

# Általános sportágismereti osztály alkalmassági vizsgaanyaga

2019/20

## 1. Bevezető

A vizsga szempontjait az általános iskolai tananyag és az osztályprofil célrendszere határozza meg. Eszerint a sportágismereti osztály testnevelés és sport tantárgyból emelt szintű érettségire készít fel.

Ez a vizsgaszint több irányú továbbtanuláshoz szükséges. Szándékaink szerint emelt szinten jeles eredménnyel érettségiző diákokat szeretnénk újtukra bocsájtani az osztályból. E téren több évtizedes tapasztalataink és eredményeink vannak, így célkitűzésünk reális.

Az alkalmassági vizsgán e sikeres munkához szükséges alapképességeket mérjük. A vizsga két részből áll: gyakorlati és szóbeli vizsga.

## 2. Az alkalmassági vizsga pontszámai, a pontszámítás módja

Az **alkalmassági vizsgán** nyújtott teljesítményt 0-50 pontig értékeljük. A gyakorlati vizsga 40 pontot ér, a szóbeli vizsgán 10 pontot lehet szerezni.

A **gyakorlati vizsgán** a lányok és fiúk külön listán szerepelnek, minden feladatnál az ott elért sorrend alapján szerzett helyezéseiket számítjuk át pontszámokra.

A leírt értékelési mód lehetővé teszi, hogy árnyalt képet kaphassunk a jelöltekről. Mindenkinek maximális teljesítményre kell törekednie, hiszen a legjobb teljesítményhez viszonyul a skála. Mindenkinek lehetősége van arra, hogy erősségeivel kompenzálja gyengeségeit, ugyanakkor ez fordítva is érvényes.

A külön vezetett fiú és lány lista garantálja a nemek közti - korosztályra jellemző esetleges- különbséget, hiszen mindkét esetben a legjobb fiú, illetve lány teljesítmény lesz a lista elején.

A **szóbeli vizsga** meghatározott témakörök alapján folytatott irányított beszélgetés, melynek időtartama 10 perc.

A vizsgarész a jelölt - korának megfelelő - szakirányú és általános tájékozottságáról, elkötelezettségéről nyújt információkat.

### Értékelési szempontok:

A beszélgetés során mutatott kommunikáció, viselkedés, választékosság, egyéni vélemény megfogalmazása	1 pont
A sporteseményekkel kapcsolatos ismereteinek bemutatása	2 pont
Egyéni ambícióinak, szándékainak megfogalmazása	2 pont
Sportága jellemzőinek ismerete	2 pont
A gyakorlati vizsga reflexiója	3 pont

### 3. Az alkalmassági vizsga tartalmi elemei

#### 3.1. A gyakorlati vizsga anyaga és a gyakorlatok értékelése

##### I. GIMNASZTIKA

##### 1. gyakorlat: mellső fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás, időre

Kh.: mellső fekvőtámasz

1.ü.: karhajlítás

2.ü.: karnyújtás

<i>Kritériumok</i>	<i>Értékelési szempontok</i>
Vállszéles kartámasz, előre néző újjak. Test egyenes (váll-boka). Homlok a talaj felé néz. Csukló – könyök - váll egymás fölött. 1.ü.: felkar vízszintes 2.ü.: könyök ízület teljesen nyújtott	1. 20 másodperc alatt végzett maximális ismétlésszám 2. technikai végrehajtás

Kísérletek száma: 1

##### 2. gyakorlat: hanyattfekvésből emelkedés lebegőülésbe, időre

Kh.: hanyattfekvés, magas tartás

1.ü.: lábemelés törzsemeléssel, bokaérintés

2.ü.: mint kh.

<i>Kritériumok</i>	<i>Értékelési szempontok</i>
1.ü.: csak a fenék van a talajon A gyakorlat során a térdízület nyújtott.	1. 20 másodperc alatt végzett maximális ismétlésszám 2. technikai végrehajtás

Kísérletek száma: 1

Megjegyzés: a gyakorlatot tornaszőnyegen kell végrehajtani. Javasolt a gyakorlatot mindkét ütemben lendítésekkel (lendületesen) végrehajtani.

##### 3. gyakorlat: nyújtón-függésben karhajlítás és nyújtás

Kh.: mellső függés alsófogással

1.ü.: maximális karhajlítás

2.ü.: kh.

<i>Kritériumok</i>	<i>Értékelési szempontok</i>
Kh.: nyújtott könyök- és vállízület, ernyesztett vállöv. 1. ü.: az áll a nyújtóvas fölé kerül 2.ü.: mint kh.	1. maximális ismétlésszám 2. esztétikus technikai végrehajtás

Kísérletek száma: 1

#### 4. gyakorlat: kötélmászás / függeszkedés

Kh.: állásban érintő magas fogás a kötélen

Bef. helyzet: kötel tetejének érintése egy kézzel.

