Tájékoztató a sportkód gyakorlati alkalmassági vizsgájáról

A sportszakmai kódra (2180) jelentkezők számára lesz gyakorlati alkalmassági vizsga 2026. március 06-án. Behívási ponthatár 160 pont. Az ennél alacsonyabb pontszámot elérők sajnos nem juthatnak be erre a kódra. Lehetőséget biztosítunk azok számára is, akik egyesületi tagsággal nem rendelkeznek.

Pótló alkalmassági vizsgát azok a tanulók tehetnek, akik alapos ok miatt nem tudtak részt venni a március hatodikai vizsgán. A vizsgázók által benyújtott, indoklással alátámasztott írásos kérelem mérlegelése, a benyújtott igazolások elfogadása a vizsgát szervező intézmény igazgatójának jogköre. Vizsgaismétlésre nincs mód, minden tanuló csak egyszer tehet alkalmassági vizsgát. A kérelmet az iskolába kell eljuttatni az igazolásokkal együtt.

Az alkalmasságira hozd el iskolád igazgatójának a nyilatkozatát, mely szerint jelenleg korlátozás nélkül veszel részt az iskolai testnevelésben! Ehhez formanyomtatvány ezen dokumentum végén is található. Ennek használata ajánlott, de elfogadjuk az ezzel megegyező tartalmú, az általános iskolád által megírtat is.

A gyakorlati alkalmasságin az atlétikai képességeidet mérjük fel három gyakorlat során (tornateremben, parkettás talajon):

- haránterpeszállásból indulva váltott lábú szökdelés 5 ugrással talajra érkezés tetszőlegesen, de a kemény talaj miatt a továbbfutásos technikát javasoljuk a páros lábbal való leérkezés helyett a sérülésveszély csökkentése érdekében, mért távolságra
- kétkézzel fogott, medicinlabda dobása fej fölött hátra, mért távolságra
  (lányoknak 3 kg-os, fiúknak 4 kg-os labdákkal)
- 20 m-es ingafutás a NETFIT felmérés szabályai szerint

A szökdelésnél és a medicinlabda dobásnál három kísérleted lehet, az ingafutásnál egyszer próbálkozhatsz.

A gyakorlatok során összesen 100 pontot szerezhetsz. Akkor kapsz „ALKALMAS” minősítést, ha legalább 69 pontot érsz el. Aki nem teljesíti a minimális szintet - 69 pontot -, az nem juthat be erre a kódra.
A felvételi pontokba az itt szerzettek nem számítanak bele. Így a tényleges felvétel erre a kódra is a hozott (100) + központi felvételi (150) pontok alapján dől majd el, mint minden más kódunknál.
Szóbeli felvételi nincs.

Nagy Enikő munkaközösség-vezető

A részletes ponttáblázat:

LÁNYOK

ingafutás	szerzett pont
75	44
74	43
73	42
72	41
71	40
70	39
69	38
68	37
67	36
66	35
65	34
64	33
63	32
62	31
61	30
60	29
59	28
58	27
57	26
56	25
55	24
54	23
53	22
52	21
51	20
50	19
49	18
48	17
47	16
46	15
45	14
44	13
43	12
42	11
41	10
40	9
39	8
38	7
37	6
36	5
35	4
34	3
33	2
32	1

ötösugrás	szerzett pont
10,5 m	28
10,3 m	27
10,1 m	26
9,9 m	25
9,8 m	24
9,7 m	23
9,6 m	22
9,5 m	21
9,4 m	20
9,3 m	19
9,2 m	18
9,1 m	17
9,0 m	16
8,9 m	15
8,8 m	14
8,7 m	13
8,6 m	12
8,5 m	11
8,4 m	10
8,3 m	9
8,2 m	8
8,1 m	7
8,0 m	6
7,9 m	5
7,8 m	4
7,7 m	3
7,6 m	2
7,5 m	1

medicinlabdadobás (3kg)	szerzett pont
10,0 m	28
9,7 m	27
9,5 m	26
9,3 m	25
9,1 m	24
8,9 m	23
8,7 m	22
8,5 m	21
8,3 m	20
8,2 m	19
8,1 m	18
8,0 m	17
7,9 m	16
7,8 m	15
7,7 m	14
7,6 m	13
7,5 m	12
7,4 m	11
7,3 m	10
7,2 m	9
7,1 m	8
7,0 m	7
6,9 m	6
6,8 m	5
6,7 m	4
6,6 m	3
6,5 m	2
6,0 m	1

A részletes ponttáblázat:

FIÚK

ingafutás	szerzett pont
100	44
99	43
98	42
97	41
96	40
95	39
94	38
93	37
92	36
91	35
90	34
89	33
88	32
87	31
86	30
85	29
84	28
83	27
82	26
81	25
80	24
79	23
78	22
77	21
76	20
75	19
74	18
73	17
72	16
71	15
70	14
69	13
68	12
67	11
66	10
65	9
64	8
63	7
62	6
61	5
60	4
59	3
58	2
57	1

ötösugrás	szerzett pont
11,5 m	28
11,3 m	27
11,1 m	26
10,9 m	25
10,8 m	24
10,7 m	23
10,6 m	22
10,5 m	21
10,4 m	20
10,3 m	19
10,2 m	18
10,1 m	17
10,0 m	16
9,9 m	15
9,8 m	14
9,7 m	13
9,6 m	12
9,5 m	11
9,4 m	10
9,3 m	9
9,2 m	8
9,1 m	7
9,0 m	6
8,9 m	5
8,8 m	4
8,7 m	3
8,6 m	2
8,5 m	1

medicinlabdadobás (4kg)	szerzett pont
10,0 m	28
9,7 m	27
9,5 m	26
9,3 m	25
9,1 m	24
8,9 m	23
8,7 m	22
8,5 m	21
8,3 m	20
8,2 m	19
8,1 m	18
8,0 m	17
7,9 m	16
7,8 m	15
7,7 m	14
7,6 m	13
7,5 m	12
7,4 m	11
7,3 m	10
7,2 m	9
7,1 m	8
7,0 m	7
6,9 m	6
6,8 m	5
6,7 m	4
6,6 m	3
6,5 m	2
6,0 m	1

NYILATKOZAT

Tanuló neve: ……

Szül. hely, idő:…….……..…….. anyja neve:…….……..…….

Általános iskolája: ……...

Hivatalosan igazolom, hogy fent nevezett diákunk normál testnevelési kategóriába van besorolva, jelenleg is korlátozás nélkül vesz részt az iskolai testnevelésben.

Dátum: …….

ph …….
igazgató