

## Alkalmassági vizsga sport-, rendezési és kadét osztályokban 2024.

### A fizikai (kondicionális) felmérés gyakorlatai:

1. 2000 m-es síkfutás,
2. felülés 1 perc alatt,
3. mellő fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás 30 mp alatt
4. 4x10 m-es ingafutás
5. helyből távolugrás

### A gyakorlatok végrehajtásának leírása:

- 1. gyakorlat:** 2000 m-es síkfutás  
Helyszín: Sportpálya  
Kiinduló helyzet: a rajtvonal mögött álló rajthelyzet  
A feladat: 2000 méter távolság megtétele időre  
Értékelés: a célvonalon való áthaladás zárja az időmérést  
Eszközfelhasználás: futópálya vagy kijelölt sík terep, memóriás stopperóra, rajtszámok
- 2. gyakorlat:** felülés 1 perc alatt, hanyattfekvésből, hajlított lábakkal  
Helyszín: tornaterem vagy sportpálya  
Kiinduló helyzet: hanyattfekvés, láb behajlítva, rögzítve (kb. derékszögben), tarkóra tartás  
1. ütem: felülés, könyökök érinti a térdet  
2. ütem: ereszkedés kiinduló helyzetbe, tarkóra tartott kéz érinti a talajt  
A feladat: 1 percen keresztül folyamatos végrehajtás  
Értékelés: csak az előírt testhelyzetekben végrehajtott gyakorlatok száma érvényes  
Eszközfelhasználás: laticeles szőnyeg, stopperóra, rajtszámok
- 3. gyakorlat:** mellő fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás  
Helyszín: tornaterem vagy sportpálya  
Kiinduló helyzet: mellő fekvőtámasz a talajon (karok vállszélességben, nyújtottan, előrenéző ujjakkal vagy ökölben a talajon, törzs egyenes, térd nyújtott, lábak összezárva, fej mérsékelten emelt)  
1. ütem: mindkét kar hajlítása úgy, hogy a mellkas a talajt érje (A könyököket kissé kifelé vigyük, ne szorítsuk a törzshöz, a láb és a törzs egyvonalban, csípőnket ne engedjük le, de ne is emeljük, fejünkkel előre nézünk.)  
2. ütem: mindkét kar nyújtása (mint a kiinduló helyzetnél)  
A feladat: 30 másodpercen keresztül folyamatos végrehajtás  
Értékelés: csak az előírt testhelyzetekben végrehajtott gyakorlatok száma érvényes  
Eszközfelhasználás: stopperóra, rajtszámok
- 4. gyakorlat:** 4x10 méteres ingafutás  
Helyszín: tornaterem vagy sportpálya  
Kiinduló helyzet: a rajtvonal mögött álló rajthelyzet  
A feladat: időre való megtétele a 4x10 m-es távnak úgy, hogy a két vonal közt futnak, fordulónként lábbal érinteni kell az elől lévő vonalat  
Értékelés: a 4-dik 10 m-nél a rajt-cél vonalon való másodszeri áthaladás zárja az időmérést  
Eszközfelhasználás: stopperóra, rajtszámok
- 5. gyakorlat:** helyből távolugrás  
Helyszín: tornaterem vagy sportpálya  
Kiinduló helyzet: elugró vonal mögött hajlított terpeszállás  
A feladat: páros lábról, karlendítéssel elrugaskodás a talajról előre minél nagyobb távolságra.  
Értékelés: A mért ugrás az ugróvonal és az ugróvonalhoz legközelebbi leérkezés távolsága. Visszalépés esetén a visszalépő nyom az érvényes.  
Eszközfelhasználás: mérőszalag