

SPORTISKOLAI ÁLTALÁNOS KONDICIONÁLIS ÉS SPORTÁGI ALKALMASSÁGI VIZSGA

1. Általános kondicionális és koordinációs képesség felmérés:

Fizikai képességek felmérése: - kötélmászás /hossz/
- fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás /db/
- medicinlabda vetése fej fölött hátra két kézzel /m/
- helyből távolugrás /cm/

Atlétika: az állóképesség felmérése: - 1500 méter síkfutás /mp/

Torna: szabadon választott talajgyakorlat kötelező elemekkel

Kötelező elemek:

- guruló átfordulás előre
- guruló átfordulás hátra
- fejállás
- kézállás (fellendülés futólagos kézállásba)
- kézen átfordulás oldalra (cigánykerék)

2. Labdajátékok:

- a kettő kiemelt sportágban (kosárlabda és labdarúgás) megadott feladatsor végrehajtása

Az általános rész mindenki számára kötelező, a két kiemelt labdajáték csak a kosárlabdát és a labdarúgást „tantárgyként” választó diákok számára kötelező. Más sportágak képviselői az addig megszerzett eredményeik alapján kerülnek besorolásra.

A GYAKORLATOK LEÍRÁSA

Fizikai képességek felmérése:

Kötélmászás: (egy kísérlet)

Kiinduló helyzet: Állásban fogás érintő magasságban a kötél.

A gyakorlat végrehajtása: A tanár indító jelére folyamatos mászás a kötélben lévő jelig és vissza, állásba. (Maximum pontot kap az a felvételiző, aki ülésből függeszkedve hajtja végre a gyakorlatot!)

Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás: (egy kísérlet)

Kiinduló helyzet: Mellső fekvőtámasz. A váll, a csípő és a boka egy vonalban, vállszélesnél szélesebb kéztámasz, az ujjak előre néznek, a fej mérsékelten emelt.

A gyakorlat végrehajtása:

1. ütem: karhajlítás, a váll és a csípő együtt mozog, a könyök legalább derékszögig hajlik, a fej emelt;
2. ütem: karnyújtás kiinduló helyzetbe.

Medicinlabda vetés hátra: (3 kísérlet)

Kiinduló helyzet: Terpeszállás a dobóvonal előtt háttal felállással, a medicinlabda a kézben, könyökben hajlított karral, a mell előtt.

A gyakorlat végrehajtása:

1. ütem: térd- és csípőhajlítás közben a medicinlabda beengedése a két láb közé, karnyújtással mélytartásba;
2. ütem: lábnyújtással és törzsfeszítéssel a medicinlabda nyújtott karú vetése, karlendítéssel mellső középtartáson és magas tartáson át, hátra.

Helyből távolugrás: (3 kísérlet)

Kiinduló helyzet: Vonaltól mögött vállszéles terpeszállás, rézsútos magastartás

A gyakorlat végrehajtása:

1. ütem: térdhajlítással karlendítés hátsó rézsútos mélytartásba.
2. ütem: elugrás páros lábról a vonal mögül (rálépés nélkül) karlendítéssel előre. Érkezés páros lábra.

Atlétika:

1500 m síkfutás: (egy kísérlet)

A felvételizők számától függően 10-20 fős csoportokban, fiú-lány bontásban.

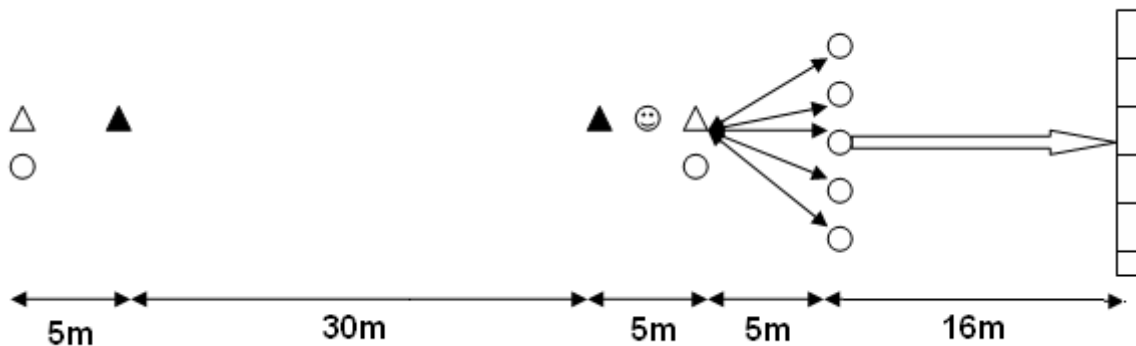
Torna:

A kötelező elemek felhasználásával talajgyakorlat bemutatása 12m x 2m-es talajszőnyegen. (egy kísérlet).

