

**Testnevelés felvételi követelményei
sportiskolai osztályokba jelentkező felvételizők
számára**

Alsótagozat:

- utánzófeladatok végrehajtása (pókjárás, rákjárás, nyusziugrás, stb.)
- szlalomfutás bóják között (4 bója), néhány futólépés után zsámolyra felugrás, leugrás, érkezés páros lábra
- futás minigáták fölött, néhány futólépés után kéztámasz segítségével felguggolás egy részes svéd szekrényre, leugrás, páros lábra érkezés, leérkezés után, gurulóátfordulás előre, az erre a célra odahelyezett tornaszőnyegen
- szivacskezilabdával hajítás célba (kézilabdakapura felfüggesztett karikába) 3x lehet próbálkozni

Felsőtagozat:

- **Kötélmászás: szabályos mászókulcsolással**
- **5.osztály:** minimum a mászókötel feléig,
- **6-7-8.osztály:** minimum a mászókötel háromnegyedéig
- 4 ütemű fekvőtámasz (30 mp alatt, mennyit tud végrehajtani a tanuló)
- szlalom labdavezetés kosárlabdával, a sportág szabályainak megfelelően (4 bója), bójakerülés után visszafutás labdavezetéssel egyenes vonalban, időméréssel
- pároslábon szökdelés kötéláthajtással előre, 20x (egy szökkenés, egy áthajtás)
- korosztálynak megfelelő kézilabdával büntetődobás, kapuban elhelyezett zsámolyra
- 20 m- es sprint futás, fotocellás méréssel

Gimnázium:

- kötélmászás, a mászókötel teljes hosszában,
- 4 ütemű fekvőtámasz, 30 mp / végrehajtások száma
- 20 m-es sprintfutás, fotocellás méréssel
- **Kosárlabda:** kapott labdával egy leütés után, fektetett dobás (ügyesebbik kézzel)
- **Kézilabda:** kapott labdával felugrásos lövés kapura
- **Röplabda:** alkarérintés 10x
kosárárintés 10x
szabályos alsó vagy felső egyenes nyitás 5x

- **Labdarúgás:** szlalom labdavezetésből kapura lövés
„dekázás” 30 mp

A négy labdajáték közül kettőt kell választania a felvételizőnek!