



2024

Alkalmassági vizsga – sport ágazat



GYŐRI SZC
BERCSÉNYI MIKLÓS
KÖZLEKEDÉSI ÉS
SPORTISKOLAI
TECHNIKUM

Általános tudnivalók

A sport ágazatban két képzést indít az iskola a 2025/26-os tanévben.

Ezek a következők:

- 0103 Okleveles sportedző (a sportág megjelölésével) – sportszervező
- 0104 Fitness-wellness instruktorkor.

Ezen képzésekre jelentkezőknek a Képzési és kimeneti követelmények (KKK) alapján alkalmassági vizsgát kell tenniük.

Az alkalmassági vizsga a sport ágazatban két részből áll:

1. Fizikai alkalmassági vizsga

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

2. Motivációs elbeszélgetés

A beszélgetés célja a tanuló motiváltságának, orientációjának feltérképezése az oktatott szakmák irányában, a pálya iránti érdeklődési szintjéről való meggyőződés.

A fizikai alkalmassági vizsga és a motivációs elbeszélgetés azonos napon zajlik.

Az alkalmassági vizsgán a tanulók „megfelelt - nem megfelelt” kategóriába kerülnek besorolásra az elért pontszámok alapján.

Az alkalmassági vizsga időpontjáról minden jelentkezőt értesít az intézmény.

Az alkalmassági vizsgára a felvételizők hozzanak magukkal:

- sportfelszerelést (megfelelő cipő, póló, rövidnadrág, zokni);
- higiéniai felszerelést (papucs, törölköző, tusfürdő).

A fizikai alkalmassági vizsga feladatai

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.

Pontszámítás:

| Lányok | | Fiúk | |
|-------------------|----------|-------------------|----------|
| Teljesített hossz | Pontszám | Teljesített hossz | Pontszám |
| 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 |

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 áll a rúd felett legyen. A próba akkor fejeződik be, amikor a felvételiző szemmagassága a rúd alá süllyed. Az eredményt másodpercekben mérik.

Pontszámítás:

| Lányok | | Fiúk | |
|----------|----------|----------|----------|
| Idő (mp) | Pontszám | Idő (mp) | Pontszám |
| | 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 |

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

Pontszámítás:

| Lányok | | Fiúk | |
|----------------------|-----------------|----------------------|-----------------|
| Távolság (cm) | Pontszám | Távolság (cm) | Pontszám |
| 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 |

Labdás készségeket mérő összetett gyakorlat

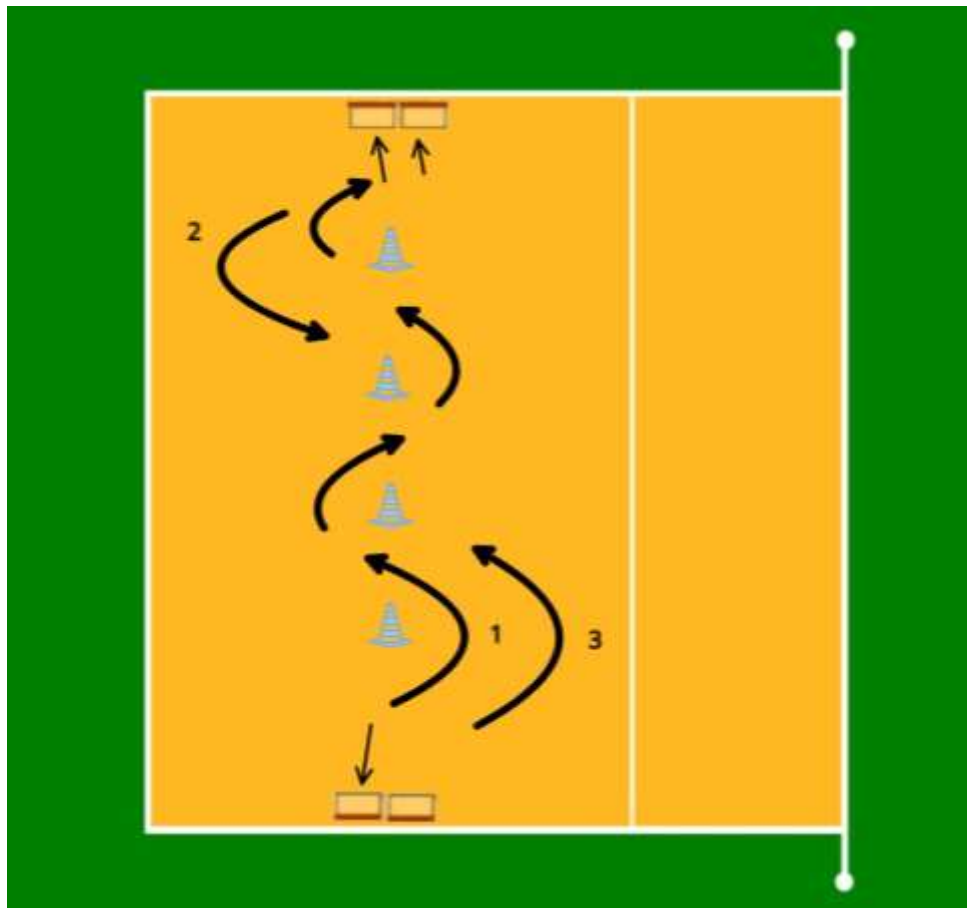
Maximális pontszám: 10 pont

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

A feladat leírása:

A kosárlabdapálya hossztengeyén elhelyezett 4 bója között kell szlalom labdavezetést végezni az adott sportág labdájával, majd a végén céltárgyra (két egymás mellé állított zsámoly) dobás-lövést végrehajtani. A céltárgy távolsága 6 méter.

1. hossz: szlalom labdavezetés kézilabdával, majd célba dobás kitámasztásból zsámolyra;
2. hossz: szlalom labdavezetés foci labdával, majd célba rúgás belsővel vagy belső csüddel a zsámolyra;
3. hossz: szlalom labdavezetés kosárlabdával, majd fektetett dobás ügyesebb kézzel.



Pontszámítás:

A tökéletes végrehajtás 10 pontot ér.

Pontok vonhatók le, ha:

- labdavezetésnél a felvételiző hibát, hibákat vét (kétszerindulás, labdavesztés);
- a céltárgyra történő befejezés sikertelen, érvénytelen (nem találja el, nem dobja be);
- a végrehajtás lassú, nem folyamatos;
- a mozgás ritmustalan;
- a végrehajtás koordinálatlan;
- az egész gyakorlat hibás vagy nem begyakorolt.

A feladatok értékelése

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

| Besorolás | Jellemző |
|---------------|--|
| NEM MEGFELELT | A felvételiző „NEM MEGFELELT” besorolást kap, ha: <ul style="list-style-type: none">• két feladatban is nulla pontot szerez;• pontszáma nem éri el az 10 pontot (összesen 40 pont szerezhető). Alkalmatlan besorolású tanuló felvételi kérelmét elutasítja az iskola. |
| MEGFELELT | A felvételiző „MEGFELELT” besorolást kap, ha összesített pontszáma legalább 10 pont. |

Motivációs elbeszélgetés

A néhányperces beszélgetés során iskolánk oktatói szeretnének tájékozódni a felvételiző:

- motivációjáról;
- szakma iránti elkötelezettségének mértékéről;
- sportolói múltjáról;
- sportágáról, eddigi sporteredményeiről.