



KODOLÁNYI JÁNOS
GIMNÁZIUM

Köznevelési típusú sportosztály fizikai képességfelmérés vizsgálata
a középiskolai felvételi eljáráshoz

2026. szeptember

8000 Székesfehérvár, Szabadságharcos út 55-57.

22/502-330

OM azonosító: 030228

www.kodolanyi-kozepisk.hu

Gyakorlati anyag:

1.Kötélmászás, függeszkedés vagy hajlított karú függés

Választható

1/A: Kötélmászás, függeszkedés

Feladat leírása:

Lányok: Mászókulccsal, állásból indulva, felugrás nélkül az öt méteres kötél tetején lévő csomó megérintése.

Fiúk: Függeszkedve, állásból indulva, felugrás nélkül az öt méteres kötél tetején lévő csomó megérintése. Kísérletek száma: 1

Értékelés:

Lefele már nem számít az idő. Az eredményt tizedmásodperc pontossággal mérjük.

pont	fiú	lány
0	nem tud felfüggeszkedni	nem tud felmászni
1	>9,3	>10,2
2	8,8-9,2	9,9-10,1
3	8,3-8,7	9,5-9,8
4	7,8-8,2	9,1-9,4
5	<7,7	<9,0

1/B: Hajlított karú függés

Feladat leírása:

A felvételizőnek meg kell tartania a hajlított karú helyzetét a rúdon való függés közben úgy, hogy az állja a rúd felett legyen. (felső vagy alsó fogás választható, a feladat közben viszont nem lehet fogást váltani) A próba akkor fejeződik be, amikor a tanuló szemmagassága a rúd alá süllyed.

Kísérletek száma: 1

Értékelés: Az eredményt másodperc pontosságban mérjük

pont	fiú	lány
0	<25	<15
1	25-35	15-25
2	36-46	26-36
3	47-56	37-46
4	57-64	47- 54
5	65 <	55 <

2.Helyből távolugrás

Feladat végrehajtása: A felvételiző az elugró vonal mögött kis terpeszállásban helyezkedik el. Térdhajlítással és karlendítéssel hátra szerez lendületet, majd karlendítéssel előre páros lábról elrugaszkodva hajtja végre az ugrást. Guggolásba vagy hajlított állásba érkezik.

Kísérletek száma: 2

Értékelés: Kettő kísérletből a jobb kerül értékelésre. A távolugrás szabályainak megfelelően az utolsó nyom kerül lemérésre. A távolságot centiméter pontossággal mérjük.

pont	fiú	lány
0	<184	<154
1	185-189	155-159
2	190-194	160-164
3	195-199	165-169
4	200-204	170-174
5	205-209	175-179
6	210-214	180-184
7	215-219	185-189
8	220-224	190-194
9	225-229	195-199
10	>230	>200

3.Tömöttlabda dobás hátra (fiúk: 4 kg, lányok: 2 kg)

Feladat végrehajtása: A felvételiző háttal áll fel a dobás irányára, a feljelölt vonalat a sarka nem érintheti. A tömöttlabdát magas tartásba fogja. Karlendítéssel mélytartásba, térdhajlítással majd térdnyújtással szerez lendületet, felegyenesedve a fej fölött hátrafelé dobja el a tömöttlabdát. Miután elhagyta kezét a tömöttlabda beléphet a vonalon.

Kísérletek száma: 2

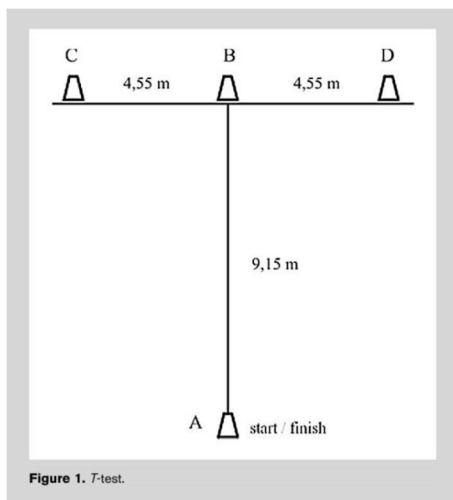
Értékelés: Kettő kísérletből a jobb kerül értékelésre. A távolságot méterben 10 centiméter pontossággal mérjük.

