

FIZIKAI ALKALMASSÁGI FELMÉRÉS

LABDARÚGÁS

1. feladat

30m síkfutás térdelőrajtból

lányok	fiúk	pont
5,10 mp alatt	4,10 mp alatt	10
5,11-5,20	4,11-4,20	9
5,21-5,30	4,21-4,30	8
5,31-5,40	4,31-4,40	7
5,41-5,50	4,41-4,50	6
5,51-5,60	4,51-4,60	5
5,61-5,70	4,61-4,70	4
5,71-5,80	4,71-4,80	3
5,81-5,90	4,81-4,90	2
5,91-6,00	4,91-5,00	1
6,01 mp fölött	5,01 mp fölött	0

A táv teljesítésének helyszíne a
KBSC műfüves labdarúgó
pályája.

Rossz idő esetén 25m-es távon
a Tornacsarnokban.

2. feladat

20m-es inqafutás teszt (NETFIT)

lányok	fiúk	pont
53 hossz fölött	61 hossz fölött	10
51-53	59-61	9
48-50	56-58	8
45-47	53-55	7
42-44	50-52	6
39-41	47-49	5
36-38	44-46-	4
33-35	41-43	3
30-32	38-40	2
27-29	35-37	1
27-nél kevesebb	35-nél kevesebb	0

A felmérésnél az aerob kapacitást
– a szervezet maximális
oxigénfelvívó képességét –
mérjük. A futás tempója
fokozatosan gyorsul, hangjelzés
diktálja. A tesztet a
Tornacsarnokban parketta
borításon végezzük. A feladat
megegyezik a NETFIT felméréssel.

3. feladat

Ütemezett fekvőtámasz teszt (NETFIT)

lányok	fiúk	pont
10 db	16 db	10
9	15	9
8	14	8
7	13	7
6	12	6
5	11	5
4	10	4
3	9	3
2	8	2
1	7	1
0	7-nél kevesebb	0

A teszt során a felsőtest
izomerejének és erő-
állóképességének a mérését
végezzük. A tanulók
fekvőtámasz helyzetben 90°-os
könyökszögig végzett
karhajlítást-nyújtást végeznek.
A feladat megegyezik a NETFIT
felméréssel.

4. feladat

Labdaemelgetés váltott lábbal (3 kísérlet)

lányok	fiúk	pont
20 db	26 db	10
18	24	9
16	22	8
14	20	7
12	18	6
10	16	5
8	14	4
6	12	3
4	10	2
2	8	1
2-nél kevesebb	8-nál kevesebb	0

A földről felvett vagy feldobott
labdát a láb bármely részével
törtéző érintéssel kell
levegőben tartani. A szabályos
érintéssel történő érintéseket
kell számolni.

5. feladat

Összetett feladat. (3 kísérlet)

lányok, fiúk	
Maximális pontszám 10 pont. Pontok vonhatók le az alábbi hibákért:	
messzire elgurul a labda	-2 pont
csak az egyik lábával vezeti a labdát	-2 pont
a labdavezetés nem folyamatos	-2 pont
a végrehajtás lassú	-2 pont
többször megakad a labda a medicin- labdáknban	-2 pont

Szlalom labdavezetés 10m-en 5
db egyenlő távolságra
elhelyezett medicinlabda
között oda-vissza, majd kapura
lövés 10 méterről. A kapura
lövés erős, irányított.

FIZIKAI ALKALMASSÁGI FELMÉRÉS

RÖPLABDA

1. feladat

30m síkfutás térdelőrajtból

lányok	fiúk	pont
5,10 mp alatt	4,10 mp alatt	10
5,11-5,20	4,11-4,20	9
5,21-5,30	4,21-4,30	8
5,31-5,40	4,31-4,40	7
5,41-5,50	4,41-4,50	6
5,51-5,60	4,51-4,60	5
5,61-5,70	4,61-4,70	4
5,71-5,80	4,71-4,80	3
5,81-5,90	4,81-4,90	2
5,91-6,00	4,91-5,00	1
6,01 mp fölött	5,01 mp fölött	0

A táv teljesítésének helyszíne a
KBSC műfüves labdarúgó
pályája.

