

SPORTISKOLAI ÁLTALÁNOS KONDICIONÁLIS ÉS SPORTÁGI ALKALMASSÁGI VIZSGA

*A SPORTISKOLAI ALKAMASSÁGI VIZSGÁN A KÖTELEZŐEN ELŐÍRT
GYAKORLATOKAT MINDENKINEK VÉGRE KELL HAJTANIA!*

Kötelezően előírt gyakorlatok:

- Általános kondicionális és koordinációs képességfelmérő gyakorlatok
- Egy kötelezően választott labdajáték előírt gyakorlatai

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:

- 1500 méter síkfutás /mp/

Torna:

elemekkel

- szabadon választott talajgyakorlat kötelező

Kötelező elemek:

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

2. Labdajátékok:

Egy labdajáték választása kötelező! (A választott labdajátékból előírt gyakorlatanyagának bemutatása)

- Labdarúgás
- Kosárlabda
- Kézilabda
- Röplabda

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: Vonal mögött vállszéles terpeszállás, rézsútos magastartás

A gyakorlat végrehajtása:

1. ütem:	térdfelhajlítással 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

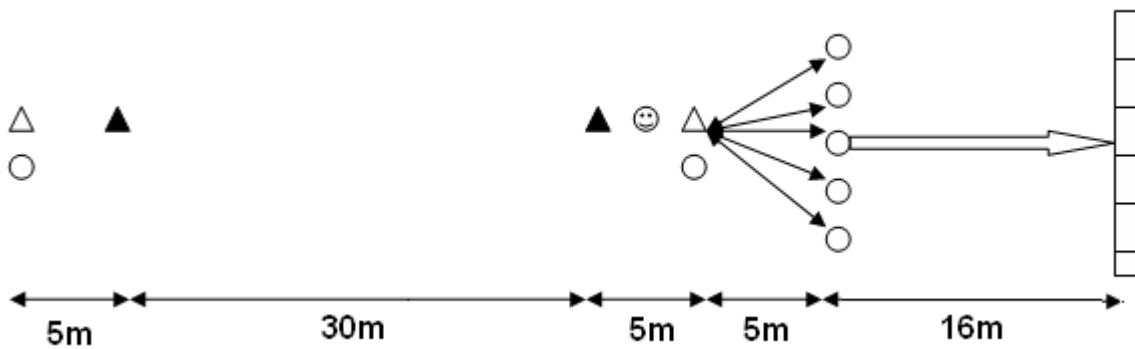
A kötelező elemek felhasználásával talajgyakorlat bemutatása 12m x 2m-es talajszőnyegen. (egy kísérlet).

Labdajátékok

Labdarúgás:

Szabadtéri füves pályán bonyolítjuk le a labdarúgás felvételit!

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 ismételjük. (Összesen 4x 30m vágtafutás, 4x labdaemelgetés. A vágtafutások egyéni indulással történnek, fontos, hogy a vágtafutás befejeztével nem kell kapkodva elkezdni a dekázást, járáson át állásból kell felvenni a labdát) 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. a létszámtól függően 5:5, 4:4, 3:3 elleni játék, melynél az aktivitás, a helyezkedés, és labdarúgásban előforduló mozgások illetve technikai elemek alkalmazását vesszük figyelembe.

Kosárlabda:

1. 2 m távolságból mellső kétkezes dobással folyamatos adogatás falra 30mp időtartamig

2 . Büntető dobás (10 kísérlet)

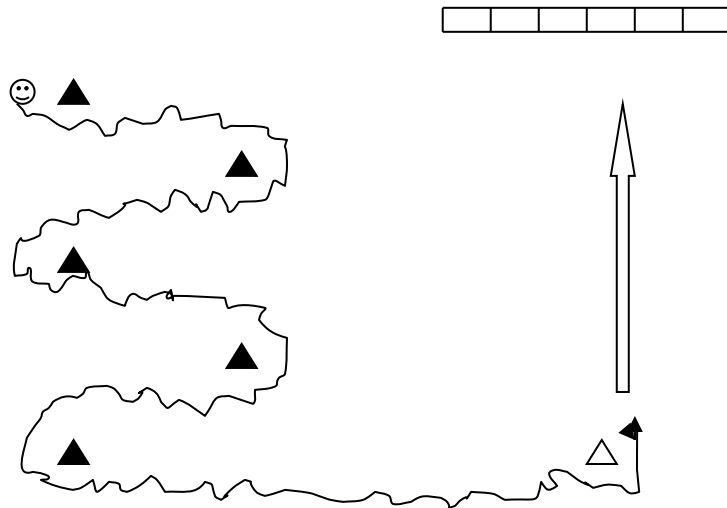
3. kh.: alapállás kétkezes labdafogás a palánkkal szemben a három pontos vonalon elhelyezett bója mögött, rövidindulás cselezése balra, hosszúindulás jobbra, labdavezetés, fektetett dobás (jobb ziccer), majd ellenkezőleg {rövidindulás cselezése jobbra, hosszúindulás balra, labdavezetés, fektetett dobás (bal ziccer)} (3-3 kísérlet)

Röplabda:

1. kijelölt területen (4x4m) folyamatos kosárérintés a fej fölé
2. kijelölt területen (4x4m) folyamatos alkarérintés a fej fölé
3. 9 m távolságból felső nyitás falra, a falon kimért hálósínt fölé (5 kísérlet)

Kézilabda:

1. 2 m távolságból felső egykezes adogatás falra 30 mp időtartamig
2. a kaputól jobbra az alapvonalról indulva szlalom labdavezetés az egymástól 2 m távolságban lévő sötét színű bóják között (az alábbi képen látható módon), majd labdavezetés tovább, a világos színű bóját megkerülve labdafelvétel és állásból felső egykezes dobás kapura a 9 m-es vonal távolságából (a világos bója a kaputól 11 m távolságban van)



Értékelési szempontok:

- a labdavezetés megindításától a labda hálóba csapódásáig eltelt idő
- a gyakorlatban szereplő technikai elemek kivitelezése, a dobás ereje