

Sport alkalmassági vizsga feladatai

1. Szlalom labdavezetés kézzel 20 m-en

A gyakorlatot kézilabdával kell végrehajtani. A bóják között szlalom labdavezetés ügyesebbik kézzel, visszafelé egyenes vonalban futás. A bójákhoz tilos hozzáérni, és labdával érinteni azt! A távot egymás után kétszer kell folyamatosan teljesíteni. A gyakorlat értékelésénél az időeredmény számít.

2. Helyből távolugrás

A gyakorlat kiinduló helyzete: vállszéles terpeszállás, a cipő eleje nem érhet a vonalhoz. A lendületszerzés térdhajlítással és karlendítéssel történik. Ugrás közben az ugró karját előre lendíti. Az eredményt az ugróvonal és a hozzá legközelebb lévő testrész helyzetének (például: sarok) a távolsága adja meg.

3. Guggolás

Kiinduló helyzet: vállszéles terpeszállás, tornabot fogás a tarkó mögött. A tanuló mögött lévő medicinlabda érintésével folyamatos guggolást kell végrehajtania úgy, hogy minden guggolás után kinyújtja a térdét. Az értékelés az 1 perc alatt végrehajtott szabályos guggolások alapján történik.

4. Húzódkodás madárfogással

Kiinduló helyzet: nyújtott karral függés alsó madárfogással a vasrúdon (előre néz a tenyér, minden ujj fölülről fogja a rudat). Húzódkodás közben az állnak a vasrúd fölé kell kerülnie. A gyakorlatot folyamatosan kell végrehajtani, minden szabályos kísérlet számít, időkorlát nincs.

5. Tolódkodás korláton

Kiinduló helyzet: támasz a párhuzamos férfi korláton. Folyamatosan pihenés nélkül karhajlítást és nyújtást kell végezni. Karhajlításkor a felkarnak vízszintesnek kell lennie, nyújtáskor ki kell teljesen nyújtani a kart. Minden szabályosan végrehajtott kísérlet számít, időkorlát nincs.

6. Medicina labda dobás hátra két kézzel fej fölött (3 kg)

Kiinduló helyzet: a tanulónak dobásiránynak háttal kell felállnia. A medicina labdát két oldalról magas tartásban fogja. A lendületszerzés térdhajlítással és a labda láb közé engedésével történik. A tanuló háttal két kézzel fej fölött dobja el a labdát. 2 kísérlet után a legjobb eredmény számít.

7. Conconi-teszt: 20 m-es ingafutás