Rossz idő esetén 25m-es távon
a Tornacsarnokban.

2. feladat

20m-es ingafutás teszt (NETFIT)

lányok	fiúk	pont
53 hossz fölött	61 hossz fölött	10
51-53	59-61	9
48-50	56-58	8
45-47	53-55	7
42-44	50-52	6
39-41	47-49	5
36-38	44-46-	4
33-35	41-43	3
30-32	38-40	2
27-29	35-37	1
27-nél kevesebb	35-nél kevesebb	0

A felmérésnél az aerob kapacitást
– a szervezet maximális
oxigénfelvevő képességét –
mérjük. A futás tempója
fokozatosan gyorsul, hangjelzés
diktálja. A tesztet a
Tornacsarnokban parketta
borításon végezzük. A feladat
megegyezik a NETFIT felméréssel.

3. feladat

Súlypont emelkedés mérés (3 kísérlet)

lányok	fiúk	pont
39 cm fölött	47 cm fölött	10
37-39 cm	45-47 cm	8
34-36 cm	42-44 cm	6
31-33 cm	39-41 cm	4
28-30 cm	36-38 cm	2
28 cm alatt	36 cm alatt	0

A feladatot helyből felugrással
kell végrehajtani.

4. feladat

Labda adogatás falra (3 kísérlet)

lányok, fiúk	pont
25 db fölött	10
22-24	8
19-21	6
16-18	4
13-15	2
13 alatt	0

Labda passzok falra szabályos
kosár- és alkarérintéssel.

5. feladat

Nyitás választott technikával (10 kísérlet)

lányok, fiúk	pont
7-8	10
5-6	8
3-4	6
2	4
1	2
0	0

Nyitás választott technikával a
támadóvonal mögé váltott
térfélre. Háló magasság: 224cm

FIZIKAI ALKALMASSÁGI FELMÉRÉS

KÉZILABDA

1. feladat

30m síkfutás térdelőrajtból

lányok	fiúk	pont
5,10 mp alatt	4,10 mp alatt	10
5,11-5,20	4,11-4,20	9
5,21-5,30	4,21-4,30	8
5,31-5,40	4,31-4,40	7
5,41-5,50	4,41-4,50	6
5,51-5,60	4,51-4,60	5
5,61-5,70	4,61-4,70	4
5,71-5,80	4,71-4,80	3
5,81-5,90	4,81-4,90	2
5,91-6,00	4,91-5,00	1
6,01 mp fölött	5,01 mp fölött	0

A táv teljesítésének helyszíne a
KBSC műfüves labdarúgó
pályája.

Rossz idő esetén 25m-es távon
a Tornacsarnokban.

2. feladat

20m-es inqafutás teszt (NETFIT)

lányok	fiúk	pont
53 hossz fölött	61 hossz fölött	10
51-53	59-61	9
48-50	56-58	8
45-47	53-55	7
42-44	50-52	6
39-41	47-49	5
36-38	44-46-	4
33-35	41-43	3
30-32	38-40	2
27-29	35-37	1
27-nél kevesebb	35-nél kevesebb	0

A felmérésnél az aerob kapacitást
– a szervezet maximális
oxigénfelvétel képességét –
mérjük. A futás tempója
fokozatosan gyorsul, hangjelzés
diktálja. A tesztet a
Tornacsarnokban parketta
borításon végezzük. A feladat
megegyezik a NETFIT felméréssel.

3. feladat

Ütemezett fekvőtámasz teszt (NETFIT)

lányok	fiúk	pont
10 db	16 db	10
9	15	9
8	14	8
7	13	7
6	12	6
5	11	5
4	10	4
3	9	3
2	8	2
1	7	1
0	7-nél kevesebb	0

A teszt során a felsőtest
izomerejének és erő-
állóképességének a mérését
végezzük. A tanulók
fekvőtámasz helyzetben 90°-os
könyökszögig végzett
karhajlítást-nyújtást végeznek.
A feladat megegyezik a NETFIT
felméréssel.

