

# AZ ALKALMASSÁGI VIZSGA ANYAGA

## KIEGÉSZÍTŐ KÉPZÉSEKBEN

**Figyelem! A vizsgán való részvétel, ezáltal a sikeres teljesítés feltétele, a vizsga napján érvényes Sportorvosi Engedély!**

Célja: annak megállapítása, hogy a jelölt rendelkezik-e azokkal az alapvető motoros (testi) képességekkel, melyek feltételei a választott alapszak szakmai mozgásanyaga elsajátításának, a választott pálya gyakorlásának.

Minden jelentkezőnek alkalmassági vizsgát kell tennie! Az alkalmassági vizsga kizáró jellegű. Az egyes képzőhelyek elfogadják egymás alkalmassági vizsgáinak eredményét.

### **Az alkalmassági vizsga gyakorlatai**

1. 64 ütemű szabadgyakorlat bemutatása.
2. Függeszkedés, illetve mászás kötélén.
3. Szlalomfutással labdavezetés 15 m-es kijelölt pályán.
4. Labdaadogatás 4 m-ről falhoz pattintással.
5. Kétkezes hajítás hátra medicinlabdával (férfiak 4 kg, nők 3 kg).
6. Ötösugrás 12 m-es lendületszerzéssel.
7. Síkfutás időre (férfiak 1500 m; nők 1000 m).
8. 50 m úszás időre (rajtfejes, egy választott úszásnem).

### **Az alkalmassági vizsga gyakorlatai részletezve**

#### **1 Szabadgyakorlat (1 kísérlet):**

Valamennyi ütem szabályosan hajtandó végre.

A hibás gyakorlatok nem értékelhetők, azokat az összteljesítményből le kell vonni.

#### **2. Függeszkedés (férfiak), illetve kötélmászás (nők) - 1 kísérlet:**

5 m-es kötélén, férfiak ülésből, nők állásból - érintőmagas fogással - indulnak.

A jelet mindkét kézzel meg kell érinteni!

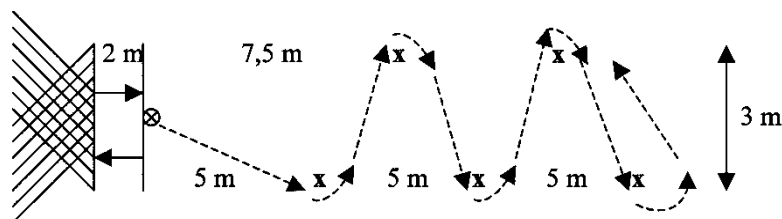
Mérés: tizedmásodperces pontossággal.

#### **3. Szlalomfutással labdavezetés (1 kísérlet):**

A faltól 2 m-re húzott indulóvonalról kétkezes mellső átadás - kosárlabdával - a falra. A visszapattanó labdával a 15 m-es pályán oda-visszafutás labdavezetéssel a célvonalig.

A célvonalától öt méterenként elhelyezett bóják három méter szélességben állnak.

Mérés: tizedmásodperces pontossággal.



#### **4. Labdaadogatás falra (1 kísérlet):**

Kézilabdával, egykezes felső (vagy kétkezes mellső) dobással; a faltól 4 m-re húzott vonal mögül végezzék. Az elkapások számát értékeljük 30 másodperc alatt.

5. Kétkezes hajítás hátra (2 kísérlet):

Férfiak 4 kg-os, nők 3 kg-os medicinlabdával.

Háttal felállással, lendületvétellel, fej feletti kétkezes dobással. A dobás utáni belépés megengedett.

Mérés: 10 cm-es pontossággal (a legnagyobb eredmény).

6. Ötösugrás (2 kísérlet)

12 m-es nekifutással, váltott lábbal, érkezés a homokba páros lábbal.

Mérés: az utolsó nyom, 5 cm-es pontossággal.

7. 1000 (nők) és 1500 (férfiak) m futás - 1 kísérlet:

Állórajttal.

Mérés: tizedmásodperces pontossággal.

8. 50 m úszás (1 kísérlet):

Fejesugrással 50 m úszás, szabadon választott, egyik versenyszerű úszásnemmel (mell-, hát-, gyors- vagy pillangóúszás) időre.

Mérés: tizedmásodperces pontossággal.

Vízbiztos úszásnak azt tekintjük, ha 50 m-t folyamatosan, megállás és pihenés nélkül, szabályos úszásnemmel a felvételiző leúszik.

**Nők:**

	<b>Alapszint</b>
64 ütemű gyakorlat	Értékelés: +/-
Falraadogatás	17
Kötélmászás	9,4
Szlalom labdavezetés	19,5
Medicin labdadobás	8,50
Ötösugrás (12 m nekifutással)	12,55
1000 m futás	4'16"
50 m úszás	61,0
<b>Aki három alapszintet nem teljesít, vagy nem tudja az úszótávot folyamatosan végigúszni, az alkalmatlan az alapszakokra!</b>	

**Férfiak:**

	<b>Alapszint</b>
64 ütemű gyakorlat	Értékelés: +/-
Falraadogatás	19
Függeszkedés kötélen	10,2
Szlalom labdavezetés	18,0
Medicin labdadobás	10,70
Ötösugrás (12 m nekifutással)	15,10
1500 m futás	5'50"
50 m úszás	52,0
<b>Aki három alapszintet nem teljesít, vagy nem tudja az úszótávot folyamatosan végigúszni, az alkalmatlan az alapszakokra!</b>	

# 64 ÜTEMŰ SZABADGYAKORLAT-LÁNC

