

2016/2017. tanév

A közoktatás típusú sportosztályokba jelentkező tanulók felvételi követelményei

5. 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. lábfejérintés	
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. kötél feléig	
6. Labdavezetés / labdakezelési ügyesség /	Ritmusos, folyamatos labdavezetés hiba nélkül	

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

Testnevelés munkaközösség