

TÁJÉKOZTATÓ A 2010. ÉVI FIZIKAI FELVÉTELI KÖVETELMÉNYEIRŐL

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
2010.**

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. | | | |
|------|-------------------------------|-------|------------------------|----|---------------------------------|-----|------------------|----|-----------------------|----|
| | férfi | nő | férfi | nő | férfi | nő | a.) függés mp | | b.) fekvenyomás db | |
| | | | | | | | 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 |

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