**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. 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./

**4.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.

**5. Labdapassz falhoz kézilabdával (30mp) 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. 30mp

**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 kétszer.

**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**

**A fizikai képesség felmérésen való megfelelés megállapítás**

A felmérésen való megfelelés határértéke 50% (50 pont), azzal a megkötéssel, hogy minden gyakorlat egyenkénti eredménye nem lehet 0 pont.

**Értékelő táblázat:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pontok** | **Kötél-mászás** | **Helyből távol F** | **Medicinl. F** | **Szlalom F** | **Labda-****passz F** | **Inga-futás F** | **Helyből távol L** | **Medicinl. L** | **Szlalom L** | **Labda-passz L** | **Inga-futás L** |
| **15** | **+1 függ. lendületes mászás** | **230** | **1000** | **7,0** | **26** | **8,0-****8,4** | **205** | **900** | **7,5** | **25** | **9,0-9,9** |
| **14** | **Teljesen, de szakaszos** | **220** | **980** | **7,5** | **24-25** | **8,5-****9,0** | **200** | **850** | **8,0** | **22-24** | **10,0-10,4** |
| **12** | **¾ jó technika** | **210** | **950** | **8,0** | **22-23** | **9,1-9,4** | **195** | **800** | **9,0** | **20-21** | **10,5-11,0** |
| **10** | **Teljesen, de nem szabályos** | **205** | **900** | **9,0** | **20-22** | **9,5-10,0** | **190** | **750** | **9,5** | **18-19** | **11,1-11,4** |
| **8** | **½ jó technika** | **195** | **850** | **9,5** | **18-19** | **10,1-10,4** | **185** | **700** | **10,0** | **16-17** | **11,5-12,0** |
| **6** | **½ nem jó technika** | **190** | **800** | **10,0** | **16-17** | **10.5-11,0** | **180** | **660** | **10,5** | **14-15** | **12,1-12,4** |
| **4** | **1/3 jó technika** | **185** | **750** | **10,5** | **14-15** | **11,1-11,4** | **175** | **640** | **11,0** | **12-13** | **12,5-13,0** |
| **2** | **1/3 nem jó technika** | **180** | **720** | **11,0** | **11-13** | **11,5-12,0** | **170** | **620** | **11,5** | **10-11** | **13,1-13,4** |
| **0** | **nem tud felmászni** | **175** | **700** | **11,5** | **8-9** | **12,1-12,5** | **165** | **600** | **12** | **6-9** | **13,5-14,0** |