

Felvételi: akadály pálya

A tanuló feláll a start vonalra.

1. akadály: Hosszanti irányban elhelyezett pad. Feladat: átfutás a padon. A padról oldalra történő lelépés hibának minősül.
2. akadály: Gurulóátfordulás előre a tornaszőnyegen. A tornaszőnyegről történő legurulás, lelépés hibának minősül.
3. akadály: 1 kereszt és 1 hosszanti irányban elhelyezett tornaszekrény. Feladat: Átjutás a szekrények felett tetszőleges módon, érkezés a tornaszőnyegre. A szőnyegről oldalirányba történő lelépés hibának minősül.

A bóják kívülről való megkerülése. Bármelyik bója kihagyása hibának minősül.

4. akadály: Medicinlabda hordás számolyból számolyba. A medicinlabda rossz számolyba tétele hibának minősül.
5. akadály: Felfutás a padon, haladás oldal irányba kézzel a húzódkodó rudakon. Haladás közben a bordásfal érintése lábbal, vagy leesés hibának minősül.
6. akadály: Átlépés a gerendára, áthaladás után ugrás a tornaszőnyegre. Gerendáról történő leesés vagy a tornaszőnyeg mellé történő leugrás hibának minősül.
7. akadály: Kúzófolyosó. Feladat: Hason kúzás az 50 cm magasan elhelyezett gumikötél alatt. A gumikötél érintése hibának minősül.
8. akadály: Piramis: Áthaladás a folyamatosan emelkedő majd csökkenő magasságú számolyokon. Az első és az utolsó számolyra kötelező rálépni, ennek elmulasztása hibának minősül.
9. akadály: 2 db számoly. Feladat: áthaladás a számolyok felett. A két számoly között mindkét lábbal kötelező érinteni a talajt. Ennek elmulasztása vagy a számolyok bármelyik testrésszel történő érintése hibának minősül.
10. akadály: A bója megkerülése után 25m sprintfutás a célvonalig. A bója nem kívülről történő kerülése hibának minősül.

Az akadálypálya teljesítése időre történik. Minden hiba 10 mp büntető időt jelent és a hiba helyéről kell folytatni a gyakorlatot. 1 akadály teljes kikerülése illetve nem teljesítése 60 mp büntető időt jelent. Ha a tanuló hibát vét, de visszamegy az akadály elejére és újrakezdi azt, akkor a büntető idő nem kerül jóváírásra.

