**Sporttechnikum és rendész alkalmassági vizsgálat**

Az alkalmassági vizsga célja, hogy képet kapjunk a tanuló motoros képességeiről,

mozgáskoordinációjáról, mozgáskészségéről, mert ezek biztosítják az alapot a szakmai gyakorlati

tantárgyak tananyagának elsajátításához.

Az alkalmassági vizsgára minden tanuló hozzon magával:

* sportfelszerelést
* higiéniai felszerelést
* sporttechnikumi képzésbe felvételiző tanuló a tagsági könyv (igazolás, játékengedély, sportorvosi igazolás,...) másolatát

Rendész technikumba felvételizőknek a labdajátékok részt nem kell végrehajtaniuk.

**Kondicionális képességek**:

A gyakorlatok pontozása 0-5 fokú skálán történik.

1. Fekvőtámasz

Mellső fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás, mellkassal tárgy érintés.

Fél perc alatt maximálisan végrehajtott gyakorlatok száma.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lányok | | Fiúk | |
| 2-3 | 1 | 5-9 | 1 |
| 4-6 | 2 | 10-14 | 2 |
| 6-9 | 3 | 15-19 | 3 |
| 10-14 | 4 | 20-24 | 4 |
| 15- | 5 | 25- | 5 |

1. Hasizom teszt

Egy perc alatt végrehajtott hanyattfekvésből felülések száma.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lányok | | Fiúk | |
| 15-24 | 1 | 25-34 | 1 |
| 25-29 | 2 | 35-39 | 2 |
| 30-34 | 3 | 40-44 | 3 |
| 35-39 | 4 | 45-49 | 4 |
| 40- | 5 | 50- | 5 |

1. Hajlított karú függeszkedés

Húzódzkodó kereten végrehajtott maximális ideig tartó függeszkedés (mp).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lányok | | Fiúk | |
| 5-9 | 1 | 8-15 | 1 |
| 10-19 | 2 | 16-24 | 2 |
| 20-29 | 3 | 25-42 | 3 |
| 30-39 | 4 | 43-59 | 4 |
| 40- | 5 | 60- | 5 |

1. Helyből távolugrás

Elugrást páros lábról páros lábra kell végrehajtani amelyet karlendítés segít. Mérése az utolsó nyom cm-es pontossággal.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lányok | | Fiúk | |
| 80-109 | 1 | 90-119 | 1 |
| 110-139 | 2 | 120-149 | 2 |
| 140-159 | 3 | 150-179 | 3 |
| 160-179 | 4 | 180-199 | 4 |
| 180- | 5 | 200- | 5 |

1. 15 méteres ingafutás

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lányok | | Fiúk | |
| 15-20 | 1 | 10-20 | 1 |
| 11-20 | 2 | 20-30 | 2 |
| 21-30 | 3 | 30-40 | 3 |
| 31-40 | 4 | 40-50 | 4 |
| 40- | 5 | 50- | 5 |

**Labdajátékok**

Minden felvételizőnek egy labdajáték választása kötelező. Pontozás során a kivitelezést és a helyes technikai végrehajtást értékeljük 0-5 fokú skálán.

* Röplabda

Alkarérintés folyamatosan, minimum 15 db.

Kosárérintés folyamatosan, minimum 15 db.

* Labdarúgás

Szlalom labdavezetés a két sorban elhelyezett bóják között. Az utolsó bóját megkerülve visszafelé egyenes vonalú labdavezetés.

Labdaemelgetés (dekázás) földről lábbal felvett labdával.

* Kézilabda

Szlalom labdavezetés a két sorban elhelyezett bóják között. Az utolsó bóját megkerülve visszafelé egyenes vonalú labdavezetés.

Egykezes felső átadás párokban, 5 méter távolságról. Legalább 15 db folyamatosan.