

**Jelentkezési lap**

A Zalaegerszegi Kölcsey Ferenc Gimnáziumban a 2020/2021-es tanévben induló emelt óraszámú testnevelés képzés felvételi követelménye a magyar és a matematika központi írásbeli vizsga. Emellett fizikai állapotfelmérést is tartunk.

Jelentkezni az iskolai titkárságán leadott vagy elektronikus úton (igazgato@kfgz.sulinet.hu) beküldött kitöltött jelentkezési lappal lehet.

Határidő: **2019. december 13. 12:00**.

Jelentkezési lap kérhető a titkárságon, vagy letölthető az intézmény honlapjáról.

Az állapotfelmérés időpontja: **2020. január 11. szombat 10:00-12:00**.

Helyszínei: Zalaegerszegi Kölcsey Ferenc Gimnázium tornaterem és Zalaegerszegi Ifjúsági Sportcentrum futófolyosó

**Név: ………………………………………………………………………………….**

**Születési idő és hely: ………………………………………………………………..**

**Anyja neve: …………………………………………………………………………**

**Jelenlegi iskola és osztálytípus: ……………………………………………………**

**Sportegyesületi tagság: ……………………………………………………………..**

**Szülői hozzájáruló nyilatkozat**

Alulírott …………………………………..…… hozzájárulok, hogy …………………………. tanuló a Zalaegerszegi Kölcsey Ferenc Gimnázium emelt óraszámú testnevelés képzés fizikai állapotfelmérésén részt vegyen.

Egyúttal igazolom, hogy gyermekem tud úszni.

Zalaegerszeg, 2019. …………..

 ……………………………………………… aláírás

 Mottó: ***Jó tanuló, jó sportoló…***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **A fizikai állapotfelmérés ajánlott szintjei** | **Lányok** | **Fiúk** |
| 60m | 10:00 mp | 9:00 mp |
| 2000m | 11:00 perc | 9:00 perc |
| helyből távolugrás | 180 cm | 200 cm |
| medicinlabda hajítás hátra | 7 m | 9 m |
| talajtorna | gurulások előre és hátra, fejállás, kézállás, kézen átfordulás oldalt | gurulások előre és hátra, fejállás, kézállás, kézen átfordulás oldalt |
| kötélmászás illetve függeszkedés | kötélmászás, minimum 2 db sikeres lábkulcsolással | függeszkedés, minimum 5 db fogásváltással |
| labdarúgás | labdavezetésből kapura (3x2m) lövés | labdavezetésből kapura (3x2m) lövés |
| kézilabda | labdavezetésből beugrásos lövés | labdavezetésből beugrásos lövés |
| kosárlabda | labdavezetésből választott oldalra fektetett dobás | labdavezetésből választott oldalra fektetett dobás |
| röplabda | alsó egyenes nyitás | alsó egyenes nyitás |
| úszás | szülői igazolás | szülői igazolás |