4. feladat

Büntető dobás (10 kísérlet)

lányok	fiúk	pont
10 db	10 db	10
9	9	9
8	8	8
7	7	7
6	6	6
5	5	5
4	4	4
3	3	3
2	2	2
1	1	1
0	0	0

Büntető dobás a kapufák
belsőoldalain elhelyezett
számolyokra váltakozó irányba.
A vizsgázó választhatja meg,
hogy melyik oldalra kezdi a
lövést. Érvényes a közvetlen
találat, amelyet erős egykezes
hajítással kell végrehajtani.

5. feladat

Labda adogatás falra (3 kísérlet)

lányok és fiúk	pont
23-nál több	10
20-22	8
18-19	6
16-17	4
14-15	2
14-nél kevesebb	0

Folyamatos labda adogatás 3m
távolságból falra egykezes felső
átadással 30 másodpercig.

FIZIKAI ALKALMASSÁGI FELMÉRÉS

SÚLYEMELÉS

1. feladat

30m síkfutás térdelőrajtból

lányok	fiúk	pont
5,10 mp alatt	4,10 mp alatt	10
5,11-5,20	4,11-4,20	9
5,21-5,30	4,21-4,30	8
5,31-5,40	4,31-4,40	7
5,41-5,50	4,41-4,50	6
5,51-5,60	4,51-4,60	5
5,61-5,70	4,61-4,70	4
5,71-5,80	4,71-4,80	3
5,81-5,90	4,81-4,90	2
5,91-6,00	4,91-5,00	1
6,01 mp fölött	5,01 mp fölött	0

A táv teljesítésének helyszíne a
KBSC műfüves labdarúgó
pályája.

Rossz idő esetén 25m-es távon
a Tornacsarnokban.

2. feladat

20m-es inqafutás teszt (NETFIT)

lányok	fiúk	pont
53 hossz fölött	61 hossz fölött	10
51-53	59-61	9
48-50	56-58	8
45-47	53-55	7
42-44	50-52	6
39-41	47-49	5
36-38	44-46-	4
33-35	41-43	3
30-32	38-40	2
27-29	35-37	1
27-nél kevesebb	35-nél kevesebb	0

A felmérésnél az aerob kapacitást
– a szervezet maximális
oxigénfelvevő képességét –
mérjük. A futás tempója
fokozatosan gyorsul, hangjelzés
diktálja. A tesztet a
Tornacsarnokban parketta
borításon végezzük. A feladat
megegyezik a NETFIT felméréssel.

3. feladat

Ütemezett fekvőtámasz teszt (NETFIT)

lányok	fiúk	pont
10 db	16 db	10
9	15	9
8	14	8
7	13	7
6	12	6
5	11	5
4	10	4
3	9	3
2	8	2
1	7	1
0	7-nél kevesebb	0

A teszt során a felsőtest
izomerejének és erő-
állóképességének a mérését
végezzük. A tanulók
fekvőtámasz helyzetben 90°-os
könyökszögig végzett
karhajlítást-nyújtást végeznek.
A feladat megegyezik a NETFIT
felméréssel.

4. feladat

Medicinlabda dobás hátra (3 kísérlet)

lányok (2 kg)	fiúk (3 kg)	pont
11 m fölött	14 m fölött	10
10,5-10,99	13,5-13,99	9
10-10,49	13-13,49	8
9,5-9,99	12,5-12,99	7
9-9,49	12-12,49	6
8,5-8,99	11,5-11,99	5
8-8,49	11-11,49	4
7,5-7,99	10,5-10,99	3
7-7,49	10-10,49	2
6,5-6,99	9,5-9,99	1
6,5 m alatt	9,5 m alatt	0

A dobás közben hátra lehet
vetődni.

5. feladat

Ízületi lazaság mérése

Magastartásban összekulcsolt
ujjakkal, felfelé néző tenyérrel
guggolás úgy, hogy a sarok ne
emelkedjen meg.

A technikai végrehajtás 1-10
pontig a Kazincbarcikai Városi
Sportegyesület súlyemelő
szakosztályának szakembere
által lesz értékelve.

