



Kecskeméti SZC Szent-Györgyi Albert Technikum

H-6000 Kecskemét, Nyíri út 73. Tel./fax: 76/492-112
E-mail: szgva@kecskemetiszc.hu, Internet: www.szent-gyorgyi.hu

SPORT ÁGAZATRA Fizikai alkalmassági felmérés

A fizikai alkalmassági felmérés megkezdéséhez sportorvosi vagy háziorvosi igazolás szükséges.

A felvételiző vizsgálója csak abban az esetben tekinthető teljesítettnek (érvényesnek), ha a megadott gyakorlatok mindegyikéből teljesítette a neméhez meghatározott minimum szintet, azaz megfelelt.

A felmérés során:

1. Tetszőleges úszásnemben mélyvízi 50 m úszás
2. Motoros képességek felmérése:
 - a. 48 ütemű gimnasztikai gyakorlatlánc bemutatása (a bemutatandó gyakorlat megtalálható az alábbi elérhetőségen: [2024/25-ös tanév - 48 ütemű gimnasztikai gyakorlatlánc - Szent-Györgyi Albert Technikum](#))
 - b. Ingafutás felmérése (20 m, a NETFIT szerint, lány minimum: 49x, fiú minimum: 59x)
 - c. Medicinlabda lökés felmérése (kétkezes mellső előre, 3 és 4 kg – lány minimum: 6 m, fiú minimum: 7 m)
 - d. Helyből távolugrás felmérése (lány minimum: 170 cm, fiú minimum: 190 cm)

Kérjük, hogy a sportágban elért eredményeit az alkalmassági vizsgára hozza magával!