

Sportági alkalmassági vizsga

Fitness wellness instruktorkor

2024

Az alkalmassági vizsga az alábbi feladatokból áll:

1. Úszás
2. 48 ütemű szabadgyakorlat-lánc
3. Torna
4. Szlalom labdavezetés kosárlabdával (min. fiú 19 mp/lány 20 mp)
5. Illinois teszt

Az alkalmassági vizsgán a sportöltözet és váltócipő kötelező.

Amennyiben a felvételiző rendelkezik az alább dokumentumok valamelyikével, kérjük, hozza magával az alkalmassági vizsgára:

- nyilatkozat sportegyesületi tagságáról
- igazolás egészségügyi alkalmasságról (háziiorvosi, iskolaorvosi, sportorvosi)
- igazolás elért versenyeredményről (pl. diákolimpia)

Gyakorlatok leírása

Úszás (1 kísérlet):

50 m úszás, szabadon választott, egyik versenyszerű úszásnemmél (mell-, hát-, gyors- vagy pillangóúszás). A vizsgáló szabályos rajttal kezdi az 50m-es úszást, az úszásnem szabályainak, illetve technikájának megfelelően teljesíti a távot, a levegővétel ritmikus és egyenletes, a vízben haladás folyamatos, a forduló szabályos.

Pontok vonhatók le az alábbi hibákért:

- szabálytalan a rajt
- szabálytalan a forduló
- a levegővétel nem ritmikus
- az úszás lassú tempójú
- az úszómozgás kapkodó, nem egyenletes
- nem tudja leúszni az 50m-es távot

48 ütemű szabadgyakorlat-lánc (3 kísérlet):

Valamennyi ütem szabályosan hajtható végre. A hibás gyakorlatok nem értékelhetők.

[Végrehajtás \(video\)](#)

[rajzírás \(pdf\)](#)

Torna:

Összefüggő talajgyakorlat bemutatása.

A felsorolt kötelező elemek közül a gyakorlatnak ötöt tartalmaznia kell.

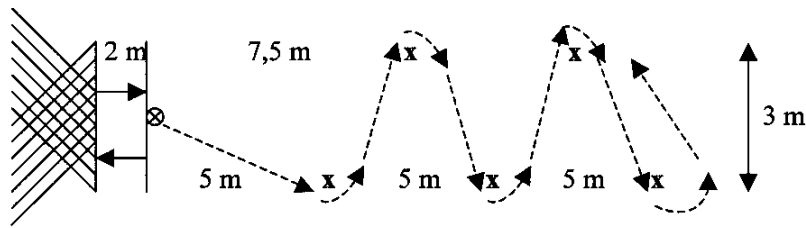
Kötelező elemek:

- gurulóátfordulás előre
- gurulóátfordulás hátra
- (futólagos) kézállás
- fejállás
- kézenátfordulás oldalt (cigánykerék)
- mérlegállás
- tarkóállás
- híd

Szlalom futással labdavezetés (1 kísérlet):

A faltól 2 m-re húzott indulóvonalról kétkezes mellső átadás - kosárlabdával - a falra. A visszapattanó labdával a 15 m-es pályán oda-visszafutás labdavezetéssel a célvonalig.

A célvonalától öt méterenként elhelyezett számolyok három méter szélességben állnak.



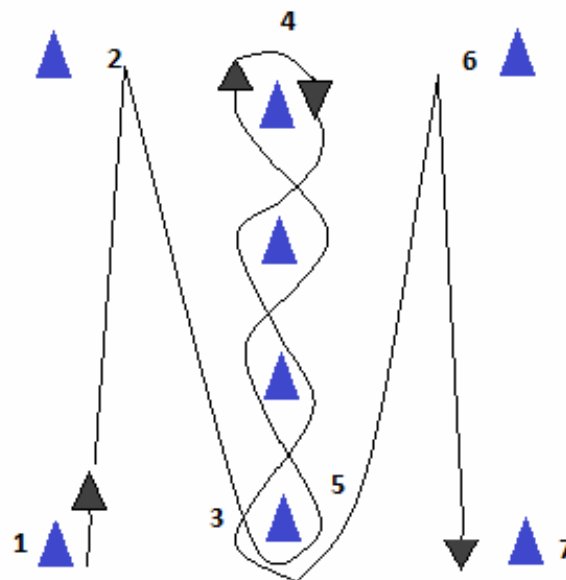
Illinois teszt (2 kísérlet):

A teszt leírása : a vizsgálathoz négy bóját, téglalap alakban helyezünk el úgy, hogy egy 10x5 méteres területet alkossanak. Alapjai 5 m, míg oldalai 10 m hosszúak. Az alapvonal közepén (az 5 méteres vonal felén) négy bóját helyezünk el egy vonalban, egymástól egyenlő távolságra, a terület oldalával párhuzamosan.