<i>Kritériumok</i>	<i>Értékelési szempontok</i>
Kezdekor érintőmagasság fölé nem kerülhet a kéz (tilos felugrani). Szabályos mászó kulcsolás. Folyamatos, dinamikus végrehajtás.	1. feladat teljesítése 2. technikai végrehajtás

Kísérletek száma: 1

## II. TORNA

A gyakorlatok magasabb nehézségi fokú végrehajtása megengedett. Ez nem váltja ki az esztétikus, technikailag helyes végrehajtás kötelezettségét.

#### 1. gyakorlat: guruló átfordulás előre

Kh.: hajlított állás, mellső középtartás

Bef. helyzet: mint kh.

<i>Kritériumok</i>	<i>Értékelési szempontok</i>
Szabályos guruló felület kialakítása (kéz – fej – gerinc - láb) Zárt láb. Lábnyújtás.	1. esztétikus technikai végrehajtás

Kísérletek száma: 2

#### 2. gyakorlat: guruló átfordulás hátra

Kh.: hajlított állás, mellső középtartás

Bef. helyzet: mint kh.

<i>Kritériumok</i>	<i>Értékelési szempontok</i>
Szabályos guruló felület kialakítása (láb-gerinc – fej -kar) Zárt láb.	1. esztétikus technikai végrehajtás

Kísérletek száma: 2

#### 3. gyakorlat: fejenállás/fejállás

Kh.: guggoló támasz. Emelés fejenállásba (3mp), ereszkedés kh-be.

Bef. helyzet: guggoló támasz.

<i>Kritériumok</i>	<i>Értékelési szempontok</i>
Térd nem érhet a talajra. Zárt láb. Csukló – könyök – váll – fej –csípő –lábfej helyzete. Kar és fej terhelésének aránya.	1. esztétikus technikai végrehajtás

Kísérletek száma: 2

#### 4. gyakorlat: kézenállás/kézállás

Kh.: alapállás. Kilépéssel és karlendítéssel előre, fellendülés kézenállásba (0 mp).

Bef. helyzet: mint kh.

<i>Kritériumok</i>	<i>Értékelési szempontok</i>
Előre néző ujjak, nyújtott könyök, „megnyúlt” vállöv. Egyenes test (csukló – könyök – váll – csípő – térd – boka). Fej a két kar között, tekintett a talajon. Lendítő és kilépő láb dinamikus teljes mozgásterjedelmű használata.	1. esztétikus technikai végrehajtás

Kísérletek száma: 2

#### 5. gyakorlat: dobbantó használat

Kh.: alapállás. 3 lépés nekifutás után homorított felugrás dobbantóról, érzézés hajlított állásba (a dobbantó mögötti szőnyegre) karleengedéssel oldalsó középtartásba.

Bef. helyzet: mint kh.

<i>Kritériumok</i>	<i>Értékelési szempontok</i>
Dinamikus nekifutás. Dinamikus elrugaszkodás (boka – térd – csípő – törzs-kar) Dinamikus karlendítés (oldalra vagy előre) Zárt láb.	1. esztétikus technikai végrehajtás

Kísérletek száma: 2

### III. ATLÉTIKA

#### 1. gyakorlat: helyből távolugrás

Kh.: Vállszéles terpeszállás, magastartás – lábujj a dobó vonal mögött.

Végrehajtás: helyben történő lendületszerzés után (térdhajlítás, törzs és karleengedés, stb.) elrugaszkodás előre fölfelé. Érzézés nyújtott ülésbe, szivacsbálára.

Szivacsbála magassága: 40 cm.

Szivacsbála elugró vonal távolsága: 80 cm

Bef. helyzet: nyújtott ülés, törzs függőleges.

<i>Kritériumok</i>	<i>Értékelési szempontok</i>
A kéz csak a leérkezés után érhet a szőnyegre.	1. az elugró vonal és a leérkezés helye közti távolság 2. technikai végrehajtás

Kísérletek száma: 2

## 2. gyakorlat: két kezes hajítás hátra

Kh. Vállszéles terpeszállás, magastartás – sarok a dobóvonal mögött.

Végrehajtás: helyben történő lendületszerzés után (térdhajítás, törzs és labdaleengedés, stb.) elrugaszkodással hátra fölfelé kétkezes hajítás hátra.

Bef. helyzet: állás, hátra futás, stb.

<i>Kritériumok</i>	<i>Értékelési szempontok</i>
A labda eldobásáig a jelölt nem érhet le a vonal előtti (leérkezési) területre, utána igen.	1. a dobóvonal és a labda leérkezési helye közti távolság 2. technikai végrehajtás

Medicinlabda:

Fiúk - 4 kg,

Lányok - 3 kg

Kísérletek száma: 2

## 3. gyakorlat: ingafutás

Pálya hossz: 20m

<i>Végrehajtás és kritériumok a NETFIT szerint.</i>	<i>Értékelés szempontok</i>
	1. maximális távolság (hossz)

Kísérletek száma: 1

## **IV. SPORTJÁTÉKOK**

### 1. gyakorlat: kézilabda – „falrapassz” időre

Végrehajtás: egykezes felső dobással folyamatos dobása falra (és a visszapattanó labda újbóli megjártása).

Távolság: 3 m (a ledöntött pad faltól való távolsága)

A gyakorlat rajtjelre kezdődik.

