**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

|  |  |
| --- | --- |
| **Pont** | **Lányok és fiúk** |
| 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.

|  |  |
| --- | --- |
| **Pont** | **Lányok és fiúk (db találat)** |
| 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.

|  |  |
| --- | --- |
| **Pont** | **Lányok és fiúk** |
| 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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pont** | **Férfi (perc:mp)** | **Női (perc:mp)** |
| 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 |