

# Testnevelés felvételi alkalmassági vizsga

a 2017. – 2018.-as tanévre

- 1.) **Kötélmászás:** - teljes magasságig;
  - folyamatos, lendületes végrehajtással;
  - fiúknál a függeszkedés előnyt jelent.
  
- 2.) **Súlypontemelkedés:** - 3 kísérlet;
  - **F: min. 40 cm, L: min. 35 cm.**
  
- 3.) **Mellső fekvőtámaszban karhajlítás- és nyújtás**
  - a Netfit végrehajtási paraméterek alapján (kh., véghelyzet);
  - egyéni ütemben és sebességgel történő végrehajtás, (nem ütemezett!)
  - **F: min. 15 db, L: min. 10db.**
  
- 4.) **Kétkezes dobás fej fölött hátra, medicinlabdával**
  - lányok 3 kg-os, fiúk 4 kg-os medicinlabda;
  - 3 kísérlet;
  - **F: min.8 m, L: min. 6m.**
  
- 5.) **Netfit 20 m-es ingafutás teszt**
  - **F: min. 40 hossz, L: min. 30 hossz**
  
- 6.) **Talajtorna:** - az általános iskola felső tagozatára meghatározott torna tananyagból, egyénileg összeállított összefüggő talajgyakorlat bemutatása;
  - az elemek biztonságos, stabil végrehajtása;
  - összekötő elemek alkalmazása a gyakorlat összeállítása során;
  - sportág specifikus, tornászos tartással történő végrehajtás.
  
- 7.) **Kézilabdázás:** - felső egykezes dobás falra, majd elkapás, a faltól 2 m távolságban meghúzott vonal mögül, 30 mp alatt (2 kísérlet)
  - a felső egykezes dobás, és a labdaelkapás pontos, labda biztos, és folyamatos végrehajtása;
  - **F: min. 20 db/30 mp, L: min. 17 db/30 mp.**

**8.) Kosárlabdázás:** - szlalom labdavezetés, 15 m hosszú, 4m széles pályán, bójakerüléssel, oda - vissza. (A bóják egymástól horizontálisan 3 -3 m távolságban, a középvonaltól 2 - 2 m-re jobbra, illetve balra vannak elhelyezve.) 2 kísérlet

- labda biztos, nagy sebességgel történő végrehajtás;
- mindkét kéz használatával (ív külső kéz);

**9.) Labdarúgás:** - padra rárúgott labda átvétele után szlalom labdavezetés bójakerüléssel oda – vissza. ( A padot az első bójától hátrafelé 3 m-re, a haladási irányra merőlegesen kell elhelyezni. A gyakorlatot a kosárlabda szlalom pályáján kell végrehajtani.) 2 kísérlet.

- **csak fiúk részére;**
- labda biztos, nagy sebességgel történő végrehajtás;
- mindkét láb használatával (ív külső láb); 2 kísérlet.

**10.)Játéktevékenység felmérése a vizsgán megismert taktikai játék szabályainak megismerése, alkalmazása alapján.**