<i>Kritériumok</i>	<i>Értékelési szempontok</i>
Egykezes felső átadás.	1. maximális ismétlésszám / 30 másodperc 2. technikai végrehajtás

Kísérletek száma: 2

Megjegyzés: a 2. kísérlet csak elpattanó labda esetén vehető igénybe.

### 2. gyakorlat: kosárlabda – szlalom labdavezetés időre

Végrehajtás: folyamatos labdavezetés ívkülső kézzel (számolytól távolabbi kéz).

Rajt: a rajtvonal mögül középről.

Pályaméret jellemzői:

- 15x4m

- Számolyok mélységbeli távolsága: 3m

- Rajtvonal - 1. számoly távolsága: 3m

- Számolyok hossztengetlytől lévő távolsága: 2m

- Számolyok hossztengetlytől lévő elhelyezése jobb kezeseknek: 1. jobb, 2. bal, 3. jobb, 4. bal, 5. jobb

- Számolyok hossztengetlytől lévő elhelyezése bal kezeseknek: 1. bal, 2. jobb, 3. bal, 4. jobb, 5. bal

A gyakorlat rajtjelre kezdődik.

<i>Kritériumok</i>	<i>Értékelési szempontok</i>
Lendületes végrehajtás, számolytól távolabbi kéz. Folyamatos labdavezetés.	1. idő 2. technikai végrehajtás

Kísérletek száma: 2

Megjegyzés: - a számolyok a rövidebb oldalukon állnak, felülettel a rajtvonal felé.  
- a 2. kísérlet csak elpattanó labda esetén vehető igénybe.

## 3.2. A szóbeli vizsga témakörei

### I. Sportesemények napjainkban

- A közelmúlt világszintű sportrendezvényei Hazánkban.
- Olimpiák, magyar eredmények-említés szintjén.(Nem történeti áttekintést várunk, csupán tájékozottságot: jelképek, szellemiség, stb.)
- Sportágam kiemelkedő sportolói (említés szintjén).
- Kedvenc sportolóm bemutatása (példakép?)
- Egy olvasmányélményed bemutatása, ahol megjelenik a sport vagy egy emlékezetes sportközvetítés (tv, internet, élő)

### II. Egyéni ambícióim

- A sport helye az életemben.
- Miért szeretnék a sportosztályba jönni? Terveim?
- Hogyan képezem el magam az iskola és az osztály életében?
- Mit tudok hozzátenni a Babits életéhez, meglévő hagyományaihoz?

### III. Sportágam felkészítési és versenyrendszere

- Sportágam, annak szabályai, versenyrendszere.
- Milyen szakaszok vannak egy éves edzésziklusban?
- A rendszeres sport hatása mindennapjaimra, az egészséges életmódban betöltött szerepe.

### IV. Gyakorlati alkalmassági vizsgálattal kapcsolatos ismeretek

- Gyakorlati teljesítményem értékelése.
- A tanult testnevelési játékokban felismerhető taktikai elemek.
- Miről ad tájékoztatást: az ingafutás teszt,  
mellső fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás teszt,  
helyből távolugrás teszt ?

## 4. A végeredmény számítása, plusz pontok

**A végső összeredmény – felvételre javasolt lista – számítása az alábbiak szerint történik**

1. A lányok gyakorlati és szóbeli összpontszámait tartalmazó rangsort összefésüljük a fiúk hasonló listájával. Ily módon kapunk egy abszolút skálát, ahol a lista elején mindkét nemből a legjobbak vannak, nem biztos, hogy egyenlő nemi megoszlásban.
2. Igazolt esetben elvégezzük a **plusz pontok** jóváírását. Összesen maximálisan 5 plusz pont szerezhető.

Plusz pontokat az alábbi teljesítmények elérésért adunk:

- Diákolimpia 1-3 hely	1 pont
- OB 1-3 hely	2 pont
- Nemzetközi verseny 1-6 hely	3 pont
- Válogatott kerettség	3 pont
- Válogatottság	4 pont
- EB 1-10 hely	4 pont
- VB -1-10 hely	5 pont

A jogosultságok legkedvezőbbikét hivatalos igazolás esetén vesszük figyelembe.

Fontos! A plusz pontokra a tanuló csak abban az esetben jogosult, ha a gyakorlati alkalmassági vizsgán *30 pontot* szerez (75%).



## Tartalom

1. Bevezető .....	1
2. Az alkalmassági vizsga pontszámai, a pontszámítás módja .....	1
3. Az alkalmassági vizsga tartalmi elemei.....	2
3.1. A gyakorlati vizsga anyaga és a gyakorlatok értékelése .....	2
I. GIMNASZTIKA .....	2
II. TORNA .....	3
III. ATLÉTIKA.....	4
IV. SPORTJÁTÉKOK.....	5
3.2. A szóbeli vizsga témakörei.....	7
I. Sportesemények napjainkban .....	7
II. Egyéni ambícióim.....	7
III. Sportágam felkészítési és versenyrendszere.....	7
IV. Gyakorlati alkalmassági vizsgával kapcsolatos ismeretek.....	7
4. A végeredmény számítása, plusz pontok .....	8