

Fitness-wellness instruktorképzés pályakezelési követelmények

1. feladat:

helyből távolugrás.

lányok: minimum 160 cm

fiúk: minimum 180 cm

2. feladat:

háttal felállásból, vonal mögöl, kétkezes dobás hátra, 3 kg-os medicinlabdával, dobás után a hátra belépés engedélyezett.

lányoknak minimum 5 méter

fiúknak minimum 7 méter

3. feladat:

ingafutás 20 m-es távon beep-re. Folyamatosan gyorsuló (NETFIT-ből ismerős) hangjelzésre.

lányok: minimum 40 hossz

fiúk: minimum 50 hossz

4. feladat:

kosárlabdával vagy (választható) kézilabdával végzett szlalomfutás labdavezetéssel, helyes technikai végrehajtással 15 méteres pályán.

5. feladat:

futball-labdával szlalom labdavezetés , helyes technikai végrehajtással 15 méteres pályán.

6. feladat:

50 m vízbiztos úszás, választott úszásnemben (kötelező)

7. feladat:

négyütemű fekvőtámasz (30 másodperc időtartam alatt végzett gyakorlatok száma).

lányok: minimum 10 db.

fiúk: minimum 12 db.

Felszerelés: sportcipő, sportruházat.

Uszodába : úszódressz, úszósapka, papucs, (úszószemüveg nem kötelező, csak ajánlott).

Pályakezelési feltétele: a megjelölt feladatokból az úszás kötelező, a maradék 6 feladatból 5 feladatban minimális szint teljesítése.

A pályakezelési követelmények felméréshez érvényes orvosi (házi orvos igazolása, hogy a felmérésen részt vehet a tanuló, egészséges) vagy sportorvosi igazolás szükséges.

A felmérés a 2021. február 23-től március 10-ig terjedő időszakban lesz. A pontos időpontokat az iskola honlapján tesszük közzé.