

Sportosztályok

# Fizikai alkalmassági vizsga feladatai



Győri SZC Bercsényi Miklós  
Közlekedési és Sportiskolai



Technikum

Győri SZC Bercsényi Miklós  
Közlekedési és Sportiskolai  
Technikum

2023

## Tartalomjegyzék

Általános tudnivalók .....	2
Gyakran ismételt kérdések .....	3
Fizikai alkalmassági vizsga feladatai (102-es és 103-as kód).....	4
20 m-es ingafutás .....	4
20 m-es vágtafutás.....	5
Helyből távolugrás .....	6
Hajlított karú függés.....	7
Kosárlabda összetett gyakorlat.....	8
Talajtorna .....	8
Tömöttlabda hajítás hátra .....	9
T-teszt.....	10
A feladatok értékelése .....	11

## Általános tudnivalók

A fizikai alkalmassági vizsga célja, hogy az képet kapjunk a tanuló motoros képességeiről, mozgáskoordinációjáról, mozgáskészségéről, mert ezek biztosítják az alapot a szakmai gyakorlati tantárgyak tananyagának elsajátításához.

Az alkalmassági vizsga időpontjáról minden jelentkezőt értesít az intézmény.

***A felvételi pontszám a következők figyelembevételével kerül kialakításra:***

- a 7-8. osztályos tanulmányi eredmények
- az egységes írásbeli felvételi eredménye
- sportalkalmassági vizsga eredménye

***Az alkalmassági vizsgára minden tanuló hozzon magával:***

- sportfelszerelést
- higiéniai felszerelést
- a sportoló tagsági könyv másolatát, ahol látható a sportorvosi alkalmasságot biztosító pecsét (ha igazolt versenyző)
- a sporteredményeit igazoló szakszövetségi, egyesületi vagy iskolai igazolást a(z):
  - országos diákolimpiai 1-6. helyezésről;
  - első és másodosztályú magyar bajnoki 1-8. helyezésről;
  - Héraklész vagy Sport XXI. programban való részvételről;
  - utánpótlás válogatott kerettagságról;
  - utánpótlás EB-n, VB-n, VK-n, ifjúsági olimpián, Olimpiai Reménységek Versenyén, válogatott viadalon elért 1-8. helyezésről.

***Az alkalmassági vizsga menete:***

- Általános tájékoztatás és a jelenlét ellenőrzése
- Hozott papírok átvétele fénymásolásra, adminisztráció
- Átöltözés az alkalmassági vizsgához
- Közös bemelegítés
- Az alkalmassági vizsga feladatainak teljesítése
- Átöltözés, az alkalmassági vizsga vége

***A fizikai alkalmassági vizsga a különböző sportosztályokban:***

Az okleveles sportedző – sportszervező (0102-es kód) és a sportedző – sportszervező (0103-as kód) osztályokba azonosak a fizikai alkalmassági vizsga feladatai.

## Gyakran ismételt kérdések

### **1. Kötelező részt venni az alkalmassági vizsgán?**

Igen, a jogszabály kötelezővé teszi a fizikai és egészségügyi alkalmasság vizsgálatát az ágazatnál.

### **2. Hogyan tudom meg, hogy mikor lesz az alkalmassági vizsga?**

Az alkalmassági vizsgát hagyományosan a február végi – március eleji időszakban tartja az iskola. Minden tanuló egyéni behívót kap a pontos dátummal és a kezdés időpontjával.

### **3. Mennyi idő alatt végeznek a tanulók az alkalmassági vizsgán?**

A résztvevők számától függően az alkalmassági időtartama 1,5-2 óra.

### **4. Minden sportágban ugyanazokat a feladatokat kell végrehajtani?**

Igen, az alkalmassági vizsga egységes, sportágtól függetlenül mindenkinek ugyanazokat a feladatokat kell teljesítenie.

### **5. Mi történik, ha valaki sérülten érkezik, esetleg menet közben megsérül?**

A sérült tanulók azokat a feladatokat teljesítik, amelyre aktuális állapotukban alkalmasak. Hátrányt nem szenvednek, mert ebben az esetben arányosítva állapítjuk meg a pontjait.

