

Sport alkalmassági felvételi vizsga feladatai

1. Szlalom labdavezetés kézzel 10 m-en

A gyakorlatot kosárlabdával kell végrehajtani. A bóják között szlalom labdavezetés váltott kézzel, oda és visszafelé is. A bójákhoz tilos hozzáérni, és labdával érinteni azt!

Értékelés: 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.

Értékelés: A gyakorlat értékelésénél a távolság számít. Az eredményt az ugróvonal és a hozzá legközelebb lévő testrész helyzetének (például: sarok) a távolsága adja meg.

3. Labdapasszolás falhoz, váltott kézzel, 30 mp/db

Feladat: A fallal párhuzamosan 3 m-re húzott dobóvonal mögül kézilabdával egykezes felső dobással, váltott kézzel labdaadogatás a falhoz.

Értékelés: A meghatározott idő alatt (30mp), az elkapások számát értékeljük.

4. Ütemezett fekvőtámasz teszt

Kiinduló helyzet: A tanuló vállszélességű fekvőtámaszban helyezkedik el, kezei előre néznek, ujjai nyújtottak, lábai egyenesek és kissé nyitottak, lábujjain támaszkodik. (A teszt hanganyagának indításáig térdelőtámaszba ereszkedhet!)

Feladat: A tanuló maximális számú karhajlítás-nyújtást igyekszik végrehajtani a hanganyag által diktált ütemben (1 db karhajlítás-nyújtás / 3 mp), törekedve arra, hogy teste folyamatosan egyenes vonalban maradjon, és a karhajlítás mélysége minden ismétlésnél kb. 90°-os legyen. A teszt addig tart, amíg a tanuló el nem éri a maximális ismétlésszámot (86 db), vagy már nem képes több karhajlítás-nyújtást helyes technikával végrehajtani, magáll, illetve másodjára téveszti el az ütemet. A helyes végrehajtások számát vesszük figyelembe.

Értékelés: A teszt eredményét a teljes ismétlések száma adja.

5. Kötélmászás

A mászás a kéz és a láb segítségével történik.

Feladat: Kötélmászás mászókulcsolással, fiúknak, lányoknak egyaránt.

Értékelés: A gyakorlat értékelésénél a mászás távolsága számít.

6. Állóképességi ingafutás teszt (20 méter)

Kiinduló helyzet: a tanulók felsorakoznak a számukra kijelölt pályák rajthelyeinél.

Feladat: A tanulóknak maximális számú 20 méteres szakasz megtételére kell törekedniük a futás sebességét a hanganyag által diktált iramhoz igazítva. A tesztet a progresszív intenzitás jellemzi, azaz a teszt eleje könnyű és fokozatosan nehezedik. A teszthez kapcsolódó hanganyagban percenként emelkedően 21 szint különül el: az első szinten 9 másodperc áll rendelkezésre a 20 méteres táv teljesítésére, ami szintenként 1,5 másodperccel csökken. Az egyes szintek közötti váltásra háromszori hangjelzés figyelmezteti a tanulókat, jelezve hogy gyorsabb tempóra kell váltaniuk.

Az adott szakasz akkor tekinthető teljesítettnek, ha a tanuló legkésőbb a hangjelzéssel egy időben legalább egy lábbal érint a 20 méteres szakaszt jelző vonalat vagy áthalad rajta. Ha a tanuló a hangjelzés előtt éri el a vonalat, meg kell várnia a jelzést, és csak a jelzés elhangzása után indulhat el visszafelé. A teszt akkor ér véget, ha a tanuló a második hibáját véti, azaz nem éri el a vonalat a hangjelzésre vagy nem tudja folytatni a futást.

Értékelés: A tesztet a teljesített szakaszok száma alapján értékeljük.

Veszprém, 2020.11.20.