

Felvételi fizikai alkalmassági felmérés 8. osztályos, sport ágazatra jelentkező tanulók részére

(A sport ágazatra jelentkező 8. osztályos tanulóknak kötelező a fizikai alkalmassági felmérés teljesítése.)

A felmérésen teljesítendő próbák, és értékelésük:

1. Kötélmászás:

Fiúk: Mászás függeszkedéssel. (Ha függeszkedéssel nem megy, akkor lábkulcsolással fele pontért.)
Lányok: Mászás lábkulcsolással

Értékelés: A kötélen eltérő színű szalaggal fél méterenként jelölés látható. Pontozás az elért magasság (méter) függvényében 0-10 pontig a táblázat alapján.

1 pont	2 pont	3 pont	4 pont	5 pont	6 pont	7 pont	8 pont	9 pont	10 pont
legalább egy érvényes fogás	2m	2,5m	3m	3,5m	4m	4,5m	5m	5,5m	6m - kötéltetejéig

2. Függes

Fiúk: Függesben húzózkodás – A gyakorlatot teljesen kinyújtott kézzel kell kezdeni. A felhúzásnál az állnak a rúd szintje fölé kell kerülnie. A következő felhúzáshoz vissza kell ereszkedni nyújtott karú függésbe.
Lányok: Hajlított karú függés időre – Az állnak végig a rúd szintje felett kell maradni, támaszkodás nélkül.

Értékelés: **Fiúk:** - Teljesített érvényes gyakorlat száma alapján a táblázat szerint. (db)

1 pont	2 pont	3 pont	4 pont	5 pont	6 pont	7 pont	8 pont	9 pont	10 pont
1db	2db	3db	4db	5db	6db	7db	8db	10db	12db

Értékelés: **Lányok:** - Hajlított karú függés idejének másodperc alapú mérése szerint. (mp)

1 pont	2 pont	3 pont	4 pont	5 pont	6 pont	7 pont	8 pont	9 pont	10 pont
3 mp	6mp	10mp	13mp	16mp	20mp	23mp	26mp	30mp	33mp

3. Helyből távolugrás:

Értékelés: - Az ugrás hossza alapján (cm) a táblázat szerint.

Fiúk:	1 pont	2 pont	3 pont	4 pont	5 pont	6 pont	7 pont	8 pont	9 pont	10 pont
	170cm	175cm	180cm	185cm	190cm	195cm	200cm	205cm	210cm	220cm
Lányok:	1 pont	2 pont	3 pont	4 pont	5 pont	6 pont	7 pont	8 pont	9 pont	10 pont
	140cm	145cm	150cm	155cm	160cm	165cm	170cm	175cm	180cm	185cm

4. Medicinlabda dobás:

Dobás háttal felállva.

Értékelés: - Az ugrás hossza alapján (cm) a táblázat szerint.

Fiúk:	1 pont	2 pont	3 pont	4 pont	5 pont	6 pont	7 pont	8 pont	9 pont	10 pont
4kg-os labda	7,50m	8,00m	8,50m	9,00m	9,50m	10,00m	10,50m	11,00m	11,50m	12,00m
Lányok:	1 pont	2 pont	3 pont	4 pont	5 pont	6 pont	7 pont	8 pont	9 pont	10 pont
3kg-os labda	4,50m	5,00m	5,50m	6,00m	6,50m	7,00m	7,50m	8,00m	8,50m	9,00m

5. 20 méteres ingafutás:

Értékelés: - Az érvényesen megtett 20 méteres távok száma alapján (hossz)

Fiúk:	1 pont	2 pont	3 pont	4 pont	5 pont	6 pont	7 pont	8 pont	9 pont	10 pont
	28 hossz	32 hossz	36 hossz	40 hossz	44 hossz	47 hossz	50 hossz	54 hossz	57 hossz	60 hossz
Lányok:	1 pont	2 pont	3 pont	4 pont	5 pont	6 pont	7 pont	8 pont	9 pont	10 pont
	20 hossz	23 hossz	26 hossz	28 hossz	31 hossz	34 hossz	37 hossz	40 hossz	44 hossz	47 hossz

Összesített értékelés: A különböző próbákban elért pontszámok összege alapján. Maximális elérhető pontszám: 50 pont