

## **Kedves 8-os Diákok!**

A testnevelés orientációt megjelölőknek alkalmassági vizsgát kell tenniük, amely során a jelentkezők általános állóképességét és mozgáskoordinációját szeretnénk felmérni. A vizsga egy gyakorlati részből és egy rövid motivációs beszélgetésből áll, melyek eredménye beleszámít a szóbeli felvételi vizsga pontszámába.

Sportfelszerelést hozni kell, átöltözési lehetőséget biztosítunk!

### A gyakorlati vizsga feladatai

#### **I. Sportjátékok**

##### 1. Szlalom labdavezetés kosárlabdával 15 méteren

Folyamatos labdavezetés bójától távolabbi kézzel oda-vissza.

Bóják száma: 5 db

Értékelés: a rajtvonal elhagyásától a beérkezésig eltelt idő tizedmásodperc pontossággal

##### 2. Fektetett dobás kosárlabdával

Három lépésből fektetett dobás az ügyesebbik kézzel.

Három kísérlet.

Értékelés: találatok száma + technikai végrehajtás (karmunka, kar + lábmunka összehangolása)

##### 3. Labdaadogatás falra kézilabdával

Egykezes felső dobás falra folyamatosan a dobóvonal mögül 30 másodpercen keresztül

Dobóvonal távolsága a faltól: 3 m

Értékelés: a dobóvonal mögött elkapott labdák száma az adott időn belül

#### **II. Torna**

##### 1. Gurulóátfordulás előre

Hajlított állás, mellső középtartásból gurulóátfordulás előre, érkezés guggolótámaszba.

Három kísérlet

Értékelés: sikeres, esztétikus végrehajtás

##### 2. Fejenállás

Guggolótámaszból emelkedés fejenállásba (2 mp), majd ereszkedés kiindulóhelyzetbe.

Három kísérlet

Értékelés: sikeres, esztétikus végrehajtás

### 3. Járás gerendán

Folyamatosan emelkedő magasságú zsámolyokon felfutás a gerendára, egyensúlyozó járással végighaladás, majd homorított leugrás, érkezés hajlított állásba, karok oldalsó középtartásban.

Értékelés: esztétikus végrehajtás, leesés nélkül

## III. Atlétika

### 1. Helyből távolugrás

Vállszéles terpeszállásból karlendítéssel történő lendületszerzés után ugrás előre, érkezés páros lábra.

Három kísérlet.

Értékelés: az elugró vonal és a leérkezés helye közötti (utolsó nyom) távolság centiméterben

### 2. Ingafutás

Kézilabda pálya oldalvonalai között (20 m) 5 hossz futása oda-vissza lábbal történő vonalérintéssel.

Érvénytelen az eredmény, ha a tanuló kihagy egy vonalérintést.

Értékelés: szabályos végrehajtás ideje tizedmásodpercben mérve

## IV. Gimnasztika

### 1. Függeszkedés

Bordásfalhoz támasztott padon felfutás, haladás oldalra az ott elhelyezett 2 húzódkodó kereten, majd átkulcsolás a mászókötéltre, mászás felfelé a kötéltetejéig (1-2 kulcsolás), majd leereszkedés a talajra.

A húzódkodó kereteken történő haladás közben a bordásfal lábbal történő érintése hibának számít.

Értékelés: sikeres végrehajtás

## Motivációs beszélgetés

Kötetlen beszélgetés arról, miért választotta a jelentkező a sport orientációt, milyen szerepet tölt be az életében a sport, milyen sportágat űz, milyen eredményei és milyen jövőbeni tervei vannak a sport kapcsán.