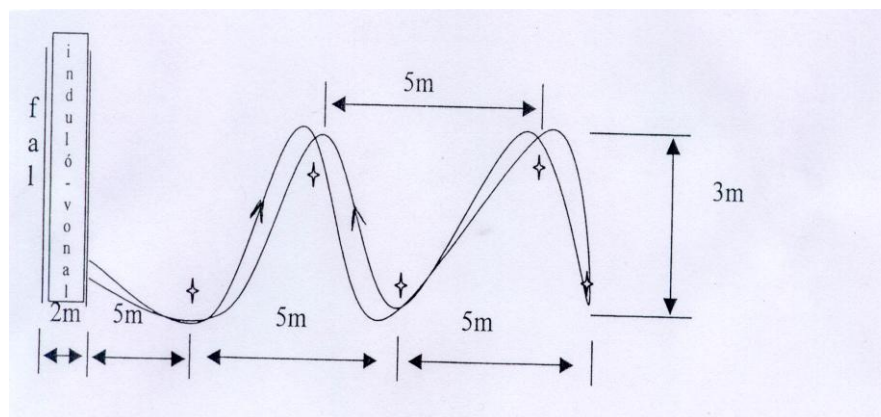


MOTOROS ALKALMASSÁGI VIZSGA

Testnevelő – edző alapszak levelező tagozatán kötelező teljesíteni, kivéve, aki középszintű sikeres testnevelés érettségi vizsgával rendelkezik.

Az alkalmassági vizsga próbáinak leírása:

1. Zenés gimnasztika
Mozgáskövetéssel végzett zenés gimnasztikai gyakorlatsor folyamatos végrehajtása a főbb alapformák bemutatásával (szökdelések, kar-, törzs-, lábgyakorlatok, stb.)
Minimumszint: tanári értékelés szerint
2. Függeszkedés férfiaknak, mászás nőknek: 5 m
Kiinduló helyzet : állásban, érintő-magas fogással a kötélén
Minimumszint: 10 mp
3. Szlalomfutással labdavezetés kosárlabdával váltott kézzel időre (oda-vissza) a kijelölt 15 m-es pályán.
Feladat: Kétkezes mellső átadás után a falról visszapattanó labdát a levegőben elfogva labdavezetés megindítása az akadályok között váltott kézzel a kosárlabda versenyszabályait figyelembe véve.



Minimumszint: férfiak 18,50 mp, nők 19,50 mp

4. Kézilabda hajítás távolba 3 lépés lendületszerzés után.
Minimumszint: férfiak 25 m, nők 20 m
5. Ötösugrás: nekifutásból váltott lábbal végrehajtva
Minimumszint: férfiak 14 m, nők 12 m
6. Síkfutás: férfiak 1500 m, nők 800 m
Minimumszint: férfiak 6 perc, nők 3 perc 10 mp

Értékelés: megfelel, nem felelt meg

Nem felel meg az a jelölt, aki a hat próba közül három próbát minimum szint alatt teljesít!!!