### **6. Mi történik, ha valaki egyetlen feladatot sem tud végrehajtani, mert sérült vagy beteg?**

A tanulónak ekkor orvosi igazolást kell bemutatnia, és az intézmény új időpontot ír ki a pót-alkalmassági vizsgára a felvételi időszakban.

### **7. Mikor alkalmatlan fizikailag egy jelentkező a sport ágazatra?**

A felvételiző az „alkalmatlan” besorolást kapja, ha:

- két feladatban is nulla pontot szerez;
- pontszáma nem éri el a 20 pontot (összesen 80 pont szerezhető).

Alkalmatlan besorolású tanuló felvételi kérelmét elutasítja az iskola.

### **8. Mi történik akkor, ha valaki a rendészeti és a sportosztályokba is jelentkezik?**

Mindkét osztálytípusban van fizikai alkalmassági vizsga. A két alkalmassági feladatai között vannak azonosak, ezeket nem kétszer teljesíteni. Mindkét vizsga különböző feladatait teljesíteni kell, azonos napon.

### **9. Milyen sportfelszerelést vigyen magával a felvételiző?**

A felvételizőnek kényelmes, a feladatok végrehajtására alkalmas sportcipőt, rövidnadrágot, pólót érdemes viselnie az alkalmassági vizsgán. Az adott időszakban jellemző időjárás miatt ajánlott melegítő nadrág és felső viselése is.

## Fizikai alkalmassági vizsga feladatai (102-es és 103-as kód)

### 20 m-es ingafutás

**Maximális pontszám: 10 pont**

**Kísérletek száma: 1**

#### **A feladat leírása:**

A tanuló az egymástól 20 méter távolságra lévő vonalak között halad, a futás irányát változtatva, a hangjelzés diktálta tempóval összhangban, fokozatosan gyorsulva. A tesztnek akkor van vége, ha a hangjelzésre *másodszor* sem éri el a kijelölt vonalat. Ekkor az előtte teljesített hosszok számát kell bediktálnia.

#### **A feladat értékelése:**

<b>Lányok</b>		<b>Fiúk</b>	
<b>Teljesített hossz</b>	<b>Pontszám</b>	<b>Teljesített hossz</b>	<b>Pontszám</b>
0-34	0	0-54	0
35-39	1	55-59	1
40-44	2	60-64	2
45-49	3	65-69	3
50-54	4	70-74	4
55-59	5	75-79	5
60-64	6	80-84	6
65-69	7	85-89	7
70-74	8	90-94	8
75-79	9	95-99	9
80-	10	100-	10

## 20 m-es vágtafutás

**Maximális pontszám: 10 pont**

**Kísérletek száma: 2**

**A feladat leírása:**

2-2 fotocellát a rajtvonalhoz és a célvonalhoz helyezünk el úgy, hogy egyenes vonalban 20 méterre legyenek egymástól. A tanuló a rajtvonalnál helyezkedik el, ahonnan állórajttal, önindítással indul el.

**A feladat értékelése:**

pont	fiú	lány
10	2.7	2.9
9	2.8	3.0
8	2.9	3.1
7	3.0	3.2
6	3.1	3.3
5	3.2	3.4
4	3.3	3.5
3	3.4	3.6
2	3.5	3.7
1	3.6	3.8

## Helyből távolugrás

**Maximális pontszám: 10 pont**

**Kísérletek száma: 3**

**A feladat leírása:**

A tanuló hajlított terpeszállásból karlendítéssel páros lábról elugrik, majd guggolásba vagy hajlított állásba érkezik. A legjobb kísérlet számít

**A feladat értékelése:**

<b>Lányok</b>		<b>Fiúk</b>	
<b>Távolság (cm)</b>	<b>Pontszám</b>	<b>Távolság (cm)</b>	<b>Pontszám</b>
0-154	0	0-184	0
155-159	1	185-189	1
160-164	2	190-194	2
165-169	3	195-199	3
170-174	4	200-204	4
175-179	5	205-209	5
180-184	6	210-214	6
185-189	7	215-219	7
190-194	8	220-224	8
195-199	9	225-229	9
200-	10	230-	10