FIZIKAI ALKALMASSÁGI FELMÉRÉS

BIRKÓZÁS

1. feladat

30m síkfutás térdelőrajtból

lányok	fiúk	pont
5,10 mp alatt	4,10 mp alatt	10
5,11-5,20	4,11-4,20	9
5,21-5,30	4,21-4,30	8
5,31-5,40	4,31-4,40	7
5,41-5,50	4,41-4,50	6
5,51-5,60	4,51-4,60	5
5,61-5,70	4,61-4,70	4
5,71-5,80	4,71-4,80	3
5,81-5,90	4,81-4,90	2
5,91-6,00	4,91-5,00	1
6,01 mp fölött	5,01 mp fölött	0

A táv teljesítésének helyszíne a KBSC műfüves labdarúgó pályája.

Rossz idő esetén 25m-es távon a Tornacsarnokban.

2. feladat

20m-es inqafutás teszt (NETFIT)

lányok	fiúk	pont
53 hossz fölött	61 hossz fölött	10
51-53	59-61	9
48-50	56-58	8
45-47	53-55	7
42-44	50-52	6
39-41	47-49	5
36-38	44-46-	4
33-35	41-43	3
30-32	38-40	2
27-29	35-37	1
27-nél kevesebb	35-nél kevesebb	0

A felmérésnél az aerob kapacitást – a szervezet maximális oxigénfelvétel képességét – mérjük. A futás tempója fokozatosan gyorsul, hangjelzés diktálja. A tesztet a Tornacsarnokban parketta borításon végezzük. A feladat megegyezik a NETFIT felméréssel.

3. feladat

Ütemezett fekvőtámasz teszt (NETFIT)

lányok	fiúk	pont
10 db	16 db	10
9	15	9
8	14	8
7	13	7
6	12	6
5	11	5
4	10	4
3	9	3
2	8	2
1	7	1
0	7-nél kevesebb	0

A teszt során a felsőtest izomerejének és erő-állóképességének a mérését fekvőtámasz helyzetben 90°-os karhajlítást-nyújtást végeznek. A feladat megegyezik a NETFIT felméréssel.

4. feladat

Kötélmászás

lányok (mászás lábkulcsolással)	fiúk (függeszkedés)	pont
Dinamikusan mászik a kötél tetejéig.	Dinamikusan függeszkedik a kötél tetejéig.	10
Szabályos kulcsolással, kis szakaszokban, folyamatosan halad a tetejéig.	Kis fogásokkal, folyamatosan halad a tetejéig.	8
Szabályos kulcsolással, pihenőkkel jut a tetejéig.	Kis pihenőkkel jut a tetejéig.	6
Szabálytalan mászással ugyan, de közel a tetejéig jut.	Nehézkesen, visszaesésekkel, de közel a tetejéig jut.	4
Tudja a kulcsolást, de csak a kötél feléig halad.	Csak a kötél feléig halad.	2
Nem tud felmászni a kötéltre.	Nem tud függeszkedni a kötélen.	0

5. feladat

Válldobás

A technikai végrehajtás 1-10 pontig a Kazincbarcikai Városi Sportegyesület birkózó szakosztályának szakembere által lesz értékelve.

Küzdőfélről a jelentkező tanulónak kell gondoskodni!

FIZIKAI ALKALMASSÁGI FELMÉRÉS

RITMIKUS GIMNASZTIKA

1. feladat

30m síkfutás térdelőrajtból

lányok	pont
5,10 mp alatt	10
5,11-5,20	9
5,21-5,30	8
5,31-5,40	7
5,41-5,50	6
5,51-5,60	5
5,61-5,70	4
5,71-5,80	3
5,81-5,90	2
5,91-6,00	1
6,01 mp fölött	0

A táv teljesítésének helyszíne a KBSC műfüves labdarúgó pályája.

Rossz idő esetén 25m-es távon a Tornacsarnokban.

2. feladat

20m-es inqafutás teszt (NETFIT)

lányok	pont
53 hossz fölött	10
51-53 hossz	9
48-50 hossz	8
45-47 hossz	7
42-44 hossz	6
39-41 hossz	5
36-38 hossz	4
33-35 hossz	3
30-32 hossz	2
27-29 hossz	1
27-nél kevesebb	0

A felmérésnél az aerob kapacitást – a szervezet maximális oxigénfelvétel képességét – mérjük. A futás tempója fokozatosan gyorsul, hangjelzés diktálja. A tesztet a Tornacsarnokban parketta borításon végezzük. A feladat megegyezik a NETFIT felméréssel.

