

Tájékoztató a 2009. évi fizikai felvételi előkészítő követelményéről

A felvételi előkészítő tanfolyam követelményei megegyeznek a fizikai, alkalmassági vizsgálat követelményeivel.

1. Kardio-respiratorikus rendszer állóképességének vizsgálata (2000 m-es terepfutás)

A teszt leírása: A felvételizők terepen kimért pályán futják le a távot.

A vizsgáztatók a táv teljesítésének ideje alapján értékelik a pályázó teljesítményét.

2. Törzsizom erőállapotának mérése (1 perc alatti maximális számú felülés)

A teszt leírása: A felvételiző üljön le a talajra, hátát tartsa függőlegesen, kezeit kulcsolja össze a tarkója alatt, a térdét 90 fokos szögben hajlítsa be úgy, hogy a sarka és a talpa a talajon legyen. Feküdjön le a hátára úgy, hogy a válla érintse a talajt, majd térjen vissza újra ülő helyzetbe, miközben könyökével érintse meg a térdét. A „rajt” vezényszótól az „állj” vezényszóig tökéletesen, teljesen végrehajtott felülések számát értékelik.

3. Láberő mérése (helyből távolugrás cm-ben)

A teszt leírása: A felvételiző álló helyzetből páros lábról, a karokkal erőteljesen lendítve rugaszkodjon el és ugorjon el a lehető legtávolabbra. Az érvényes távolságot az elugró vonaltól a leérkező leghátsó testrészig mért legrövidebb távolság adja. Két kísérlet engedélyezett, a jobbik eredményt rögzítjük.

4. Kar-váll erőállapotának mérése (kötelezően választható)

a) Hajlított karú függés

A teszt leírása: A felvételizőnek meg kell tartania a hajlított karú helyzetét előre néző tenyérrel a rúdon való függés közben úgy, hogy az álla a rúd felett legyen. A próba akkor fejeződik be, amikor a felvételiző szemmagassága a rúd alá süllyed. Az eredményt másodpercekben mérik.

b) Fekvenyomás

A teszt leírása: Meghatározott súly (férfiak 60 kg, nők 25 kg) maximális ismétlésszámú kinyomása fekpadon.

A szabályosan végrehajtott gyakorlat során a súly leengedésekor a rúd a mellkast éri, kinyomásakor a felső holtponton a könyök nyújtott. A végrehajtott kinyomások számát mérik.

Dátum

.....

**KONDITIONÁLIS ALKALMASSÁGOT VIZSGÁLÓ
FELVÉTELI VIZSGALAP
2009.**

Név:.....
Szül.hely:.....
Szül.idő:.....
Életkor:
Testmagasság:
Testsúly:

Felvételi napja:
Sportág, minősítés:.....
Sportolás kezdetének éve:
Befejezésének éve:

Pont	1. 2000 m futás perc,mp		2. 1' felülés db		3. helyből távolugrás /cm		4. a.) függés mp		b.) fekvenyomás db	
	férfi	nő	férfi	nő	férfi	nő	férfi	nő	férfi	nő
25	7.35	10.00	55	55	250	214	73	45	25	25
24	7.40	10.06	54	54	245	212	70	44	24	24
23	7.45	10.12	53	53	242	210	67	43	23	23
22	7.50	10.18	52	52	240	208	64	42	22	22
21	7.55	10.21	51	51	238	206	61	41	21	21
20	8.00	10.30	50	50	236	204	58	40	20	20
19	8.10	10.40	49	49	234	202	55	39	19	19
18	8.20	10.50	48	48	232	200	52	38	18	18
17	8.30	11.00	47	47	230	198	49	37	17	17
16	8.40	11.08	46	46	228	196	46	36	16	16
15	8.50	11.16	45	45	226	194	43	35	15	15
14	9.00	11.21	44	44	224	192	41	34	14	14
13	9.15	11.30	43	43	222	190	39	32	13	13
12	9.30	11.40	42	42	220	188	37	30	12	12
11	9.45	11.48	40	40	218	186	35	28	11	11
10	10.00	11.56	38	38	216	184	33	26	10	10
9	10.15	12.01	36	36	214	182	30	24	9	9
8	10.30	12.15	34	34	212	180	27	22	8	8
7	10.45	12.30	32	32	210	178	24	20	7	7
6	11.00	12.45	30	30	208	176	21	18	6	6
5	11.15	13.00	29	29	206	174	18	15	5	5
4	11.30	13.15	28	28	204	172	16	13	4	4
3	11.45	13.30	27	27	202	170	14	11	3	3
2	12.00	13.45	26	26	200	168	12	9	2	2
1	12.15	14.00	25	25	198	166	10	8	1	1

Alkalmos minősítést akkor kaphat a felvételiző, ha nincs „0” pontos kísérlete, és elérte a 60 pontot.

Kijelentem, hogy a fizikai felvételi előkészítő tanfolyamon saját felelősségemre veszek részt. Fizikailag terhelhető vagyok.