

Tájékoztató a sportkód szóbeli és gyakorlati felvételijéről

A sportolói kódra (2190) jelentkezők számára lesz szóbeli elbeszélgetés és gyakorlati alkalmassági felvételi is 2021. március 5-én. A behívási ponthatár 170 pont. Az ennél alacsonyabb pontszámot elérők sajnos nem juthatnak be erre a kódra. Idén először lehetőséget biztosítunk azok számára is, akik egyesületi tagsággal nem rendelkeznek.

A felvételi a szóbeli beszélgetéssel kezdődik, ahol fel kell olvasni és értelmezni egy ismeretlen szöveget és a saját sportágad ismereteiből kell beszámolni. Ha nem vagy igazolt sportoló, akkor bármely általad választott olimpiai sportágról teszünk fel kérdéseket.

A szóbelire hozd el érvényes sportorvosi igazolásodat vagy háziorvosi igazolást arról, hogy megkezdheted a gyakorlati felvételit!

Szívesen vesszük, ha korábban elért eredményeidről igazolást hozol, ez nem kötelező, plusz pontot nem adunk érte.

Szóbelin 25 pont érhető el.

A gyakorlati részen az atlétikai képességeidet mérjük fel három gyakorlat során (jó időben, a szabadban, rossz idő esetén a tornateremben, parkettás talajon):

- helyből indulva váltott lábú szökdelés 5 ugrással (ötösugrás), mért távolságra (szöges talpú cipő szabadban sem használható)
- két kézzel fogott, medicinlabda dobása fej fölött hátra, mért távolságra (lányoknak 3 kg-os, fiúknak 4 kg-os labdákkal)
- 20 m-es ingafutás a NETFIT felmérés szabályai szerint

A szökdelésnél és a medicinlabda dobásnál két kísérleted lehet, az ingafutásnál egyszer próbálkozhatsz.

A gyakorlati felvételin 25 pont szerezhető:

ingafutás 11 pont

helyből ötösugrás 7 pont

medicinlabda dobás 7 pont

A részletes ponttáblázat:

Fiúk		Lányok	
20 m-es ingafutás		20 m-es ingafutás	
11 pont	90	11 pont	75
10 pont	87	10 pont	72
9 pont	84	9 pont	69
8 pont	81	8 pont	66
7 pont	78	7 pont	63
6 pont	75	6 pont	60
5 pont	72	5 pont	57
4 pont	68	4 pont	54
3 pont	62	3 pont	50
2 pont	56	2 pont	45
1 pont	50	1 pont	40
helyből ötösugrás		helyből ötösugrás	
7 pont	11,5 m	7 pont	10,0 m
6 pont	11,0 m	6 pont	9,5 m
5 pont	10,5 m	5 pont	9,0 m
4 pont	10,0 m	4 pont	8,5 m
3 pont	9,5 m	3 pont	8,0 m
2 pont	9,0 m	2 pont	7,5 m
1 pont	8,5 m	1 pont	7,0 m
medicinlabda dobás (4 kg)		medicinlabda dobás (3 kg)	
7 pont	11,5 m	7 pont	9,0 m
6 pont	11,0 m	6 pont	8,5 m
5 pont	10,5 m	5 pont	8,0 m
4 pont	10,0 m	4 pont	7,5 m
3 pont	9,5 m	3 pont	7,0 m
2 pont	9,0 m	2 pont	6,5 m
1 pont	8,5 m	1 pont	6,0 m

EGÉSZSÉGÜGYI ALKALMASSÁG IGAZOLÁSA

Név:.....

Anyja neve:.....

Szül., hely, idő:.....

Kijelentem, hogy az általam elvégzett vizsgálatok alapján a jelentkező a sport ágazati képzés gyakorlati vizsgájának elvégzésére egészségügyi szempontból

ALKALMAS/NEM ALKALMAS

Dátum:

ph

.....
sportorvos/háziorvos aláírása