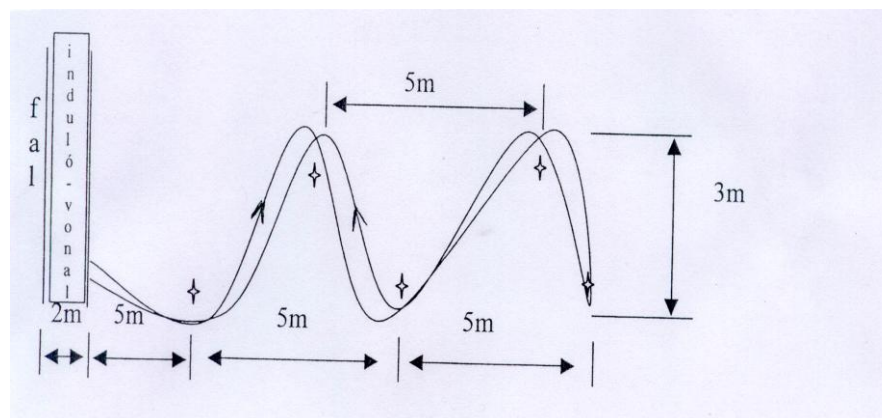


MOTOROS ALKALMASSÁGI VIZSGA

Sportszervező 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. Mászás időre: 5 m
Kiinduló helyzet : állásban, érintő-magas fogással a kötél
Minimumszint: férfiaknak 10mp, nőknek 13 mp
3. Szlalom futással, 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. Kézilabdával labdaadogatás falhoz pattintással 30 mp / db
 Feladat: a fallal párhuzamosan 4 m-re lévő dobóvonal mögül egykezes felső dobással labdaadogatás a falhoz. A meghatározott idő alatt a labdaelkapások számát értékeljük.
 Minimumszint: férfiak 19 db, nők 17 db

5. Helyből távolugrás.
 Minimumszint: férfiak 2 m, nők 1m 50 cm

6. Kitartó futás: férfiak 1500 m, nők 1000 m
 Minimumszint: a jelöltnek végig kell futnia a megadott távot
 Értékelés: megfelel, nem felelt meg

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