

TESTNEVELÉS ALKALMASSÁGI VIZSGA FELADATAI

Feladatok:

1. Általános képesség-felmérés

25 pont

- Kötélmászás mászókulcsolással / függeszkedve
- Tömöttlabda dobás hátra (fiúk 4 kg, lányok 3 kg)
- Helyből távolugrás
- Ingafutás (kosárlabdapálya hosszában 10 hossz, időre)
- Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás

2. Választható labdajátékok (kettőt kell választani)

6–6 pont

2.1. Röplabda

- Kosárlabda kezdőkörön belül alkarérintés 10x
- Kosárlabda kezdőkörön belül kosarérintés 10x

2.2. Kosárlabda

- Szlalom labdavezetés (kitámasztás, irányváltás, labdavezetés jobb és bal kézzel)
- Kosárlabda alapállásból passz az álló társnak, majd futás közben átvett labdával fektetett dobás

2.3. Kézilabda

- Szlalom labdavezetés (kitámasztás, irányváltás, labdavezetés jobb és bal kézzel)
- Félpályáról passz az álló társnak, majd a visszakapott labdával labdavezetés után kapura lövés választott technikával

2.4. Labdarúgás

- Szlalom labdavezetés
- Rávezetés után a palánkról/padról visszapattanó labdával kapura lövés

3. Torna (csak talajgyakorlat)

13 pont

- Összefüggő gyakorlat bemutatása a következő elemekből:
Gurulóátfordulások, fellendülés futólagos kézállásba,
nyújtott ülésből gurulás hátra futólagos kézállásba,
kézen átfordulás oldalt, fejállás, mérlegállás, tarkóállás,
összekötő elemek

ÖSSZESEN:

50 pont