



## Rekreáció és életmód alapszak

### Az alkalmassági vizsga követelményei:

Sorszám	Feladat	Alapszint követelmények	
		Férfiak	Nők
1.	Labdaadogatás falra kézilabdával 4 m-ről 30 mp/db	20	18
2.	Kétkezes hajítás hátra medicinlabdával /m	4 kg 10,00	3 kg 8,00
3.	Síkfutás Férfiak: 1500 m, Nők: 1000 m/perc	6:00	4:50
4.	50 m folyamatos úszás választható úszásnemben	folyamatos úszás	folyamatos úszás

A négy próbából hármat kell választani. Az alkalmassági vizsgán megfelel az, aki a három próba közül kettőt eredményesen teljesít.