

Fitness-wellness instruktör

(Sport ágazat)

Pályaalkalmassági követelmények:

Pályaalkalmassági felmérés: **Szükséges!**

A pályaalkalmassági felmérés megkezdéséhez sportorvosi, vagy háziorvosi igazolás szükséges!

A pályaalkalmassági felmérés során:

1. Tetszőleges úszásnemben mélyvízi 50 m úszás felmérése történik. **alkalmas – nem alkalmas***

Motoros képességek:

2. 48 ütemű gimnasztikai gyakorlatlánc bemutatása történik. **alkalmas – nem alkalmas***

(A bemutatandó gyakorlat megtalálható az alábbi elérhetőségen. https://youtu.be/t_6tS8BpUoU)

3. Ingafutás (20m, a NETFIT SZERINT).

4. Medicinlabda lökés (kétkezes mellső előre; 3 és 4kg).

5. Helyből távolugrás.

*** Valamelyik „nem alkalmas” eredménnyel, a jelentkező nem vehető fel!**