

A köznevelési típusú sportiskola fizikai képességmérési vizsgálata

Csak egyesületben igazolt sportolók részére.

A felmérésre hozd magaddal:

- ✓ igazolást a Diákolimpián való részvételről
- ✓ okleveleid az eddig elért legrangosabb sporteredményeidről
- ✓ sportegyesületi nyilatkozatot
- ✓ orvosi egészségügyi alkalmasság igazolást

A felmérésre tréningfelszerelés szükséges. A köznevelési típusú sportiskola gimnáziumi osztályába az a tanuló vehető fel, aki sportegészségügyi -alkalmassági vizsgálaton, illetve a fizikai képességfelmérésen megfelelt. **Elérhető pontszám: 20 pont.**

A fizikai képességfelmérés gyakorlati anyaga:

1. **kötélmászás**

max.:3 pont

Értékelés: fiúknál, leányoknál azonos módon

0 pont : nem tud felmászni

2 pont: félig mászik fel

4 pont : ha teljesen felmászik mászó kulcsolással

2. **Medicinlabda dobás hátra:**

max.: 3 pont

A feladat végrehajtása: A dobó háttal áll fel a dobás irányára. A labdát magas tartásban fogja. Karlendítéssel mélytartásba, térdhajlítással és térdnyújtással szerzett lendületet, felegyenesedve, a fej fölött hátrafelé dobja el a labdát. Kísérletek száma 3. A legjobb kísérlet eredményét értékeljük.

3. **Helyből távolugrás**

max.:3 pont

A feladat végrehajtása: Az elugróvonal mögött felállva kis terpeszállásban térdhajlítással és karlendítéssel hátra lendületvétellel elugrás páros lábról karlendítéssel előre. Mérés az atlétikai szabályoknak megfelelően. Kísérletek száma: 2. Leányoknál minimum 165 cm, fiúknál 190 cm.

4. **Ingafutás: 4x10 m**

max.: 4 pont

A feladat végrehajtása: Két, egymástól 10 m távolságra lévő vonal között futás maximális sebességgel, a vonalakat mindkét lábbal átlépve, gyors irányváltoztatással futás oda-vissza 2 x.

5. **Szalom labdavezetés kosárlabdával**

max.:4 pont

A feladat végrehajtása: A rajtvonaltól 5- 10- 15 m-re elhelyezett bóját a próbázó hullámvonalban futva labdavezetéssel kerülje meg, úgy hogy a harmadik bóját megkerülve visszafelé is hullámvonalban futva haladjon át a célvonalon. Célba érkezéskor a labdát meg kell fogni. Kísérletek száma:2. A jobb eredményt értékeljük.

Sportági eredmény:

max.:3 pont

Diákolimpia országos döntő: 1-8. helyezés