

Alkalmassági feladatok a **fitness-wellness instruktorképzésre** jelentkezőknek-akadálypálya

(2020 alkalmassági feladat)

Eszközsükséglet:

- 1db kézilabda (2)
- 7db tornapad
- 5db hullahopp karika
- 4db 1,5m hosszú, erős zsinór
- 2db 5r. tornaszekrényszekrény
- 6db Diner-párna
- 2db Bosu-labda
- 8db tornaszámoly
- 1db tornaszőnyeg

Leírás:

A pálya berendezése fénykép szerint zajlik.

A felvételiző tornakarikából kezdi meg a kört, jelzésre, egyidejűleg indul a stopperóra.

Az első állomás: Fektetett tornaszámolyon elhelyezett tornapad, tornapadra párhuzamos tornaszekrény, 2-2 db. Pad alatt kúszás, szekrény felett mászás-ugrás.

A második állomás: mocsárjárás diner- párnán bosu-labdán végül tornaszámolyra érkezés. Fontos a diner-párnák közbe iktatott bosu-labdáknál ritmusváltás (lépésváltás).

A harmadik állomás: 15-20 fokos dupla (esetleg szimpla) tornapadon felfutás a bordásfalra. Ezt követően a tanuló oldalazó mászással halad a falon úgy, hogy a 4 darab függesztett hullahoppkarikán átbújik. A feladat az utolsó átbújás után leugrással végződik.

A negyedik állomás: 90 fokban elhelyezett tornapadokon kell végig futni úgy, hogy az egyik láb a földön, a másik láb a padon van. A második padnál lábcseré, az irány megtartásával.

Az ötödik állomás: egy kihelyezett tornaszőnyegen gurulóátfordulást kell végezni, majd a kb. 8 méterre elhelyezett fordított tornaszámolyban elhelyezett kézilabdával egy db. kapura lövést kell végezni az ott található, kisebbik élére állított tornaszámolyra.

A dobást követően, egyből vissza a kiindulópontra (tornakarika). Stopper áll!

Instrukciók:

Kiinduló/végpont: Egyből indulni a jelzéskor/azonnal visszatérni

Első állomás: A feladat végrehajtásánál a gyorsaság a lényeg, a kúszásnál a testhelyzet irányát, illetve a tornaszekrényen átjutásnál a technika szabadon választott a szabályok megtartása mellett.

Második állomás: A négy változatosan elhelyezett diner-párna után bosu- labda, majd lépésváltással haladás a számolyig. A tanuló büntetőpontot kap, az eszközökről lelép. Mocsárjárás!

Harmadik állomás: A tornapadon felfutás után oldalazva haladás bordásfalon, a közbe iktatott 4 db. karikán átbújás. Büntetőpont adható, ha megcsúszik (látványosan)-, lelép a bordásfalról, illetve ha kihagy karikát (karikánként 1-1 büntetőpont).

Negyedik állomás: Féllábbal padon futás. Büntető pont jár félrelépésnél, illetve ha nem vált lábat a tanuló.

Ötödik állomásnál: Gurulóátfordulás, majd kapura lövés. Büntetőpont jár a gurulóátfordulás helytelen kivitelezéséért, a dobás nem azonnali-, helytelen végrehajtásáért és ha nem találja el a számolyt.

További büntetőpontok: A testnevelők 0-5 pontos skálán pontozzák a teljes gyakorlat kivitelezésének minőségét, ahol a 0 pont a legjobb és az 5 pont a legrosszabb gyakorlat.

Pontozás:

A végrehajtás ideje tized és század másodpercre (perc) x 100 + a hibapontok összessége + a testnevelő pontszáma

Például:

Ha a tanuló 1,42 perc alatt teljesítette a pályát 3 hibaponttal és 2 pontot kapott a testnevelőtől:

$$142+3+2=\underline{147} \text{ pont}$$

A felvételi ponthatár 150 pont!

A sikeres gyakorlati felvételi eljárás nem garantálja a mindent kizáró felvételt!