Labdajátékok:

Labdarúgás:

1. A gyakorlat leírása: a kaputól 25m-re levő sötét bójától a sötét bójáig vágtafutás (30m), a sötét bójától séta a világos bójánál elhelyezett labdáig (5m), földről lábbal felvett labdával labdaemelgetés váltott lábbal folyamatosan hibázásig (a labda leesik a földre) vagy max. 50 érintésig. Labdaemelgetés után újból vágtafutás a rajtnál levő sötét bójáig, majd séta a világos bójánál levő labdához, labdaemelgetés váltott lábbal az előbb megadott módon. A gyakorlatot még kétszer ismétljük. (Összesen 4x 30m vágtafutás, 4x labdaemelgetés.) Ezután a világos bójától indulva a 16-os vonalon elhelyezett 5 labdát úgy kell a kapuba juttatni, hogy minden rúgás után újra meg kell kerülni a világos bóját (a labdák és a bója között is vágtafutás).



Értékelési szempontok:

- a vágtafutások időtartama,
- a labdaemelgetések száma,
- a rúgások technikája, ereje és pontossága.

2. 5:5 elleni játék, melynél az aktivitás, a helyezkedés, és labdarúgásban előforduló mozgások illetve technikai elemek alkalmazását vesszük figyelembe.

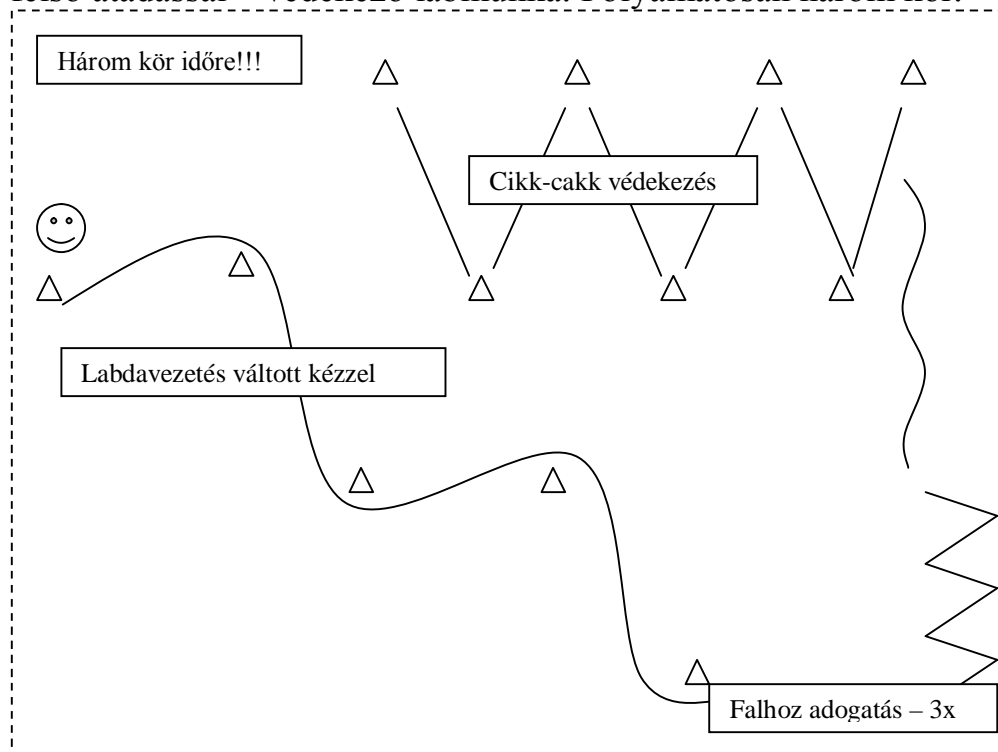
Kosárlabda:

1. Félpályáról indulva irányváltóztatással fektetett dobás három helyről. (jobb oldal – közép – bal oldal)

2. Klasszikus páros lefutás félpályáról indulva három kétkezes mellső átadással pincér dobással befejezve.

3. Összetett gyakorlat előre meghatározott pályán, időre:

Szlamom labdavezetés a bójától távolabbi kézzel – falhoz adogatás (3x) kétkezes felső átadással – védekező lábmunka. Folyamatosan három kör.



4. Büntető dobás: 5 kísérlet