

ALKALMASSÁGI VIZSGA LEÍRÁSA

Vizsga helye: Új Kosárlabda csarnok 8400 Ajka, Semmelweis u 6.

Vizsga ideje: 2024.03.05. Kedd

- AZ ALKALMASSÁGI VIZSGÁRA HOZZ MAGADDAL SPORTFELSZERELÉST, DIÁKIGAZOLVÁNYT, VALAMINT ÉRVÉNYES SPORTORVOSI IGAZOLÁST! (Igazolt játékosként a versenyengedély bemutatása is elegendő.)

- Alkalmassági vizsgán 5 tesztet kell teljesíteni. A feladatok értékelése a megadott pontérték táblázat alapján történik. Teszteken összesen 50 pontot kaphat a jelentkező.

- Vizsga tartalmi leírása:

1, Ingafutás /20m/	10 pont
2, Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás	10 pont
3, Hanyattfekvésből felülés térdérintéssel	10 pont
4, Sargent teszt	10 pont
5, Szlalom labdavezetés kosárlabdával	10 pont

1, INGAFUTÁS /20 méteres/

Netfit szabályai szerint.

2, FEKVŐTÁMASZBAN KARHAJLÍTÁS-NYÚJTÁS

Netfit szabályai szerint.

3, HANYYATTFEKVÉSBŐL FELÜLÉS TÉRDÉRINTÉSSEL

Hanyattfekvésből felülés és visszaereszkedés, folyamatosan, kifáradásig (db) Maximális időtartam: 3 perc. A gyakorlat végrehajtása: Kiinduló helyzet: a vizsgált személy nem puha szőnyegen, a hátán fekszik és mindkét térdét 90 fokos szögben behajlítja, a lábfejeket leteszi a talajra. A vizsgált személy mindkét könyöke előre néz, kezeinek ujjai a fülkagyló mögött támaszkodnak. (A próbázó lábát külső erővel nem kell leszorítani, mert ezzel is segítjük a gerincszakaszok fokozatos felemelését, ill. leengedését.) Feladat: a vizsgált személy a nyaki gerinc indításával a gerincszakaszokat fokozatosan felemelve üljön fel úgy, hogy a combokat azonos oldali (előrenéző) könyökeivel érintse meg. Ezután a derék indításával a gerincszakaszokat fokozatosan leengedve fekvődjön vissza. A fentiek szerint végrehajtott módon újabb felülés és hanyattfekvés következik folyamatosan. Értékelés: a megadott időhatáron belül, **szünet nélkül** szabályosan végrehajtott ismétlések száma. A gyakorlat végrehajtása egyenletes, egyéni tempóban történik.

4, SARGENT TESZT

A vizsgált személy jobb vagy bal vállával fordul a súlypontemelkedés mérő felé, egyik karját magas tartásba megemeli, és azt jól kinyújtva megmérjük az érintő magasságot. Majd térdhajlítással és karlendítéssel, páros lábbal függőleges felugrást végez. A legmagasabb ponton megmérjük a maximális érintési magasságot. A maximális és az érintő magasság közti különbség adja meg a súlypontemelkedés mértékét. Az eredményt centiméterben adják meg. Vizsgáló 3 kísérletet tehet.

5, SZALOM LABDAVEZETÉS KOSÁRLABDÁVAL

Szlalom labdavezetést időre, egy 10 méteres pályán.(Bóják 2 méterenként). Végrehajtás csak akkor sikeres, ha a vizsgáló nem vét lépéshibát és, szabályosan vezeti a labdát.

Fiú értékelési táblázat

Pont/Gyakorlat	Ingafutás	Fekvőtá.	Felülés	Sargent	Kosár(sec)
1.	30	10	20	30	10,7
2.	35	12	22	32	10,4
3.	40	14	24	34	10,1
4.	45	16	26	36	9,8
5.	50	18	28	38	9,5
6.	55	20	30	40	9,2
7.	58	22	33	42	8,9
8.	61	24	36	46	8,6
9.	64	26	39	48	8,3
10.	70<	30<	42<	50<	8,0>

Leány értékelési táblázat

Pont/Gyakorlat	Ingafutás	Fekvőtá.	Felülés	Sargent	Kosár(sec)
1.	25	5	10	20	11,9
2.	30	7	12	24	11,6
3.	35	9	14	26	11,3
4.	40	11	16	28	11
5.	43	13	18	30	10,7
6.	46	15	20	32	10,4
7.	49	17	22	34	10,1
8.	51	19	24	36	9,8
9.	54	21	26	38	9,5
10.	58<	23<	30<	40<	9,2>