

## 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 visszkapott 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**

<b>FELADAT</b>	<b>1 pont</b>	<b>2 pont</b>	<b>3 pont</b>	<b>4 pont</b>	<b>5 pont</b>
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

<b>FELADAT</b>	<b>1 pont</b>	<b>2 pont</b>	<b>3 pont</b>	<b>4 pont</b>	<b>5 pont</b>
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 mászással	feléig szabályosan	tetejéig szabálytalan mászással	tetejéig szabályosan