**Fizikai képességek felmérése**

**az egri Gárdonyi Géza Ciszterci Gimnázium és Kollégium**

**2019/2020. tanévi középiskolai felvételi eljárásához**

**Közoktatási típusú sportiskola**

A közoktatási típusú sportiskola gimnáziumi osztályába az a tanuló vehető fel, aki sportegészségügyi alkalmassági vizsgálaton (sportorvosi), illetve a fizikai képesség felmérésen megfelelt.

**A fizikai képesség felmérésen való megfelelés megállapítás**

A felmérésen való megfelelés határértéke 50%( 50.. pont), azzal a megkötéssel, hogy minden gyakorlat egyenkénti eredménye eléri a 3 pontot.

A felmérésen megfelelt tanulók (50% fölöttiek )a felvételi rangsorba beszámítható (1-40) pontokat kapnak.

**A felvételre jelentkezők rangsorolásának módja**

1. **A fizikai képességfelmérésen megfeleltek eredménye Max.40 pont**

 **50% 2 pont 69% 21 pont**

 **51% 3 pont 70% 22 pont**

 **52% 4 pont 71% 23 pont**

 **53% 5 pont 72% 24 pont**

 **54% 6 pont 73% 25 pont**

 **55% 7 pont 74% 26 pont**

 **56% 8 pont 75% 27 pont**

 **57% 9 pont 76% 28 pont**

 **58% 10 pont 77% 29 pont**

 **59% 11 pont 78% 30 pont**

 **60% 12 pont 79% 31 pont**

 **61% 13 pont 80% 32 pont**

 **62% 14 pont 81% 33 pont**

 **63% 15 pont 82% 34 pont**

 **64% 16 pont 83% 35 pont**

 **65% 17 pont 84% 36 pont**

 **66% 18 pont 85% 37 pont**

 **67% 19 pont 86% 38 pont**

 **68% 20 pont 87% 39 pont**

**88% fölött 40 pont**

1. **Felvételi eredmény értékelése**

**A felvételi eljárás során 200 pont érhető el.**

Ebből az általános iskolai eredmények alapján **60 pontot** kaphat a felvételiző, amely a 7. osztály év végi és a 8. osztály félévi magyar nyelv, magyar irodalom, történelem, matematika, idegen nyelv és egy választott természettudományos tantárgy (kémia, fizika, biológia, földrajz) jegyeinek összege.

A felvételi vizsgán 140pont szerezhető. Ebből az írásbeli vizsga **100 pontot**, a szóbeli elbeszélgetés (értékrend, tájékozottság, logikai képesség, keresztény értékek iránti elköteleződés) **40 pontot** jelent. A fizikai képességek felmérési rangsorban elért eredmény alapján.

**A fizikai képességfelmérés gyakorlati anyaga**

**1.Kötélmászás** **(mászó kulcsolással) Max.15 pont**

**Értékelés:** fiúknál, leányoknál azonos módon történik

**0 pont:** nem tud felmászni a kötél feléig,

**5 pont:** fölmászik a kötél feléig

**+1pont**, ha szabályos a mászó kulcsolás

**10 pont:** fölmászik a kötél ¾-ig

**-1pont**, ha szabálytalan a mászó kulcsolás

**-1 pont**, ha szakaszosan, pihenőkkel mászik

**15 pont:** fölmászik a kötél tetejéig

 **-1 pont**, ha szabálytalan a mászó kulcsolás

 **-1 pont**, ha szakaszosan, pihenőkkel mászik

**2.Medicinlabda dobás hátra 3kg-os labdával Max.15 pont**

A feladat végrehajtása: A dobó háttal áll fel a dobás irányára. A labdát magas tartásban fogja. Karlendítéssel mélytartásba, térdhajlítással és nyújtással szerzett lendülettel, felegyenesedve, a fej fölött hátrafelé dobja el a labdát. Kísérletek száma:3. A legjobb kísérlet eredményét értékeljük.

**3.Szlalom labdavezetés kosárlabdával Max.15 pont**

A feladat végrehajtása: a rajtvonaltól 5,10 és 15 m-re elhelyezett bóját a próbázó hullámvonalban futva labdavezetéssel kerülje meg úgy, hogy a harmadik bóját megkerülve visszafelé is hullámvonalban futva haladjon át a rajtvonalon. Célba érkezéskor a labdát meg kell fogni. Kísérletek száma:2. A jobb eredményt értékeljük.

**4. Helyből távolugrás Max.15 pont**

A feladat végrehajtása: elugróvonal mögül kis terpeszben felállva térdhajlítással és karlendítéssel hátra lendületvétel után elugrás páros lábról karlendítéssel előre. Mérés az atlétika szabályainak megfelelően. Kísérletek száma:2. A jobb eredményt értékeljük. /minimum teljesítmény fiúk:190cm, lányok:165cm./

**5. Labdapassz falhoz kézilabdával. Max.15 pont**

A feladat végrehajtása:2-es méretű kézilabdával egykezes felsődobással labdapassz falhoz. Fiúknak és lányoknak 3 méterről. . Kísérletek száma:1,1.db pótlabdát biztosítunk.

**6. Ingafutás /4X10 m./**  **Max.15 pont**

A feladat végrehajtása: két egymástól 10 m távolságra lévő vonal között futás maximális sebességgel, a vonalakat mindkét lábbal átlépve, gyors irányváltoztatással futás oda-vissza 2-szer.

**Sportági ajánlás és sporteredmény Max.10 pont**

*Sportági ajánlás* egyesülettől az iskola honlapjáról letölthető

nyomtatványon **2 pont**

*Érvényes verseny- vagy játékengedély* bemutatása **2 pont**

*Diákolimpiai országos döntő* /1-8-ig/, szakszövetségek által

rendezett versenyen elért /1-3 / helyezés, NBI,NBI/B, OBI,

*korosztályos bajnokságban*szereplő sportolók, és

*korosztályos válogatottság* **5 pont**

Egyébsporteredményekért **1 pont**