## Hajlított karú függés

**Maximális pontszám: 10 pont**

**Kísérletek száma: 1**

### **A feladat leírása:**

A felvételizőnek meg kell tartania a hajlított karú helyzetét előre néző tenyérrel a rúdon való függés közben úgy, hogy az álla a rúd felett legyen. A próba akkor fejeződik be, amikor a felvételiző szemmagassága a rúd alá süllyed. Az eredményt másodpercekben mérjük.

### **A feladat értékelése:**

<b>Lányok</b>		<b>Fiúk</b>	
<b>Idő (mp)</b>	<b>Pontszám</b>	<b>Idő (mp)</b>	<b>Pontszám</b>
	0		0
15-19	1	20-24	1
20-24	2	25-29	2
25-29	3	30-34	3
30-34	4	35-39	4
35-39	5	40-44	5
40-44	6	45-49	6
45-49	7	50-54	7
50-54	8	55-59	8
55-59	9	60-64	9
60	10	65	10



## Kosárlabda összetett gyakorlat

**Maximális pontszám: 10 pont**

**Kísérletek száma: 2 (a jobb kivitelezésű gyakorlat kerül értékelésre)**

### **A feladat leírása:**

Pálya bal (jobb) sarkából oldalazó védekező lábmunka – labdával a kézben – az alapvonal túlsó sarkáig. Labdavezetés a félpályáig, bójakerülés, félpályán szlalom labdavezetés a túlsó sarokig. Balra (jobbra) fordulással szlalom labdavezetéssel bójakerülés, majd egyenes vonalú labdavezetés a palánkig, jobb (bal) kezes fektetett dobás. Végrehajtás: 6-os méretű kosárlabdával

### **A feladat értékelése:**

A tökéletes végrehajtás 10 pontot ér.

Pontok vonhatók le, ha:

- az oldalazó lábmunka közben keresztlépés történik (2p),
- tárgykerülésnél nem a távolabbi kézzel történik a labdavezetés (2p),
- labdavezetés közben elpattan, elgurul a labda (2p),
- a tanuló lépéshibát vét vagy borít (labdavezetés közben) a kivitelezés során (2p) • mindkét a fektetett dobás kimarad (2p).

## Talajtorna

**Maximális pontszám: 20 pont**

**Kísérletek száma: 1**

### **A feladat leírása:**

Összefüggő talajgyakorlat bemutatása egyénileg a hétből öt kötelező elem felhasználásával. A

Kötelező elemek:

- gurulóátfordulás előre
- gurulóátfordulás hátra
- (futólagos) kézállás
- fejállás
- kézenátfordulás oldalt (cigánykerék)
- mérlegállás
- tarkóállás
- híd

**A feladat értékelése:**

**10 pont:** a kötelező elemek hibátlan, folyamatos végrehajtása.

1-1 pont vonható le a nem folyamatos végrehajtásért.

**Az egyes elemek értékelése:**

**2 pont:** a kötelező elem hibátlan, tornászos tartással történő végrehajtása;

**1 pont:** a tanuló az elem végrehajtása közben nagy hibát vét (pl. súlyos tartáshiba, lábak széles terpeszbe nyitása, letenyeresítés);

**0 pont:** az elem nem ismerhető fel.

**Tömöttlabda hajítás hátra**

**Maximális pontszám: 10 pont**

**Kísérletek száma:****A feladat leírása:**

Háttal felállással, lendületvétellel, fej feletti kétkezes dobás hátra. A dobás utáni belépés megengedett. A legnagyobb eredmény számít. Végrehajtás: fiúk 4 kg-os, lányok 2 kg-os tömöttlabdával.

