

## Tájékoztató a sportkód gyakorlati alkalmassági vizsgájáról

A sportolói kódra (2180) jelentkezők számára lesz gyakorlati alkalmassági vizsga 2024. március 08-án. A behívási ponthatár 180 pont. Az ennél alacsonyabb pontszámot elérők sajnos nem juthatnak be erre a kódra. Lehetőséget biztosítunk azok számára is, akik egyesületi tagsággal nem rendelkeznek.

Az alkalmasságira hozd el iskolád igazgatójának a nyilatkozatát, mely szerint jelenleg korlátozás nélkül veszel részt az iskolai testnevelésben! (Külön orvosi igazolás nem kell)

A gyakorlati alkalmasságin az atlétikai képességeidet mérjük fel három gyakorlat során (tornateremben, parkettás talajon):

- helyből indulva váltott lábú szökdelés 5 ugrással (ötösugrás), mért távolságra
- kétkézzel 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 három kísérleted lehet, az ingafutásnál egyszer próbálkozhatsz.

A gyakorlatok során összesen 100 pontot szerezhetsz (ezek a szerzett pontok) és ezt váltjuk át alkalmassági pontokra (ez lehet maximum 35 pont).

Akkor szerzel „ALKALMAS” minősítést, ha az alkalmassági pontszámod minimum 24 pont. Aki nem teljesíti a minimális szintet - 24 pontot -, az nem juthat be erre a kódra. A bejutás a hozott (100) + központi felvételi (150) pontok alapján dől majd el. Szóbeli felvételi nincs.

A részletes ponttáblázat:

## LÁNYOK

íngafutás	szerzett pont
75	44
74	43
73	42
72	41
71	40
70	39
69	38
68	37
67	36
66	35
65	34
64	33
63	32
62	31
61	30
60	29
59	28
58	27
57	26
56	25
55	24
54	23
53	22
52	21
51	20
50	19
49	18
48	17
47	16
46	15
45	14
44	13
43	12
42	11
41	10
40	9
39	8
38	7
37	6
36	5
35	4
34	3
33	2
32	1

ötösugrás	szerzett pont
10,5 m	28
10,3 m	27
10,1 m	26
9,9 m	25
9,8 m	24
9,7 m	23
9,6 m	22
9,5 m	21
9,4 m	20
9,3 m	19
9,2 m	18
9,1 m	17
9,0 m	16
8,9 m	15
8,8 m	14
8,7 m	13
8,6 m	12
8,5 m	11
8,4 m	10
8,3 m	9
8,2 m	8
8,1 m	7
8,0 m	6
7,9 m	5
7,8 m	4
7,7 m	3
7,6 m	2
7,5 m	1

medicinlabdadobás (3kg)	szerzett pont
10,0 m	28
9,7 m	27
9,5 m	26
9,3 m	25
9,1 m	24
8,9 m	23
8,7 m	22
8,5 m	21
8,3 m	20
8,2 m	19
8,1 m	18
8,0 m	17
7,9 m	16
7,8 m	15
7,7 m	14
7,6 m	13
7,5 m	12
7,4 m	11
7,3 m	10
7,2 m	9
7,1 m	8
7,0 m	7
6,9 m	6
6,8 m	5
6,7 m	4
6,6 m	3
6,5 m	2
6,0 m	1

A részletes ponttáblázat:

## FIÚK

ingafutás	szerzett pont
100	44
99	43
98	42
97	41
96	40
95	39
94	38
93	37
92	36
91	35
90	34
89	33
88	32
87	31
86	30
85	29
84	28
83	27
82	26
81	25
80	24
79	23
78	22
77	21
76	20
75	19
74	18
73	17
72	16
71	15
70	14
69	13
68	12
67	11
66	10
65	9
64	8
63	7
62	6
61	5
60	4
59	3
58	2
57	1

ötösugrás	szerzett pont
11,5 m	28
11,3 m	27
11,1 m	26
10,9 m	25
10,8 m	24
10,7 m	23
10,6 m	22
10,5 m	21
10,4 m	20
10,3 m	19
10,2 m	18
10,1 m	17
10,0 m	16
9,9 m	15
9,8 m	14
9,7 m	13
9,6 m	12
9,5 m	11
9,4 m	10
9,3 m	9
9,2 m	8
9,1 m	7
9,0 m	6
8,9 m	5
8,8 m	4
8,7 m	3
8,6 m	2
8,5 m	1

medicinlabdadobás (4kg)	szerzett pont
10,0 m	28
9,7 m	27
9,5 m	26
9,3 m	25
9,1 m	24
8,9 m	23
8,7 m	22
8,5 m	21
8,3 m	20
8,2 m	19
8,1 m	18
8,0 m	17
7,9 m	16
7,8 m	15
7,7 m	14
7,6 m	13
7,5 m	12
7,4 m	11
7,3 m	10
7,2 m	9
7,1 m	8
7,0 m	7
6,9 m	6
6,8 m	5
6,7 m	4
6,6 m	3
6,5 m	2
6,0 m	1

A szerzett pontok átváltása alkalmassági pontokra az alábbi táblázat alapján történik:

<b>szerzett pont</b>	<b>felvételi pont</b>
100	35
99	35
98	34
97	34
96	34
95	33
94	33
93	33
92	32
91	32
90	32
89	31
88	31
87	30
86	30
85	30
84	29
83	29
82	29
81	28
80	28
79	28
78	27
77	27
76	27
75	26
74	26
73	26
72	25
71	25
70	25
69	24
68	24

<b>szerzett pont</b>	<b>felvételi pont</b>
67	23
66	23
65	23
64	22
63	22
62	22
61	21
60	21
59	21
58	20
57	20
56	20
55	19
54	19
53	19
52	18
51	18
50	18
49	17
48	17
47	16
46	16
45	16
44	15
43	15
42	15
41	14
40	14
39	14
38	13
37	13
36	13
35	12
34	12

<b>szerzett pont</b>	<b>felvételi pont</b>
33	12
32	11
31	11
30	11
29	10
28	10
27	9
26	9
25	9
24	8
23	8
22	8
21	7
20	7
19	7
18	6
17	6
16	6
15	5
14	5
13	5
12	4
11	4
10	4
9	3
8	3
7	2
6	2
5	2
4	1
3	1
2	1
1	0
0	0