



2026/27-es
tanévre

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 instruktork.

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

A fizikai alkalmassági vizsga célja a sport ágazatban, 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 postai úton értesít az intézmény.

Az alkalmassági vizsgára a felvételizők hozzanak magukkal:

- sportfelszerelést (megfelelő cipő, póló, rövidnadrág, zokni);
- higiéniai felszerelést (papucs, törölköző, tusfürdő);
- az iskola által küldött, kitöltött adatlapot.

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 álla 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

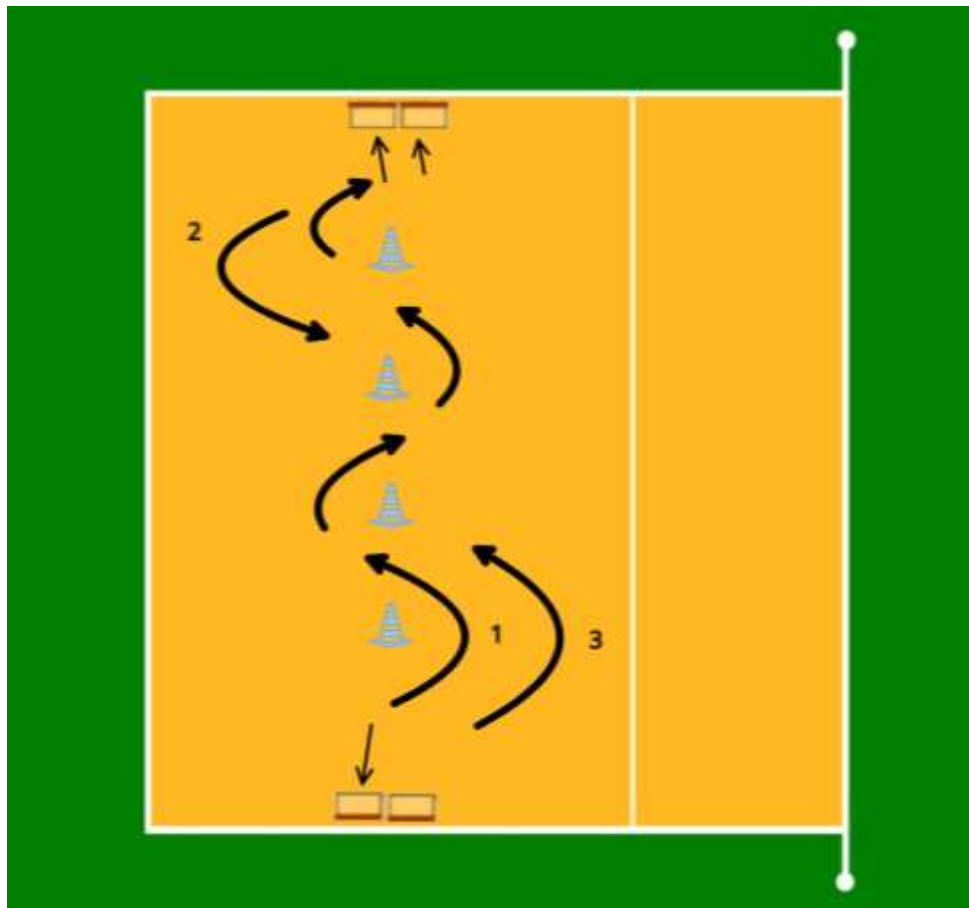
Maximális pontszám: 10 pont

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 csúddal 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
ALKALMAS	A felvételiző „ALKALMAS” besorolást kap, ha összesített pontszáma legalább 10 pont.
NEM ALKALMAS	A felvételiző „NEM ALKALMAS” besorolást kap, ha: • 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.