Mérés: 10 cm-es pontossággal

**A feladat értékelése:**

<b>Lányok</b>		<b>Fiúk</b>	
<b>Távolság (m)</b>	<b>Pontszám</b>	<b>Távolság (m)</b>	<b>Pontszám</b>
5,50 alatt	0	6,50 alatt	0
5,50 – 5,90	1	6,50 – 6,90	1
6,00 – 6,40	2	7,00 – 7,40	2
6,50 – 6,90	3	7,50 – 7,90	3
7,00 – 7,40	4	8,00 – 8,40	4
7,50 – 7,90	5	8,50 – 8,90	5
8,00 – 8,40	6	9,00 – 9,40	6
8,50 – 8,90	7	9,50 – 9,90	7
9,00 – 9,40	8	10,00 – 10,40	8
9,50 – 9,90	9	10,50 – 10,90	9
10,00 – 10,40	10	11,00 –	10

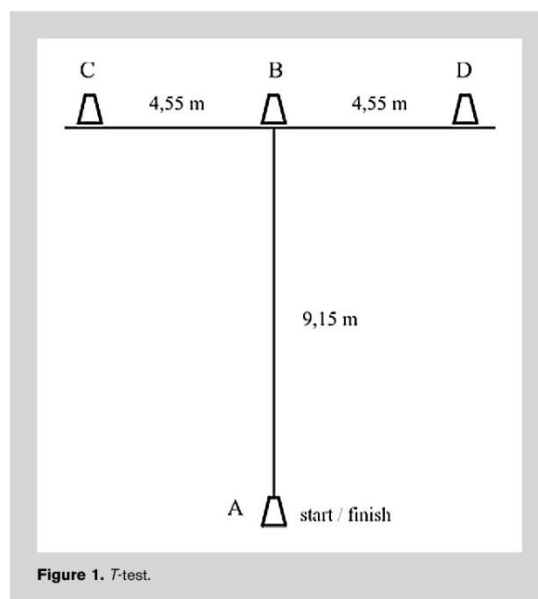
## T-teszt

**Maximális pontszám: 10 pont**

**Kísérletek száma: 2**

**A feladat leírása:**

1. Futás **A**-tól **B**-ig, bójaérintés jobb kézzel;
2. Oldalazó futómozgás (keresztlépés nélkül) **C**-ig, bójaérintés bal kézzel;
3. Oldalazó futómozgás (keresztlépés nélkül) **D**-ig, bójaérintés jobb kézzel;
4. Oldalazó futómozgás (keresztlépés nélkül) **B**-ig, bójaérintés bal kézzel;
5. hátrafelé futás **A**-ig.



A jobb időeredményt vesszük figyelembe. Érvénytelennek számít a kísérlet, ha keresztlépést alkalmaz az oldal irányba történő mozgásnál vagy nem érinti meg a bójákat.

**A feladat értékelése:**

Pontok	Időeredmény (másodperc)	
	Fiú	Lány
10	<10	<11
8	10 – 10,5	11 – 11,5
6	10,5 - 11	11,5 - 12
4	11 – 11,5	12 – 12,5
2	11,5 - 12	12,5 - 13
0	>12	>13

## A feladatok értékelése

Az egyes feladatok során kapott pontok összeadódnak, és a felvételiző az így kapott eredmények alapján a következő besorolásokat kaphatja:

<b>Besorolás</b>	<b>Jellemző</b>
ALKALMATLAN (A)	A felvételiző az „alkalmatlan” besorolást kapja, ha: <ul style="list-style-type: none"><li>• két feladatban is nulla pontot szerez;</li><li>• pontszáma nem éri el az 20 pontot (összesen 80 pont szerezhető).</li></ul> Alkalmatlan besorolású tanuló felvételi kérelmét elutasítja az iskola.
MEGFELELT (M)	A felvételiző a „megfelelt” besorolást kapja, összesített pontszáma 31 és 67 pont közé esik.
KIVÁLÓAN MEGFELELT (K)	A felvételiző a „kiválóan megfelelt” besorolást kapja, összesített pontszáma meghaladja a 67 pontot.