



SZÉKESFEHÉRVÁRI SZC BUGÁT PÁL TECHNIKUM

SPORTEDZŐ ÉS SPORTSZERVEZŐ KÉPZÉS

ALKALMASSÁGI VIZSGA KÖVETELMÉNYEI

Az alkalmassági vizsga célja, hogy átfogó képet kapjunk a felvételiző tanuló motoros képességeiről, mozgáskoordinációjáról és mozgáskészségéről. Ezek a képességek alapvetően meghatározzák a sportedző és sportszervező szakmai gyakorlati tantárgyainak sikeres elsajátítását.

Az alkalmassági vizsgára minden tanuló köteles magával hozni:

- megfelelő sportfelszerelést
- személyes higiéniai felszerelést.

KONDITIONÁLIS KÉPESSÉGEK ÉRTÉKELÉSE

A gyakorlatok értékelése 0–5 pontos skálán történik.

1. FEKVŐTÁMASZ

Mellső fekvőtámaszban végzett karhajlítás–nyújtás, a mellkas tárgyhoz érintésével.

A feladat: fél perc alatt végrehajtott maximális ismétlésszám.

Lány	
2-3	1
4-6	2
6-9	3
10-14	4
15	5

Fiú	
5-9	1
10-14	2
15-19	3
20-24	4
25	5

2. HASIZOM TESZT

Hanyattfekvésből felületek végrehajtása 1 perc alatt.

Lány	
15-24	1
25-29	2
30-34	3
35-39	4
40	5

Fiú	
25-32	1
33-37	2
38-42	3
43-47	4
48	5

3. HELYBŐL TÁVOLUGRÁS

Páros lábról páros lábra történő elugrás karlendítéssel. A mérést az utolsó talajérintés helyén, centiméter pontossággal végezzük.

Lány	
80-109	1
110-139	2
140-159	3
160-179	4
180-	5

Fiú	
90-119	1
120-149	2
150-179	3
180-199	4
200-	5

4. 15 MÉTERES INGAFUTÁS (Netfitt)

Lány	
9-16	1
17-24	2
25-32	3
33-39	4
40-	5

Fiú	
15-22	1
23-30	2
31-38	3
39-45	4
45-	5

5. LABDAJÁTÉKOK

Minden felvételiző számára kötelező két labdajáték kiválasztása. Az értékelés során a technikai végrehajtást és a kivitelezés minőségét vizsgáljuk 0–5 pontos skálán.

Röplabda:

- Folyamatos alkarérintés, minimum 15 ismételés.
- Folyamatos kosárárintés, minimum 15 ismételés.

Labdarúgás:

- Szlalom labdavezetés bóják között, majd visszavezetés egyenes vonalban.
- Labdaemelgetés (dekázás) földről felvett labdával.

Kézilabda:

- Szlalom labdavezetés bóják között, majd visszavezetés egyenes vonalban.
- Egykezes felső átadás párokban 5 méter távolságról, minimum 15 ismételéssel.

Kosárlabda:

Szlalom labdavezetés bóják között, váltott kézzel

Büntető dobás vagy ziccer dobás (3 kísérlet)