3. feladat

törzsemelés teszt (NETFIT)

lányok	pont
29-30 cm	10
27-28 cm	9
25-26 cm	8
23-24 cm	7
21-22 cm	6
19-20 cm	5
17-18 cm	4
15-16 cm	3
13-14 cm	2
11-12 cm	1
11 cm alatt	0

A teszt során a törzsfeszítő izmok erejét mérjük. Egy lassú, kontrollált törzsemelést kell végezni, amelynek magassága 30 cm-ben maximálva van annak érdekében, hogy elkerüljük a hiperextenziót. A feladat megegyezik a NETFIT felméréssel.

4. feladat

Ütemezett hasizom teszt (NETFIT)

lányok	pont
59 db fölött	10
56-59	9
52-55	8
48-51	7
44-47	6
40-43	5
38-39	4
36-37	3
34-35	2
32-33	1
33 db alatt	0

A felmérés folyamatos hangjelzésre történő végrehajtást jelent. A tanuló hanyattfekvésben helyezkedik el, a térde behajlítva a talajon, a tenyér és a fej szintén a talajt érinti. A feladat megegyezik a NETFIT felméréssel.

5. feladat

Hajlékonyság teszt (NETFIT)

lányok	pont
30 cm	10
29 cm	9
28 cm	8
27 cm	7
26 cm	6
25 cm	5
24 cm	4
23 cm	3
22 cm	2
21 cm	1
21 cm alatt	0

A teszt a térdhajlító izmok nyújthatóságáról ad információt. A felmérés során a tanuló háromszor végez törzsdöntést előre, majd negyedszerre két másodpercig megtartja a pozíciót és az eredmény leolvasásra kerül. A feladat megegyezik a NETFIT felméréssel.

FIZIKAI ALKALMASSÁGI FELMÉRÉS

TENISZ

1. feladat

30m síkfutás térdelőrajtból

lányok	fiúk	pont
5,10 mp alatt	4,10 mp alatt	10
5,11-5,20	4,11-4,20	9
5,21-5,30	4,21-4,30	8
5,31-5,40	4,31-4,40	7
5,41-5,50	4,41-4,50	6
5,51-5,60	4,51-4,60	5
5,61-5,70	4,61-4,70	4
5,71-5,80	4,71-4,80	3
5,81-5,90	4,81-4,90	2
5,91-6,00	4,91-5,00	1
6,01 mp fölött	5,01 mp fölött	0

A táv teljesítésének helyszíne a
KBSC műfüves labdarúgó
pályája.

Rossz idő esetén 25m-es távon
a Tornacsarnokban.

2. feladat

20m-es inqafutás teszt (NETFIT)

lányok	fiúk	pont
53 hossz fölött	61 hossz fölött	10
51-53	59-61	9
48-50	56-58	8
45-47	53-55	7
42-44	50-52	6
39-41	47-49	5
36-38	44-46-	4
33-35	41-43	3
30-32	38-40	2
27-29	35-37	1
27-nél kevesebb	35-nél kevesebb	0

A felmérésnél az aerob kapacitást
– a szervezet maximális
oxigénfelvétel képességét –
mérjük. A futás tempója
fokozatosan gyorsul, hangjelzés
diktálja. A tesztet a
Tornacsarnokban parketta
borításon végezzük. A feladat
megegyezik a NETFIT felméréssel.

3. feladat

Ütemezett fekvőtámasz teszt (NETFIT)

lányok	fiúk	pont
10 db	16 db	10
9	15	9
8	14	8
7	13	7
6	12	6
5	11	5
4	10	4
3	9	3
2	8	2
1	7	1
0	7-nél kevesebb	0

A teszt során a felsőtest
izomerejének és erő-
állóképességének a mérését
végezzük. A tanulók
fekvőtámasz helyzetben 90°-os
könyökszögig végzett
karhajlítás-nyújtást végeznek.
A feladat megegyezik a NETFIT
felméréssel.

