

Sportedző – Sportszervező
sportalkalmassági követelmények:

1. feladat: Helyből távolugrás - 3 kísérlet

lányok: minimum 150 cm

fiúk: minimum 180 cm

2. feladat: Háttal felállásból, vonal mögül, kétkezes dobás hátra, lányok 3kg-os, fiúk 4 kg-os medicinlabdával (dobás után a hátra belépés engedélyezett) – 3 kísérlet

lányok: minimum 5 méter

fiúk: minimum 7 méter

3. feladat: Kötélmászás – a kötel tetejéig

4. feladat: Mellsőfekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás, folyamatosan, kifáradásig

lányok: minimum 10 db

fiúk: minimum 14 db

5. feladat: Szökdelő-teszt (Quadrant Jump Test) a gyorsaság és egyensúly mérésére (10mp.)

6. feladat: Négyütemű fekvőtámasz (30 másodperc időtartam alatt végzett gyakorlatok száma)

lányok: minimum 10 db.

fiúk: minimum 12 db.

7. feladat: Ingafutás 20 m-es távon beep-re. (Folyamatosan gyorsuló hangjelzésre)

lányok: minimum 30 hossz

fiúk: minimum 45 hossz

Felszerelés: sportcipő, sportruházat.

Pályaalkalmasság feltétele: a megjelölt 7 feladatból 5 feladatban minimálisszint teljesítése.