

A közoktatás típusú sportosztályokba jelentkező tanulók felvételi követelményei

5-8. évfolyam sportosztály

Fizikai állóképesség mérése

- ☐ **Ülésben előrenyújtás**
- ☐ **Helyből távolugrás**
- ☐ **Felülések 30'**
- ☐ Ingafutás
- ☐ Kötélmászás
- ☐ Szlalom labdavezetés kosárlabdával

Tesztek	Teszteredmény	Megfelelt/ nem felelt meg
1. Ülésben előrenyújtás / hajlékonyság /	Cipő orrától Túlnyúlás cm-ben min. lábfejtér érintés	
2. Helyből távolugrás / dinamikus láberő /	Lány – min.: 140 cm Fiú – min.: 150 cm	
3. Felülések 30' / törzserő /	Min. 20 db	
4. Ingafutás / futási gyorsaság, fürgeség /	Min.: 35 hossz	
5. Kötélmászás	Mászókulcsolással mászás min. kötélfelégig	
6. Labdavezetés / labdakezelési ügyesség /	Ritmusos, folyamatos labdavezetés hiba nélkül	

A sportalkalmassági eléréséhez minimum 4 számban kell elérni a megfelelő szintet.

Testnevelés munkaközösség