

Fizikai képességfelmérő

Időpontja: 2023. március 2-4, személyes értesítés alapján

Tartalma:

Talajtorna:

Öt kötelező és minimum egy ajánlott elemből álló, összefüggő talajgyakorlat bemutatása.
Kötelező elemek: gurulóátfordulás előre - hátra, fejállás, tarkóállás, mérlegállás,
Ajánlott elemek: cigánykerék, kézenátfordulás, tarkóbillenés, fejenátfordulás, tigrisbukfenc, futólagos kézállás

Sportjátékok:

Egy kiválasztása szükséges (kosárlabda, kézilabda, röplabda, labdarúgás) és alaptechnikai bemutatása.

Kosárlabda: fektetett dobás jobb és bal oldalról, büntetődobás, szlalom labdavezetés kézzel

Kézilabda: büntető dobás – a kapuba elhelyezett zsámolyra - gyorsindítás után felugrásos kapura lövés, szlalom labdavezetés kézzel

Röplabda: kosár- és alkarérintés (egyedül vagy társ közreműködésével), alsó vagy felső nyitás

Labdarúgás: 6 – 8 méter távolságban folyamatos passzolás belsővel átvétel nélkül, dekázás: a labda levegőben tartása, szlalom labdavezetés lábbal

Fizikai felmérés

Medicinlabda-dobás két kézzel hátra.

Ütemezett fekvőtámasz teszt: a NETFIT felmérés alapján történik hangjelzéssel és zenével.

Bordásfal gyakorlat: hátsó függésben térdfölhúzás vízszint fölé, hajlított térddel.

Ingafutás: a NETFIT felmérés alapján történik 20 méteres futás hangjelzéssel és zenével.

Amennyiben a tanuló saját hibáján kívül nem tud megjelenni a kijelölt időpontban (pl. betegség miatt), akkor erről értesítse az iskolát!

Ha a tanuló nem jelenik meg a kijelölt időpontban, és a pótnapon sem, akkor fizikai képességfelmérő teljesítésének hiányában az intézmény elutasíthatja a jelentkezését!