

Sportedző – Sportszervező

Sportalkalmassági követelmények

2024.

1. feladat: Mellső fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás

lányok: min. 10 db

fiúk: min. 15 db

2. feladat: Kötélmászás a kötel tetejéig.

3. feladat: Helyből távolugrás (3 kísérlet)

lányok: min. 150 cm

fiúk: min. 180 cm

4. feladat: Háttal felállásból kétkezes medicinlabda dobás hátra (3 kísérlet)

lányok (3 kg): min. 5 m

fiúk (5 kg): min. 7 m

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

6. feladat: Burpee (30 mp)

lányok: min. 8 db

fiúk: min. 10 db

7. feladat: Ingafutás (20 m-es távon, folyamatosan gyorsuló hangjelzésre)

lányok: min. 40 hossz

fiúk: min. 50 hossz

Felszerelés:

sportcipő, sportruházat.

Pályaalkalmasság feltétele:

a megjelölt 7 feladatból 5 feladatban minimum szint teljesítése.