

Részletes felvételi követelmények:

Két részből áll a felmérés: általános kondicionális képességek mérésből és ügyességi feladatokból.

Általános kondicionálisképesség felmérése:

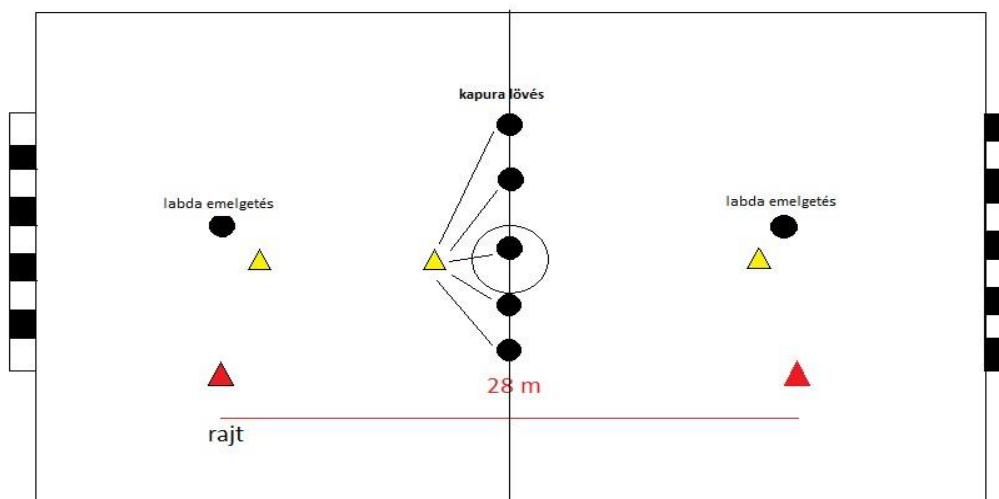
- kötélmászás - fekvőtámasz
- medicinlabda (Fiúk 4kg, lányok 2kg) dobás hátra
- helyből távolugrás
- 1500 m síkfutás (*egy kísérlet kültéren - rendkívüli időjárás esetén 20 méteres ingafutás /NETFIT alapján/ a teremben*). A felvételizők számától függően 10-20 fős csoportokban.

Ügyességi feladatok

Labdarúgás

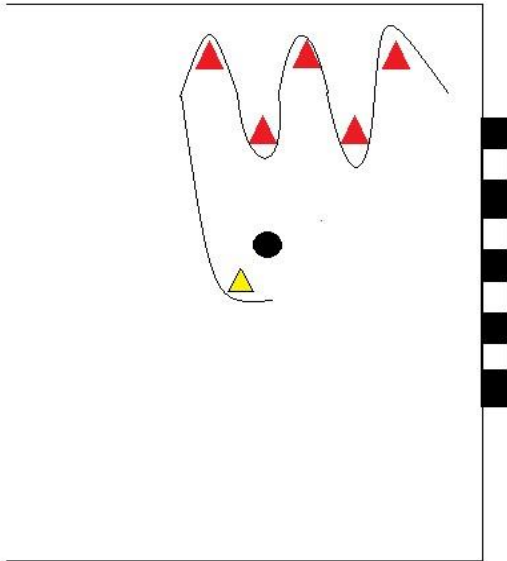
Tornateremben bonyolítjuk le a labdarúgás felvételit!

1. A gyakorlat leírása: piros bójától a piros bójáig vágtafutás (28m), a piros bójától séta a világos bójánál elhelyezett labdáig (5m), földről lábbal felvett labdával labdaemelgetés (dekázás) váltott lábbal folyamatosan hibázásig (a labda leesik a földre) vagy max. 20 érintésig. Labdaemelgetés után újból vágtafutás a rajtnál levő piros bójáig, majd séta a világos bójánál levő labdához, labdaemelgetés váltott lábbal az előbb megadott módon. (Összesen 2x 28m vágtafutás, 2x labdaemelgetés. A vágtafutások egyéni indulással történnek, fontos, hogy a vágtafutás befejeztével nem kell kapkodva elkezdni a dekázást, járáson át állásból kell felvenni a labdát) Ezután a világos bójától indulva a félpálya vonalon elhelyezett 5 labdát úgy kell a kapuba juttatni (gólvonal mögött eshet le a labda), hogy minden rúgás után újra meg kell kerülni a világos bóját (a labdák és a bója között is vágtafutás). Értékelési szempontok: - a vágtafutások időtartama, - a labdaemelgetések száma, - a rúgások technikája, ereje és pontossága.



Kézilabda:

- 3 m távolságból felső egykezes adogatás falra 30 mp időtartamig
- A kaputól jobbra az alapvonaltól indulva szlalom labdavezetés az egymástól 2 m távolságban lévő piros színű bóják között (az alábbi képen látható módon), majd labdavezetés tovább, a világos színű bóját megkerülve labdafelvétel és állásból felső egykezes dobás kapura a 9 m-es vonal távolságából (a világos bója a kaputól 11 m távolságban van)



Értékelési szempontok:

- a labdavezetés megindításától a labda hálóba csapódásáig eltelt idő
- a gyakorlatban szereplő technikai elemek kivitelezése, a dobás ereje