



Felvételi sportalkalmassági felmérés időpontjai és részletei

- Belépő ötödikes sportosztályosoknak -

1. Időpontok:

2025.05.13. kedd 14³⁰ (érkezés, bemelegítés: 14¹⁰)

2025.05.20. kedd 14³⁰ (érkezés, bemelegítés: 14¹⁰)

2. Szükséges felszerelés:

- időjárásnak megfelelő sportöltözék

- tornacipő

- úszás felszerelés (úszódressz/úszónadrág, úszószemüveg, úszósapka, papucs, törölköző)

3. Gyakorlatanyag:

3.1 Futás állóképesség

800m folyamatos futás megállás nélkül.

3.2 Úszás

50m folyamatos úszás - megállás nélkül - egy tetszőleg, megfelelő technikával teljesített úszásnemben.

3.3 Koordináció

Egy lábon állva négy irányba bójaérintés

3.4 Robbanékonyság

Helyből távolugrás: min. 120cm



Kápolnásnyéki Vörösmarty Mihály Általános Iskola és Gimnázium

OM azonosító: 030175

2475 Kápolnásnyék, Gárdonyi u. 29.

Telefon: +36.22/589.086 / +36.22/368.940

<http://www.vm-knyek.hu/>

iskola@vm-knyek.hu / iskola.helyettes@vm-knyek.hu

3.5 Labdás ügyesség

Labdavezetés szlalomban, helyes technikai végrehajtással (40 m), folyamatosan egyenletes tempójú futással elvégezve a gyakorlatot. Választható futball labdával lábbal, illetve kosárlabdával, kézzel történő végrehajtás.

3.6 Erő felmérés

5db fekvőtámasz szabályosan kivitelezve.

Kápolnásnyék, 2025. február 14.

Készítette:

Major Csongor s.k.
testnevelő munkaközösség-vezető

Ellenőrizte:

Kővölgyi Szilvia s.k.
sportszakmai főigazgató-helyettes

Jóváhagyta:

Ábrahám Norbert s.k.
főigazgató