



## A testi alkalmassági vizsgálat specifikus tartalma 2021. évi általános felvételi eljárásban

A testi alkalmassági vizsga ebben a tanévben a hallgató által elkészített és beküldött videó alapján történik meg. A videó elején a személyigazolvány bemutatása mellett egy név szerinti bemutatkozást kérünk, majd ezt követően a feladatok az alábbi sorrendben és módon kell megvalósítani!

### 1. Alkarplank gyakorlat – 30mp

A feladat 30 mp-en keresztül, alkarfekvőtámasz-helyzetben (plank) megtartani a testet. Elvárás a feszes, tónusos törzshelyzet vízszintes közeli helyzetben.

### 2. Félguggolás – 15 db

A feladat végrehajtása karemeléssel magastartásba történik. Elvárás a csípőszéles terpesz, ahol a talp végig a talajon marad. A törzs végig feszes, tónusos. Félguggoló helyzetben a comb párhuzamos a talajjal.

### 3. Szökdelés folyamatosan páros lábról páros lábra valamilyen eszköz (pl. pólók, zoknik stb.) fölött – 5 db

A feladat során olyan távolságra helyezték le az eszközöket, amit folyamatos szökdeléssel át tudnak ugrani. A szökdelésnek folyamatosnak kell lennie, abban megtorpanni nem lehet.

### 4. Szlalomlabdavezetés futva 7 db jelzésen keresztül, váltott kézzel, 10-12 méteren

A feladat során folyamatos labdavezetéssel haladva kell futva teljesíteni a távot. A szlalom közben a bójától távolabbi kézbe kell mindig átpattintani a labdát, igazodva a sebességhez és az irányváltáshoz. Elvárás, hogy stabil legyen a labdakontroll a futás közben.

### 5. Mellső kétkezes dobás és elkapás 2 m-es faltávolságra – 10 db

A dobást kijelölt, 2 méteres távolságból kell végrehajtani hajlított harántterpeszből. A labda a mellkastól induljon és mellső kétkezes elkapással kell újraindítani a dobást. A feladatot folyamatosan, megszakítás nélkül kell végrehajtani.

### 6. Felső kétkezes dobás és elkapás 2 m-es faltávolságra – 10 db

A dobást kijelölt, 2 méteres távolságból kell végrehajtani hajlított harántterpeszből. A labda a fej mögül induljon és felső kétkezes elkapással kell újraindítani a dobást. A feladatot folyamatosan, megszakítás nélkül kell végrehajtani.

### 7. Felső egykezes dobás és kétkezes elkapás 2 m-es faltávolságra – 10 db

A dobást kijelölt, 2 méteres távolságból kell végrehajtani hajlított harántterpeszből. A labda a fej mögül induljon és kétkezes elkapással kell újraindítani a dobást. A feladatot folyamatosan, megszakítás nélkül kell végrehajtani. Lökő mozdulat nem fogadható el, kizárólag a vállvonal mögül indított hajtómozgás.

A testi alkalmasság megállapításához minden feladatot el kell végezni a fenti minimum követelményeknek megfelelően.

A teljes gyakorlatsorról összefüggő kisfilmet a honlapon hamarosan közzétett módon szükséges megküldeni.

Sok sikert kívánunk!