



## **Sportedző (a sportág megjelölésével) -sportszervező**

### **Pályaalkalmassági vizsga feladatai:**

#### **1. Medicinlabda dobás hátra**

*Feladat:* vonal mögül, háttal felállásból, lendületvétellel, fej feletti kétkezes dobás hátra, 3 kg-os, medicinlabdával, dobás után hátra belépés engedélyezett

*eszköz:* 3 kg medicinlabda

két kísérlet engedélyezett

*értékelés:* fiúk minimum 7 m, lányok minimum 5 m

#### **2. Falra passzolás**

*Feladat:* A faltól 3 méterre húzott vonal mögül kétkezes mellső passzolás a falra folyamatosan 30 másodpercig. Az elkapások számát értékeljük.

*eszköz:* kosárlabda

két kísérlet engedélyezett.

*értékelés:* lányok minimum 15 dobás, fiúk minimum 18 dobás

#### **3. Helyből távolugrás**

*Feladat:* Az elugrást a vonal mögül páros lábról páros lábra érkezve kell végrehajtani karlendítés segítségével. A mérés az utolsó nyom centiméteres pontossággal.

*eszköz:* mérőszalag

két kísérlet engedélyezett, a jobbik eredményt rögzítjük cm-ben megadva

*értékelés:* lányok: minimum 150 cm, fiúk: minimum 170 cm

#### **4. Ingafutás időre 4x10 m**

*Feladat:* A rajtvonal mögül indulva két, egymástól 10 méter távolságra elhelyezett bója között maximális sebességű futás, a fordulásoknál rá kell lépni vonalakra vagy át kell lépni azokat.

Az adott távolságot oda-vissza 4-szer kell teljesíteni (40m), majd a célvonalon másodszori áthaladást mérjük. Elcsúszás esetén még egyszer meg lehet ismételni a gyakorlatot.

*eszköz:* bóják, stopperóra, kijelölt pálya

*értékelés:* fiúk: 11,5 sec. és alatta, lányok: 12,5 sec. és alatta

**Értékelés: A pályaalkalmassági vizsga sikeres teljesítésének feltétele: a megjelölt feladatok minimális szinten történő teljesítése**

**A felméréshez a diákok sportruházatot és sportcipőt hozzanak magukkal.**

**A felmérés pontos időpontjáról a honlapunkon tájékozódhatnak.**