4. feladat

Tenyeres és fonák ütések bemutatása (20 kísérlet)

lányok, fiúk	pont
16 db fölött	10
14-15	8
12-13	6
10-11	4
8-9	2
8 alatt	0

A tanulók felváltva tenyerest és
fonákat ütnek, a kísérletek
száma 20. A bemutatást Play
and Stay zöld labdával végzik.
Érvényes találati felület az
egyes pálya.

5. feladat

Adogatás bemutatása (20 kísérlet)

lányok, fiúk	pont
12 db fölött	10
10-11	8
8-9	6
6-7	4
4-5	2
4 alatt	0

A tanulók az érvényes találati
felületre 20 kísérletet
mutatnak be (első, vagy
második adogatás). A
bemutatást Play and Stay zöld
labdával végzik.

FIZIKAI ALKALMASSÁGI FELMÉRÉS
FITNESZ-WELLNESZ INSTRUKTOR

1. feladat

30m síkfutás
térdelőrajtból

lányok	fiúk	pont
5,10 mp alatt	4,10 mp alatt	10
5,11-5,20	4,11-4,20	9
5,21-5,30	4,21-4,30	8
5,31-5,40	4,31-4,40	7
5,41-5,50	4,41-4,50	6
5,51-5,60	4,51-4,60	5
5,61-5,70	4,61-4,70	4
5,71-5,80	4,71-4,80	3
5,81-5,90	4,81-4,90	2
5,91-6,00	4,91-5,00	1
6,01 mp fölött	5,01 mp fölött	0

A táv teljesítésének helyszíne a KBSC műfüves labdarúgó pályája.

Rossz idő esetén 25m-es távon a Tornacsarnokban.

2. feladat

20m-es inqafutás teszt
(NETFIT)

lányok	fiúk	pont
53 hossz fölött	61 hossz fölött	10
51-53	59-61	9
48-50	56-58	8
45-47	53-55	7
42-44	50-52	6
39-41	47-49	5
36-38	44-46-	4
33-35	41-43	3
30-32	38-40	2
27-29	35-37	1
27-nél kevesebb	35-nél kevesebb	0

A felmérésnél az aerob kapacitást – a szervezet maximális oxigénfelvétel képességét – mérjük. A futás tempója fokozatosan gyorsul, hangjelzés diktálja. A tesztet a Tornacsarnokban parketta borításon végezzük. A feladat megegyezik a NETFIT felméréssel.

3. feladat

Ütemezett fekvőtámasz teszt (NETFIT)

lányok	fiúk	pont
10 db	16 db	10
9	15	9
8	14	8
7	13	7
6	12	6
5	11	5
4	10	4
3	9	3
2	8	2
1	7	1
0	7-nél kevesebb	0

A teszt során a felsőtest izomerejének és erő-állóképességének a mérését végezzük. A tanulók fekvőtámasz helyzetben 90°-os könyökszögig végzett karhajlítást-nyújtást végeznek. A feladat megegyezik a NETFIT felméréssel.

4. feladat

50m úszás

lányok, fiúk	
Maximális pontszám 10 pont. Pontok vonhatók le az alábbi hibákért:	
Szabálytalan a rajt.	-2 pont
Szabálytalan a forduló.	-2 pont
A levegővétel nem ritmusos	-2 pont
Az úszás lassú tempójú	-2 pont
Az úszómozgás kapkodó, nem egyenletes	-2 pont
Nem tudja leúszni az 50m-es távot	0 pont

A vizsgázó szabályos rajttal kezdi az 50m-es úszást, az úszásnem szabályainak, illetve technikájának megfelelően teljesíti a távot, a levegővétel ritmusos és egyenletes, a vízben haladás folyamatos, a forduló szabályos.

5. feladat

Hajlékonyság teszt
(NETFIT)

lányok	fiúk	pont
30 cm	28	10
29 cm	27	9
28 cm	26	8
27 cm	25	7
26 cm	24	6
25 cm	23	5
24 cm	22	4
23 cm	21	3
22 cm	20	2
21 cm	19	1
21 cm alatt	19 cm alatt	0

A teszt a térdhajlító izmok nyújthatóságáról ad információt. A felmérés során a tanuló háromszor végez törzsdöntést előre, majd negyedszerre két másodpercig megtartja a pozíciót és az eredmény leolvasásra kerül. A feladat megegyezik a NETFIT felméréssel.