



Kápolnásnyéki
Vörösmarty Mihály
Általános Iskola és
Gimnázium

Köznevelési típusú sportosztály fizikai képességfelmérés vizsgálata a
középiskolai felvételi eljáráshoz

2475 Kápolnásnyék, Gárdonyi út 29.

+36 22 589 086

OM kód: 030175

Email: titkar@vm-knyek.hu

<https://vm-knyek.hu/>

2026-27-es tanév

Gyakorlati anyag

1. Erőnléti gyakorlatok (Húzó- és tologyakorlatok)

Az erőnléti gyakorlat két különálló feladatból áll: **fekvőtámaszból** és **kötélmászásból**. Mindkét feladatnál 1-1 kísérlet áll rendelkezésre, és feladatonként legfeljebb **5-5 pont** szerezhető.

A) Fekvőtámasz

- **Időtartam:** maximum 1 perc
- **Kísérletek száma:** 1
- **Végrehajtás:** Szabályos fekvőtámasz, ahol a mellkas leengedésekor érinteni kell a talajra helyezett bóját, a kiinduló helyzetbe való visszatéréskor pedig teljesen ki kell nyújtani a karokat.
- **Pontozás (Fiú / Lány bontásban):**

Megszerezhető pontszám	Fiú teljesítmény (db)	Lány teljesítmény (db)
5 pont	40 db vagy több (≥ 40 db)	35 db vagy több (≥ 35 db)
4 pont	30 – 39 db	25 – 34 db
3 pont	20 – 29 db	15 – 24 db
2 pont	10 – 19 db	5 – 14 db
1 pont	1 – 9 db	1 – 4 db

Megszerezhető pontszám	Fiú teljesítmény (db)	Lány teljesítmény (db)
0 pont	0 db	0 db

B) Kötélmászás

- **Kísérletek száma:** 1
- **Végrehajtás:** Állásból indulva, felugrás nélkül az öt méteres kötél tetején lévő csomó megérintése a cél.
- A feladat teljesíthető **függeszkedve (lábkulcsolás nélkül)** vagy **lábkulcsolással** (időre mérve).

Pontozás:

Végrehajtás módja és ideje	Megszerezhető pontszám
Függeszkedve (tetszőleges idő alatt)	5 pont
Lábkulcsolással (10 másodpercen belül)	4 pont
Lábkulcsolással (10,01 – 15,00 mp)	3 pont
Lábkulcsolással (15,01 – 20,00 mp)	2 pont
Lábkulcsolással (20 mp felett)	1 pont
Nem éri el a kötél tetejét	0 pont

2. Állóképességi gyakorlat (1600 m futás)

A felmérés célja a felvételizők általános állóképességének vizsgálata.

- **Helyszín:** Az iskola futópályája
- **Táv:** 1600 méter
- **Kísérletek száma:** 1

Pontozás (Fiú / Lány bontásban)

Megszerezhető pontszám	Fiú szintek	Lány szintek
5 pont	6:00 percen belül ($\leq 6:00$ mp)	6:30 percen belül ($\leq 6:30$ mp)
4 pont	6:01 – 6:30 perc	6:31 – 6:50 perc
3 pont	6:31 – 7:00 perc	6:51 – 7:20 perc
2 pont	7:01 – 7:30 perc	7:21 – 7:50 perc
1 pont	7:31 – 8:00 perc	7:51 – 8:10 perc
0 pont	8:00 perc felett ($> 8:00$ mp)	8:10 perc felett ($> 8:10$ mp)

3. Robbanékonyág (Helyből távolugrás)

A feladat a láb robbanékony erejének vizsgálatára szolgál.

- **Kísérletek száma:** 2
- **Mérés:** Centiméter pontossággal, a távolugrás szabályainak megfelelően a leérkezés utáni leghátsó nyomig mérve.

A feladat végrehajtása

A felvételiző az elugróvonal mögött kis terpeszállásban helyezkedik el. Térdhajlítással és karlendítéssel hátra szerez lendületet, majd karlendítéssel előre, páros lábról elrugaszkodva hajtja végre az ugrást. A leérkezés guggolásba vagy hajlított állásba történik.

Pontozás (Fiú / Lány bontásban)

Megszerezhető pontszám	Fiú ugrás távolsága	Lány ugrás távolsága
5 pont	230 cm felett (≥ 230 cm)	210 cm felett (≥ 210 cm)
4 pont	220 – 229 cm	200 – 209 cm
3 pont	210 – 219 cm	185 – 199 cm
2 pont	195 – 209 cm	175 – 184 cm
1 pont	185 – 194 cm	160 – 174 cm
0 pont	185 cm alatt (< 185 cm)	160 cm alatt (< 160 cm)

4. Labdás ügyesség (Választható sportág)

Ebben a feladatszámban a felvételiző **egy szabadon választott sportágban** mutatja be a technikai és labdabiztonsági készségeit.

- **Kísérletek száma:** 2
- **Értékelési szempontok:** A gyakorlatok helyes, technikai kivitelezése, a labdabiztonság és a mozgásdinamika.

Választható sportágak és feladatok

Sportág	Feladat leírása és elvárásai
Kosárlabda	Szlabom labdavezetés bóják között, majd a végén technikailag helyes ziccerdobás egy választott oldalról.
Kézilabda	Labdaátadás társnak, majd a visszakapott labdából szabályos labdavezetés után kapura dobás .
Labdarúgás	Szlabom labdavezetés bóják között, átadás padra, az átvétel után pedig lefesztett lábfejjel kapura lövés .
Röplabda	Folyamatos kosárérítés fej fölé 10 alkalommal , egy kijelölt 3 méteres körön belül maradva.

