

Fizikai képességek felmérése
az egri Gárdonyi Géza Ciszterci Gimnázium és Kollégium
sportiskolai képzésére jelentkező diákok számára

Közoktatási típusú sportiskola

A közoktatási típusú sportiskola gimnáziumi osztályába az a tanuló vehető fel, aki sportegészségügyi alkalmassági vizsgálaton, illetve a fizikai képesség felmérésen megfelelt.

A fizikai képesség felmérésen való megfelelés megállapítása:

A felmérésen való megfelelés határértéke 50% (50 pont), azzal a megkötéssel, hogy minden gyakorlat egyenkénti eredménye eléri a 3 pontot.

A fizikai képességfelmérés gyakorlati anyaga

1. Kötélmászás (mászó kulcsolással)

Max.15 pont

Értékelés: fiúknál, leányoknál azonos módon történik

0 pont: nem tud felmászni a köté feléig,

5 pont: fölmászik a köté feléig

+1pont, ha szabályos a mászó kulcsolás

10 pont: fölmászik a köté $\frac{3}{4}$ -ig

-1pont, ha szabálytalan a mászó kulcsolás

-1 pont, ha szakaszosan, pihenőkkel mászik

15 pont: fölmászik a köté tetejéig

-1 pont, ha szabálytalan a mászó kulcsolás

-1 pont, ha szakaszosan, pihenőkkel mászik

2. Medicinlabda (3 kg) dobás hátra

Max.15 pont

A feladat végrehajtása: A dobó háttal áll fel a dobás irányára. A labdát magas tartásban fogja. Karlendítéssel mélytartásba, térdhajlítással és nyújtással szerzett lendülettel, felegyenesedve, a fej fölött hátrafelé dobja el a labdát.

Kísérletek száma:3. A legjobb kísérlet eredményét értékeljük.

3. Szlalom labdavezetés kosárlabdával

Max.15 pont

A feladat végrehajtása: a rajtvonaltól 5,10 és 15 m-re elhelyezett bóját a próbázó hullámvonalban futva labdavezetéssel kerülje meg úgy, hogy a harmadik bóját megkerülve visszafelé is hullámvonalban futva haladjon át a rajtvonalon. Célba érkezéskor a labdát meg kell fogni.

Kísérletek száma:2. A jobb eredményt értékeljük.

4. Helyből távolugrás

Max.15 pont

A feladat végrehajtása: elugróvonal mögül kis terpeszben felállva térdhajlítással és karlendítéssel hátra lendületvétel után elugrás páros lábról karlendítéssel előre. Mérés az atlétika szabályainak megfelelően.

Kísérletek száma: 2. A jobb eredményt értékeljük. (Minimum teljesítmény fiúk: 190cm, lányok:165cm).

5. Labdapassz falhoz kézilabdával

Max.15 pont

A feladat végrehajtása: 2-es méretű kézilabdával egykezes felsődobással labdapassz falhoz.

Fiúknak 4 méterről, lányoknak 3 méterről.

Kísérletek száma:1, 1db pótlabdát biztosítunk.

6. Ingafutás /4x10 m/**Max.15 pont**

A feladat végrehajtása: két egymástól 10 m távolságra lévő vonal között futás maximális sebességgel, a vonalakat mindkét lábbal átlépve, gyors irányváltoztatással futás oda-vissza kétszer.

Sportági ajánlás és sporteredmény**Max. 10 pont**

Sportági ajánlás egyesülettől az iskola honlapjáról letölthető nyomtatványon. **2.5 pont**

Érvényes verseny- vagy játékengedély bemutatása **2.5 pont**

Diákolimpiai országos döntő (1-8-ig), szakszövetségek által rendezett versenyen elért (1-3.) helyezés, NBI, NBI/B, OBI, korosztályos bajnokságban szereplő sportolók, és korosztályos válogatottság **5 pont**

Egyéb sporteredményekért **2.5 pont**