A feladat végrehajtási módja a következő : a vizsgálat akkor kezdődik, amikor a vizsgálati személy a kiindulási ponttól (1) elindul. A vizsgált személy egyenes vonalú futást végez a szemben lévő bójáig (2), majd visszafut az alapvonalig (3).

Onnan a terület közepén elhelyezett összes bóját szlalomban megkerülve fut a 4-es, majd vissza a 3-as pontig. Miután visszatért az alapvonalhoz, a jobb felső sarokban lévő bójához fut (6), majd vissza a célba (7), ahol megérinti a bóját. A gyakorlat a bója megérintésekor ér véget. A próbát kétszer ismételtetjük, az ismétlések között minimálisan 3 perces pihenő idővel.

Értékelés: A két kísérlet közül a jobbat értékeljük.



48 ütemű szabadgyakorlat-lánc

1. Kh: alapállás

1. ü: ugrás terpeszállásba, jobb karlendítéssel magastartásba, bal karemeléssel oldalsó középtartásba
- 2 ü: törzsfordítás balra
- 3 ü: törzsfordítás előre
- 4 ü: jobb karleengedés oldalsó középtartásba
- 5 ü: bal karemelés magastartásba
- 6 ü: törzsfordítás jobbra
- 7 ü: törzsfordítás előre
- 8 ü: bal karleengedés oldalsó középtartásba

2. Kh: terpeszállás, oldalsó középtartás

- 1 ü: törzshajlítás balra, bal kar csípőre tartással, jobb karemeléssel magastartásba
- 2 ü: vissza kh-be
- 3 ü: törzshajlítás jobbra, jobb kar csípőre tartással, bal karemeléssel magastartásba
- 4 ü: vissza kh-be
- 5-6 ü: törzsdöntés előre két ütemen keresztül
- 7 ü: ugrás guggolótámaszba
- 8 ü: ugrás hátra mellső fekvőtámaszba

3. Kh: mellső fekvőtámasz

- 1 ü: jobb lábemelés hátra, bal karemeléssel magastartásba
- 2 ü: vissza kh-be
- 3 ü: az 1 ütem ellenkezőleg

- 4 ü: visza kh-be
- 5 ü: karhajlítás
- 6 ü: karnyújtás kh-be
- 7 ü: ugrás guggolótámaszba
- 8 ü: emelkedés szögállásba csípőre tartással

4. Kh: szögállás, csípőre tartás

- 1 ü: ugrás bal térdemeléssel előre
- 2 ü: ugrás kh-be
- 3 ü: ugrás bal térdemeléssel balra
- 4 ü: ugrás kh-be
- 5 ü: ugrás jobb térdemeléssel előre
- 6 ü: ugrás kh-be
- 7 ü: ugrás jobb térdemeléssel jobbra
- 8 ü: ugrás kh-be

5. Kh: szögállás, csípőre tartás

- 1 ü: karemelés magastartásba
- 2 ü: bal lábemelés balra, karleengedéssel oldalsó középtartásba
- 3 ü: jobb karkörzés felfelé
- 4 ü: lábleengedés szögállásba, karemeléssel magastartásba
- 5 ü: jobb lábemelés jobbra, karleengedéssel oldalsó középtartásba
- 6 ü: bal karkörzés felfelé
- 7 ü: lábleengedés szögállásba, karemeléssel magastartásba
- 8 ü: ugrás terpeszállásba, karleengedéssel oldalsó középtartásba

6. Kh: terpeszállás, oldalsó középtartás

- 1 ü: kilépés bal támadóállásba, karhajlítással tarkóra
- 2 ü: törzsfordítás balra, karnyújtással oldalsó középtartásba
- 3 ü: törzsfordítás előre, karhajlítással tarkóra
- 4 ü: visszalépés kh-be

5 ü: kilépés jobb támadóállásba, karhajlítással tarkóra

6 ü: törzsfordítás jobbra, karnyújtással oldalsó középtartásba

7 ü: törzsfordítás előre, karhajlítással tarkóra

8 ü: visszalépés kh-be