

Fizikai képességfelmérő

Időpontja: 2026. március 7. (szombat), személyes értesítés alapján.

Tartalma:

Talajtorna:

Öt kötelező és minimum egy ajánlott elemből álló, összefüggő talajgyakorlat bemutatása.

Kötelező elemek: gurulóátfordulás előre- hátra, fejállás, tarkóállás, mérlegállás.

Ajánlott elemek: kézenátfordulás oldalra, kézenátfordulás, tarkóbillenés, fejenátfordulás, tigrisbukfenc, futólagos kézállás.

Gimnasztika:

24 ütemű előre meghatározott gimnasztika gyakorlat bemutatása.

(videó link)

Sportjátékok:

Kosárlabda, kézilabda, labdarúgás: szlalom labdavezetés időre

Röplabda: kosárárintés, alkarérintés

Fizikai felmérés:

Helyből távolugrás

800 m futás körpályán

Kérjük, hogy amennyiben a tanuló saját hibáján kívül nem tud megjelenni a kijelölt időpontban (pl. betegség miatt), akkor erről értesítse az iskolát!