

## Alkalmassági vizsgakövetelmények

1. Helyből távol ugrás
2. Szlalom labdavezetés kosárlabdával
3. Tömött labdadobás hátra
4. Kötélmászás
5. Inga futás

### A gyakorlatok végrehajtásának leírása és értékelése

#### Helyből távol ugrás

Kiinduló helyzet: a tanuló a kijelölt vonal mögött áll a térdei hajlítottak a karjai a test előtt párhuzamos a talajjal a lábujjak az elugró vonal előtt.

A gyakorlat végre hajtása: a tanuló a kar hátra majd előre lendítésével vegyen lendületet és rugaszkodjon el törekedve arra, hogy a lehető legmesszebb érjen talajt páros lábbal

#### Pontozás:

<b>fiú:</b> 0 pont: 0-től 180 cm között	<b>lány:</b> 0 pont: 0 és 160 cm között
2 pont: 181 és 200 cm között	2 pont: 160 és 175 cm között
4 pont: 201 és 219 cm között	4 pont: 175 és 185 cm között
6 pont: 220-tól	6 pont: 185 cm-től

#### Szlalom labdavezetés kosárlabdával

Labdavezetés: 5 db két méterenként elhelyezett bója kerülésével oda-vissza egyenes vonalú futás labda vezetéssel

Kiinduló helyzet: az első bója előtt egy méterrel kijelölt rajtvonalon

Gyakorlat végrehajtása: A ritmusos folyamatos labdavezetés 5db két méterenként elhelyezett bója kerülésével vissza egyenes vonalú labda vezetés a start vonalig

#### Pontozás:

<b>fiúk</b> 0 pont 8,5 másodperc felett	<b>lányok:</b> 0 pont 10 másodperc felett
2 pont 7-8,49 másodpercig	2 pont 9-9,99 másodpercig
4 pont 6-6,99 másodpercig	4 pont 8-8,99 másodpercig
6 pont 6 másodperc alatt	6 pont 7,99 másodperc alatt

### **Tömött labdadobás hátra:**

**fiúk** 4 kg-os **lányok** 3kg-os tömött labdával

kiinduló helyzet: terpeszállás a dobó vonal mögött háttal tömött labda a kézben hajlított karral mell előtt

### **A gyakorlat végrehajtása**

Első ütem: térd és csípő hajlítás közben a tömött labda beengedése a két láb közé kar nyújtással mély tartásban

2 ütem: láb nyújtással a tömött labda nyújtott karú hajítása hátra

### **Pontozás:**

<b>fiú:</b> 0 pont 0-7 méter között	<b>lány:</b> 0 pont 0 -6 méter között
2 pont 7,01-8 méter között	2 pont 6,01-7 méter között
4 pont 8,01-10 méter között	4 pont 7,01-9 méter között
6 pont 10 méter fölött	6 pont 9 méter fölött

### **Kötélmászás:**

Gyakorlat végrehajtása mind két nemnek mászókulcsolással álló helyből

### **Pontozás:**

<b>Fiú:</b> 0 pont nem mászott fel	<b>lány:</b> 0 pont nem mászott fel
2 pont a kötélfelégig mászott fel	2 pont: kötélfelégig mászott fel
4 pont: felmászott a kötéltre a jelzésig	4 pont felmászott a kötéltre a jelzésig
6 pont felmászott a kötéltre a jelzésig	6 pont felmászott a kötéltre a jelzésig 11 s alatt

### **Ingafutás:**

15 méteres pályán

Gyakorlat végrehajtása a rajtvonal mögül rajtjelre indulással, egyenes vonalú futással vonaltól vonalig 5-ször. A vonalakat lábbal minden alkalommal érinteni szükséges.

### **Pontozás:**

<b>fiú:</b> 0 pont 45 másodperc felett	<b>lány:</b> 0 pont 50 másodperc felett
2 pont 41-44,99 másodpercig	2 pont 45-49,99 másodpercig
4 pont 37-40,99 másodpercig	4 pont 40-44,99 másodpercig
6 pont 37 másodperc alatt	6 pont 40 másodperc alatt