Pontozási útmutató

Megszerezhető pontszám	A végrehajtás minősége
5 pont	Kiemelkedő, technikai hiba nélküli végrehajtás, kiváló labdabiztonság és dinamika.
3 – 4 pont	Jó végrehajtás, de kisebb pontatlanságok vagy ritmushibák előfordulnak.
1 – 2 pont	Bizonytalan labdakezelés, pontatlan kivitelezés vagy szabálytalanság a mozgásban.
0 pont	A feladatot nem tudja végrehajtani, vagy rontott kísérlet.

5. Agilitás és irányváltási képesség (10-0-10 m sprint)

A teszt a felvételiző felgyorsulását, valamint a hirtelen lassítási és irányváltási képességét méri fotocellás időméréssel.

- **Kísérletek száma:** 1

A feladat végrehajtása

1. **Rajt:** A felvételiző a rajtvonal mögül indul maximális sebességgel a 10 méterre lévő vonal felé.
2. **Irányváltás:** A 10 méteres vonalnál lábbal érintenie vagy kereszteznie kell a vonalat, majd azonnal meg kell fordulnia.
3. **Cél:** A lehető leggyorsabban visszafut a rajt-/célvonalig (újabb 10 méter).

Pontozás (Fiú / Lány bontásban)

Megszerezhető pontszám	Fiú szintek	Lány szintek
5 pont	4,20 s alatt ($\leq 4,20$ s)	4,80 s alatt ($\leq 4,80$ s)
4 pont	4,21 – 4,40 s	4,81 – 5,00 s
3 pont	4,41 – 4,60 s	5,01 – 5,20 s
2 pont	4,61 – 4,80 s	5,21 – 5,40 s
1 pont	4,81 – 5,00 s	5,41 – 5,80 s
0 pont	5,00 s felett ($> 5,00$ s)	5,80 s felett ($> 5,80$ s)

6. Koordináció és dinamikus egyensúly (Bosu teszt)

A feladat a felvételiző statikus és dinamikus egyensúlyérzékét, testtudatát, valamint a mélyizmok stabilitását méri mindkét alsó végtagra.

- **Eszköz:** Bosu egyensúlyozó tréner (domború felével felfelé) és 4 db jelölőkorong (a Bosutól 50 cm távolságra elhelyezve).
- **Kísérletek száma:** 1 (mindkét lábbal végrehajtva)
- **Megszerezhető pontszám:** maximum 5 pont

A feladat végrehajtása

1. **Kiinduló helyzet:** A felvételiző a Bosu domború felének közepén áll **egy lábon (pl. jobb lábon), a másik (szabad) lábán térdfelhúzással.**
2. **Mozgássorozat (4 pontos érintés):** A támaszkodó lábon egyensúlyozva, a szabad lábbal egymás után meg kell érintenie a tőle 50 cm-re lévő 4 jelölőkorongot. **Minden egyes érintés után a szabad lábat vissza kell húzni a kiinduló helyzetbe (térdfelhúzásba)!**
 - **1. Érintés:** Előre → visszahúzás kiinduló helyzetbe (térdfelhúzás)
 - **2. Érintés:** Oldalra → visszahúzás kiinduló helyzetbe (térdfelhúzás)
 - **3. Érintés:** Hátra → visszahúzás kiinduló helyzetbe (térdfelhúzás)
 - **4. Érintés:** Másik oldalra (keresztbe) → visszahúzás kiinduló helyzetbe (térdfelhúzás)
3. **Lábcseré:** A gyakorlatot ezt követően a **másik lábon állva is fel végre kell hajtani.**

Pontozási útmutató

Megszerezhető pontszám	A végrehajtás minősége
5 pont	Hibátlan végrehajtás: Mindkét lábon mind a 4-4 érintés sikeres, szabályos kiinduló helyzetbe való visszatéréssel és stabil egyensúllyal.
4 pont	1 hiba: Kisebb bizonytalanság, egy pontatlan érintés vagy egy elmaradt kiinduló helyzetbe való visszahúzás.
3 pont	2 hiba: Két sikertelen érintés vagy jelentősebb korrekció a Bosun.
2 pont	3 hiba: Három sikertelen érintés vagy folyamatos instabilitás.

Megszerezhető pontszám	A végrehajtás minősége
1 pont	4 hiba: A feladatot csak nagy nehézségek árán, folyamatos hibákkal tudja teljesíteni.
0 pont	Sikertelen kísérlet: Lelép a Bosuról, elesik, vagy a szabad lábát folyamatosan lelépteti a talajra.

Sportlap (Igazolt sporttevékenység)

- **Megszerezhető pontszám:** maximum 5 pont
- **A dokumentum célja:** A felvételiző jelenlegi igazolt, egyesületi sporttevékenységének és elért eredményeinek értékelése.

A benyújtás módja és értékelése:

- A felvételizőnek az országos sportági szakszövetség vagy a bejegyzett sportegyesület által kiállított, aláírt és lepecsételt **igazolást/sportlapot** kell benyújtania.
- A pontozás az igazolt sportolói jogviszony időtartama, az edzslátogatottság, valamint a versenyeken elért eredmények (bajnoki szereplés, területi/országos helyezések) alapján történik.

Szóbeli elbeszélgetés

- **Megszerezhető pontszám:** maximum 10 pont
- **A beszélgetés célja:** A felvételiző elkötelezettségének, motivációjának, sportbeli orientációjának és kommunikációs készségeinek felmérése.

Értékelési szempontok:

- **Sport iránti elkötelezettség és motiváció:** Miért a sportosztályt/sportiskolát választotta? Milyen céljai vannak a sportban és a tanulásban?
- **Sportági tájékozottság:** A saját sportágának és az általános sportértékeknek az ismerete.
- **Kommunikáció és személyiség:** Kifejezőkészség, együttműködési készség, szabálykövetés és sportemberi hozzáállás.