

PÁLYAALKALMASSÁGI FELMÉRÉS

SPORT ÁGAZATRA

Fitness-wellness instruktorkor

a szakma azonosító száma: 5 1014 20 01

A pályaalkalmassági felmérés megkezdéséhez sportorvosi vagy háziorvosi igazolás szükséges!

A pályaalkalmassági felmérés során:

1. *Tetszőleges úszásnemben mélyvízi 50 m úszás felmérése* alkalmas – nem alkalmas*

2. *Motoros képességek felmérése:* alkalmas – nem alkalmas*

- 48 ütemű gimnasztikai gyakorlatlánc bemutatása,
[A bemutatandó gyakorlat elérhetősége](#)
- Ingafutás felmérése (20 m, a NETFIT SZERINT),
(lány minimum: 49x, fiú minimum: 59x)
- Medicinlabda lökés felmérése (kétkezes mellső előre; 3 és 4 kg),
(lány minimum: 6 m, fiú minimum: 7 m)
- Helyből távolugrás felmérése.
(lány minimum: 170 cm, fiú minimum: 190 cm)

* Valamelyik „nem alkalmas” eredménnyel a jelentkező nem vehető fel!

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