

## **Sportedző (a sportág megjelölésével) - sportszervező pályaalkalmassági követelmények**

### **1. feladat:**

helyből távolugrás.

lányok: minimum 160 cm

fiúk: minimum 180 cm

### **2. feladat:**

háttal felállásból, vonal mögül, 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:**

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

lányok: minimum 10 db.

fiúk: minimum 12 db.

Felszerelés: sportcipő, sportruházat.

Pályaalkalmasság feltétele: a megjelölt feladatokból 5 feladatban minimális szint teljesítése.

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

**A felmérésre a 2022. február 22-től március 11-ig terjedő időszakban kerül sor.**

**A pontos időpontokat az iskola honlapján tesszük közzé.**