

Köznevelési típusú sportiskolai képzés – testnevelés alkalmassági vizsga

Az alkalmassági vizsgán való részvétel feltételei

- a. Igazolás egészségügyi alkalmasságról (érvényes házi/iskolaorvosi igazolás), mely szerint a tanuló nem szenved mozgásszervi, belgyógyászati betegségben, sportiskolai képzésre alkalmas. (Igazolás nélkül a vizsgát nem lehet megkezdeni.)
- b. Sportöltözék, edzőcipő

A jelentkezéshez az orvosi igazoláson kívül szükséges:

- [Igazolás iskolai sporteredményekről](#)
- [Nyilatkozat sportegyesületi tevékenységről](#)

(Az űrlapok letölthetők.)

Az alkalmassági vizsga feladatai:

1. Általános képesség-felmérés 25 pont

- Kötélmászás mászókulcsolással / függeszkedve
- Tömöttlabda dobás hátra (fiúk 4 kg, lányok 3 kg)
- Helyből távolugrás
- Ingafutás (kosárlabdapálya hosszában 10 hossz, időre)
- Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás (folyamatos végrehajtás)

A képességtesztekhez mellékletben található a teljesítményszintek!

2. Választható labdajátékok (kettőt kell választani) 6–6 pont

2.1. Röplabda (1. feladat 3 pont, 2. feladat 3 pont)

- Kosárlabda kezdőkörön belül alkarérintés 10x
- Kosárlabda kezdőkörön belül kosárérintés 10x

2.2. Kosárlabda (1. feladat 2 pont, 2. feladat 4 pont)

- Szlalom labdavezetés (kitámasztás, irányváltás, labdavezetés jobb és bal kézzel)
- Kosárlabda alapállásból passz az álló társnak, majd futás közben átvett labdával fektetett dobás

2.3. Kézilabda (1. feladat 2 pont, 2. feladat 4 pont)

- Szlalom labdavezetés (kitámasztás, irányváltás, labdavezetés jobb és bal kézzel)
- Félpályáról passz az álló társnak, majd a visszakapott labdával labdavezetés után kapura lövés választott technikával

2.4. Labdarúgás (1. feladat 2 pont, 2. feladat 4 pont)

- Szlalom labdavezetés
- Rávezetés után a palánkról/padról visszapattanó labdával kapura lövés

3. Torna (csak talajgyakorlat)

13 pont

- **Összefüggő gyakorlat** bemutatása a következő elemekből:
Gurulóátfordulások, fellendülés futólagos kézállásba, nyújtott ülésből gurulás
hátra futólagos kézállásba, kézen átfordulás oldalt, fejjállás, mérlegállás,
tarkóállás, összekötő elemek

ÖSSZESEN:

50 pont

Az alkalmassági vizsgán szereket biztosítunk, de saját szer is használható!

Megfelel a vizsgázó, ha

- egészségügyileg alkalmas,
- tagja sportegyesületnek,
- az alkalmassági vizsgán legalább 35 pontot ér el.

A kiemelkedő versenyeredménnyel és az egyesület vezetőedzőjének ajánlásával rendelkező sportoló egyedi elbírálásban részesülhet.

TESTNEVELÉS ALKALMASSÁGI VIZSGA TELJESÍTMÉNYSZINTJEI

FIÚK

FELADAT	1 pont	2 pont	3 pont	4 pont	5 pont
Helyből távolugrás (cm)	175	185	195	210	225
Fekvőtámaszban karhajl.-nyújtás (db)	15	20	25	30	35
Tömöttlabda dobás hátra (cm)	700	750	850	950	1000
Ingafutás (mp)	68	65	62	60	58
Kötélmászás/ függeszkedés	2-3 fogás	feléig hibás mászással	feléig szabályosan	tetejéig szabálytalan mászással	tetejéig szabályosan

LÁNYOK

FELADAT	1 pont	2 pont	3 pont	4 pont	5 pont
Helyből távolugrás (cm)	165	175	185	195	205
Fekvőtámaszban karhajl.-nyújtás (db)	10	13	17	20	25
Tömöttlabda dobás hátra (cm)	600	650	680	730	800
Ingafutás (mp)	72	70	68	66	64
Kötélmászás/ függeszkedés	2-3 fogás	feléig hibás másással	feléig szabályosan	tetejéig szabálytalan mászással	tetejéig szabályosan