pont	fiú	lány
0	<6,50	<5,50
1	6,50-6,90	5,50-5,90
2	7,00-7,40	6,00-6,40
3	7,50-7,90	6,50-6,90
4	8,00-8,40	7,00-7,40
5	8,50-8,90	7,50-7,90
6	9,00-9,40	8,00-8,40
7	9,50-9,90	8,50-8,90
8	10,00-10,40	9,00-9,40
9	10,50-10,90	9,50-9,90
10	>11,00	>10,00

4.T teszt

Feladat végrehajtása:

1. Futás A-tól B-ig, bójaérintés jobb kézzel,
2. oldalazó futómozgás (keresztlépés nélkül) C-ig, bójaérintés bal kézzel;
3. oldalazó futómozgás (keresztlépés nélkül) D-ig, bójaérintés jobb kézzel;
4. oldalazó futómozgás (keresztlépés nélkül) B-ig, bójaérintés bal kézzel;
5. hátrafelé futás A-ig.



Kísérletek száma: 2

Értékelés: Kettő kísérletből a jobb kerül értékelésre. Érvénytelennek számít a kísérlet, ha a felvételiző keresztlépést alkalmaz az oldal irányba történő mozgásnál. Az eredményt tizedmásodperc pontossággal mérjük.

pont	fiú	lány
10	<10	<11
8	10,0-10,5	11,0-11,5
6	10,6-11,0	11,6-12,0
4	11,1-11,5	12,1-12,5
2	11,6-12,0	12,6-13,0
0	>12,0	>13,0

5. Falra dobás tömöttlabdával, gumi felületű pattogós (fiúk 5 kg, lányok 3 kg)

Feladat végrehajtása: A felvételiző 1,5 méterre a faltól egy tornapad mögött helyezkedik el kezében a tömöttlabdával. 1 percig kell folyamatosan a falhoz passzolni a labdát kétkezes mellső átadással.

Kísérletek száma: 1

Értékelés: A dobások száma kerül számolásra.

pont	fiú	lány
0	30	30
1	32	32
2	34	34
3	36	36
4	38	38
5	40	40
6	42	42
7	44	44
8	46	46
9	48	48
10	50	50

6.Torna

Feladat leírása: Összefüggő talajgyakorlat bemutatása egyénileg.

Gyakorlat:

Kiindulóhelyzet: alapállás

Mérlegállás, gurulóátfordulás előre 2x, gurulóátfordulás hátra, tarkóállás, ereszkedés guggolótámaszba, emelés fejállásba, emelkedés alapállás, kézen átfordulás oldalra (cigánykerék) tetszőleges irányba, fellendülés futólagos kézállásba vagy tigrisbukfenc.

Kísérletek száma:1

Értékelés:

A maximálisan megszerezhető pont: 10 pont

Pontlevonás:

1-1 pont kerülhet levonásra a nem folyamatos végrehajtásért.

2 pont: a kötelező elem kihagyásáért

1 pont: nem tornászós tartással történő végrehajtásért

1 pont: a tanuló az elem végrehajtása közben nagy hibát vét (súlyos tartáshiba, lábak széles terpeszbe nyitása, letenygerelés)

7. 2000 m futás

Feladat végrehajtása: Az iskola melletti Rózsaligetben kijelölt murvás, térköves pályán. Az eredményt másodperc pontossággal mérjük. Amennyiben a tanuló az alábbi minimum szintet nem tudja teljesíteni a többi eredményétől függetlenül az alkalmassági vizsgán nem felel meg.

Lányok: 12 perc

Fiúk: 11 perc

Kísérletek száma: 1

Értékelés:

pont	fiú	lány
0	>9:50	>10:50
1	9:41-9:50	10:41-10:50
2	9:31-9:40	10:31-10:40
3	9:21-9:30	10:21-10:30
4	9:11-9:20	10:11-10:20
5	9:01-9:10	10:01-10:10
6	8:51-9:00	9:51-10:00
7	8:41-8:50	9:41-9:50
8	8:31-8:40	9:31-9:40
9	8:21-8:30	9:21-9:30
10	<8:20	<9:20

Összesített értékelés:

Az egyes feladatok során kapott pontok összeadódnak. A maximálisan megszerezhető pontok száma 65 pont.

A felvételiző NEM FELEL MEG amennyiben:

A felvételiző két feladatban is nulla pontot szerez

A felvételiző összesített pontszáma nem éri el a 30 pontot

Az a felvételiző, aki ebbe a besorolásba kerül, felvételi kérelmét elutasítja az iskola.