

TESTNEVELÉS ALKALMASSÁGI ÉS KÉPESSÉGVIZSGA PRÓBÁINAK LEÍRÁSA

1.) Szlalomfutással labdavezetés időre a 15 m-es kijelölt pályán.

Feladat: A faltól 2 m-re húzott indulóvonalról kétkezes mellső átadás - kosárlabdával - a falra. A visszapattanó labdával - a rajzon ábrázolt pályán - oda-visszafutás kosárlabda szabály szerinti labdavezetéssel.

Időmérés: a labda eldobásával kezdődik és a célvonalon történő áthaladással ér véget. Mérés: tizedmásodperces pontossággal.

2.) Labdaadogatás falhoz pattintással 30 mp/db.

Feladat: a fallal párhuzamosan 4 m-re húzott dobóvonal mögül kézilabdával egykezes felső dobással labdaadogatás a falhoz. A meghatározott idő alatt az elkapások számát értékeljük.

3.)Torna (talajelemek)

Kiindulóhelyzet alapállás; kilépőálláson át fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre gugolóállásba, karok mellső középtartásban; emelés fejállásba (2mp.), ereszkedés gugolótámaszba; homorított felugrás.

4.) Ötösugrás 12 m-es lendületszerzéssel

Feladat: elugrás egy lábról, váltott lábbal végrehajtott további 4 ugrás, érkezés a homokba páros lábbal.

Mérés: az utolsó nyom cm-es pontossággal.

5.) 1200 síkfutás időre

Feladat: állórajtból indulva időre futás

Mérés: tizedmásodperces pontossággal.

6.) 60 méteres síkfutás.

Versenyszerű körülmények között - rajttámláról.

Mérése: tizedmásodperces pontossággal.

7.) Fekvőtámaszban karhajlítás

Kiindulóhelyzet: Fekvőtámasz egyenes törzssel, falnak támasztott lábbal.

Feladat: karhajlítással a talajon lévő céltárgy érintése az arc bármely részével

A próbákat egyszeri bemutatással kell végrehajtani.

A motoros próbáknál feltüntetett szintek az alapkövetelményt jelentik.

Sikeres felvételi érdekében a próbák 30%-át kell teljesíteni.

Minimális követelmények:

- Fekvőtámasz: fiúknak 22db, lányoknak 17db.
- 60 m futás: 9 mp ill. 10 mp.
- 1200 m futás: 5.40 mp ill. 6.40 mp
- Falra passz: 17 db ill. 15 db.
- Szlalomfutás: 8.6 mp ill. 9.1 mp.