

## Általános tudnivalók

A fizikai alkalmassági vizsga célja, hogy képet kapjunk a tanuló motoros képességeiről, mozgáskoordinációjáról, mozgáskészségéről, mert ezek biztosítják az alapot a szakmai gyakorlati tantárgyak tananyagának elsajátításához.

Az alkalmassági vizsga és az orvosi alkalmassági vizsgálat időpontjáról minden jelentkezőt értesít az intézmény.

A felvételi pontszám a következők figyelembevételével kerül kialakításra:

- 7-8. osztályos tanulmányi eredmények
- központi írásbeli felvételi eredménye
- fizikai alkalmassági vizsga eredménye
- a tanuló országos diákolimpiai, hazai szakszövetségi és nemzetközi eredményei.

Az alkalmassági vizsgára minden tanuló hozzon magával:

- sportfelszerelést
- higiéniai felszerelést
- a sporteredményeit igazoló szakszövetségi, egyesületi vagy iskolai igazolást a(z):
  - országos diákolimpiai 1-6. helyezésről;
  - első és másodosztályú magyar bajnoki 1-8. helyezésről;
  - Heraklész vagy Sport XXI. programban való részvételről;
  - utánpótlás válogatott kerettagságról;
  - utánpótlás EB-n, VB-n, VK-n, ifjúsági olimpián, Olimpiai Reménységek Versenyén, válogatott viadalon elért 1-8. helyezésről.

Az alkalmassági vizsga menete:

- Általános tájékoztatás, balesetvédelmi oktatás
- Hozott papírok átvétele, adminisztráció
- Átöltözés az alkalmassági vizsgához
- Egyéni bemelegítés
- Az alkalmassági vizsga feladatainak teljesítése
- Átöltözés, alkalmassági vizsga vége

## Fizikai alkalmassági vizsga gyakorlatai és a pontszámítás módja

### 1. Helyből távolugrás

Maximális pontszám: 10 pont

Kísérletek száma: 3

A feladat leírása: a tanuló hajlított terpeszállásból karlendítéssel páros lábról elugrik, majd guggolásba érkezik.

Pont	Férfi (távolság cm)	Női (távolság cm)
0	0-184	0-154
1	185-189	155-159
2	190-194	160-164
3	195-199	165-169
4	200-204	170-174
5	205-209	175-179
6	210-214	180-184
7	215-219	185-189
8	220-224	190-194
9	225-229	195-199
10	230-	200-

### 2. Tömöttlabda hajítás

Maximális pontszám: 10 pont

Kísérletek száma: 3

A feladat leírása: háttal felállás, lendületvétellel, fej feletti dobás hátra. A dobás utáni belépés megengedett. A legnagyobb dobott eredmény számít. A fiúk 4 kg-os, a lányok 3 kg-os tömöttlabdával. Mérés: 10 cm-es pontossággal.

Pont	Férfi (távolság m)	Női (távolság m)
0	6,5 alatt	5,5 alatt
1	6,5-6,9	5,5-5,9
2	7,0-7,4	6,0-6,4
3	7,5-7,9	6,5-6,9
4	8,0-8,4	7,0-7,4
5	8,5-8,9	7,5-7,9
6	9,0-9,4	8,0-8,4
7	9,5-9,9	8,5-8,9
8	10,0-10,4	9,0-9,4
9	10,5-10,9	9,5-9,9
10	11,0-	10,0-

### **3. Kötélmászás**

Maximális pontszám: 10 pont

Kísérletek száma: 3

<b>Pont</b>	<b>Lányok és fiúk</b>
0	Nem tud felmászni a kötélre.
2	Tudja a kulcsolást, de csak a kötél feléig halad.
4	Szabálytalan technikával a kötél tetejéig jut.
6	Szabályos kulcsolással, pihenőkkel jut a tetejéig és vissza.
8	Szabályos kulcsolással, kis szakaszokban, folyamatosan halad a kötél tetejéig és vissza.
10	Dinamikusan mászik a kötél tetejéig és kontrolláltan ereszkedik vissza.

### **4. Büntetődobás**

Maximális pontszám: 10 pont

Kísérletek száma: 2

A feladat leírása: büntetődobás a kapufák belső oldalain elhelyezett zsámolyokra váltakozó irányba. A vizsgázó választhatja meg, hogy melyik oldalra kezdi a lövést. Érvényes a közvetlen találat, amelyet erős, egykezes hajítással kell végrehajtani.

<b>Pont</b>	<b>Lányok és fiúk (db találat)</b>
0	0
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10

## **5. Labdaadogatás falra**

Maximális pontszám: 10 pont

Kísérletek száma: 3

A feladat leírása: labdaadogatás falra megadott magasságban, kosár -és alkarérintéssel. Mindkét alapérintés szerepeljen a feladat teljesítése közben minimum 5-5 alkalommal.

<b>Pont</b>	<b>Lányok és fiúk</b>
0	0-3
2	4-6
4	7-10
6	11-13
8	14-15
10	16 fölött

## **6. 2000 m egyenletes iramú futás**

Maximális pontszám: 10 pont

Kísérletek száma: 1

<b>Pont</b>	<b>Férfi (perc:mp)</b>	<b>Női (perc:mp)</b>
10	8:45	9:45
9	9:00	10:00
8	9:15	10:15
7	9:30	10:30
6	9:45	10:45
5	10:00	11:00
4	10:15	11:15
3	10:30	11:30
2	10:45	11:45
1	11:00	12:00