AZ OSZTATLAN TESTNEVELŐ TANÁRI SZAK (BUDAPEST ÉS SZOMBATHELY) VALAMINT A TANÁRI [2, 3 ÉS 4 FÉLÉV [TESTNEVELŐ TANÁR]] (SZOMBATHELY) GYAKORLATI FELVÉTELI/ALKALMASSÁGI VIZSGÁJÁNAK LEÍRÁSA

FELVÉTELI PONTSZÁMÍTÁS

Osztatlan testnevelő tanári szak

1. **testnevelőtanár – bármely szakpár esetében**: A testnevelés szakhoz kötelező ***gyakorlati felvételi vizsga tartozik. A vizsgán maximálisan 100 pont szerezhető,*** az elérhető 200 pont felezésével. A vizsga tartalma az alábbiakban található.
2. ***testnevelőtanár – gyógytestnevelő tanár szak:*** A felvételi eljárás során összesen 400 pont szerezhető kizárólag a gyakorlati felvételi vizsgán szerzett eredmények (összesen 200 pont) duplázásával.

Tanári [2,3 és 4 félév [testnevelő tanár]]

A szakon ***alkalmassági vizsga*** van. Gyakorlatsora az alábbiakban látható.
Az alkalmassági vizsga kizáró jellegű, „alkalmas", vagy „nem alkalmas" minősítéssel végződik. Ha a jelölt elér legalább 100 pontot a maximálisan szerezhető 200 pontból, az alkalmassági vizsga sikeres.

GYAKORLATI FELVÉTELI, ILLETVE ALKALMASSÁGI VIZSGA RÉSZEI

Vizsgarész	**maximálisan elérhető pontszám**
I. Biológia írásbeli	40
II. Sportjátékok	60
III. Atlétika	30
IV. Torna	30
V. Úszás	30
VI. Küzdősportok	10
Összesen	**200**

FIGYELEM!

A felvételi gyakorlati vizsga, illetve alkalmasság vizsga során a biológia írásbeli 20 pont alatti, illetve bármely tudásterületen – sportjátékok, atlétika, torna, úszás, küzdősportok – elért „0" pontszám kizárja a sikeres felvételi, így az egyetemre való bekerülés lehetőségét. Ugyancsak sikertelen felvételi vizsgának számít, ha a jelentkező a 200 megszerezhető pontból nem ér el legalább 100 pontot, azaz 50%-os teljesítményt.

Az alábbi végzettséggel rendelkezők (a tanúsítvány/oklevél bemutatásával) mentesülnek a biológia teszt megírása alól, melyet 40 ponttal számolunk el nekik:
OKJ szerinti szakképesítés (2020 előtt szerzett):
(5481301) Fitness-wellness instruktor
(5481302) Sportedző (a sportág megjelölésével)
Középfokú szakképzettséget igazoló oklevél (2020 után szerzett):
(510142001) Fitness-wellness instruktor
(510142002) Sportedző (a sportág megjelölésével) - sportszervező

AZ EGYES VIZSGARÉSZEK ISMERTETÉSE

I. BIOLÓGIA ÍRÁSBELI

A Biológia tárgy felvételi feladat a középiskolában oktatott **anatómiai és élettani ismeretek** alapján összeállított írásbeli teszt, amelynek **minimálisan 50%-os teljesítése** esetén érhet el pontot a felvételiző.

Felvételi témakörök

A biológia felvételi témája az emberi szervezet, ennek felépítése és működése.
A felvételi a 2015 és 2025 közötti középszintű biológia érettségi feladatsorokból várhatóak az alábbi témakörökben:

1. *Homeosztázis*
2. *Kültakaró* – bőr, a bőr gondozása, védelme
3. *A mozgás* – vázrendszer, csont- és izomrendszer, szabályozása, a mozgás és mozgásrendszer egészségtana
4. *A táplálkozás* – jelentősége, anatómiája, élettana, emésztés, felszívódás, szabályozása, egészségtana
5. *A légzés* – anatómiája, élettana, légcsere, gázcsere, hangképzés, szabályozása, egészségtana
6. *Az anyagszállítás, a keringési rendszer* – a testfolyadékok, a szöveti keringés, a szív és az erek, szabályozása, egészségtana
7. *A kiválasztás* – a vizeletkiválasztó rendszer anatómiája, működése, szabályozása, egészségtana
8. *A szabályozás* – az idegrendszer felépítése és működése, sejtszintű folyamatok, szinapszis, az idegrendszer általános jellemzése, a gerincvelő, az agy, testérző rendszerek, érzékelés, látás, hallás és egyensúlyérzés, kémiai érzékelés, testmozgató rendszerek, vegetatív érző és mozgató rendszerek, az emberi magatartás biológiai-pszichológiai alapjai (öröklött és tanult elemek, emlékezés, pszichés fejlődés), az idegrendszer egészségtana
9. *A szabályozás* – a hormonrendszer, hormonális működések, belső elválasztású mirigyek, a hormonrendszer egészségtana
10. *Az immunrendszer* – immunitás, vércsoportok, az immunrendszer egészségtana
11. *Szaporodás és egyedfejlődés* – szaporítószervek, egyedfejlődés, a szaporodás, fejlődés egészségtana

A felkészüléshez javasolt irodalmak:

1. a jelenleg használatos gimnáziumi tankönyvek
2. Gál Viktória, Gutai Zita (2009): Érettségi feladatsorok biológiából, Maxim Kiadó Szeged, ISBN 978 963 261 050 4
3. https://www.oktatas.hu/kozneveles/erettsegi/feladatsorok

II. SPORTJÁTÉKOK

Az elérhető maximális pontszám: 60 pont, amely mind a nők, mind a férfiak esetében az alább felsorolt sportágak közül 3-ból szerezhető meg. **A 3 sportág szabadon választható ki.**

- Kézilabdázás 20 pont
- Kosárlabdázás 20 pont
- Labdarúgás 20 pont
- Röplabdázás 20 pont
- Tenisz 20 pont

Az egyes sportágak gyakorlataiban megszerezhető pontszámokat a gyakorlatok részletes leírása tartalmazza.

Kézilabdázás – összesen 20 pont

1. **gyakorlat: Kapura lövés gyorsindítás után (maximálisan adható: 16 pont)**

A jelölt a kapuelőtérből a félpályánál elhelyezkedő társ kezébe játssza a nemének megfelelő méretű labdát **egykezes** felső dobással (a labdát váró társ a felezővonalon, az oldalvonaltól 5 méterre helyezkedik el). Az átadás után a jelölt teljes iramú futással megindul a pálya hossztengelyén, a labdát a pálya közepén álló passzív védőjátékos közelében (2-3 m) kapja vissza. A védővel szemben **indulócselt hajt végre** a dobókezével ellenoldalra, majd irányváltoztatással kikerüli és lendületes labdavezetés után a szabaddobási (9-es) vonalon belülről beugrásos lövést hajt végre a kapu valamelyik sarkába. Kísérletek száma: 3, a két legjobb kísérletre adható maximális pontszám: **8 – 8 pont.**

Értékelési szempont	**Pont**
A társhoz passzolás erőteljes és pontos	**1**
A passzívvédő megközelítése lendületes	**2**
A labda átvétele zökkenőmentes	**3**
Az indulócsel széles, az új irányba történő elmozdulásban van ritmus váltás, a labdavezetés lendületes és szabályos	**4**
A kapura lövés megindítása a 9-es és a 6-os vonal között történik, a 6-os vonal megsértése nélkül	**5**
A lövésközben az ívhelyzet kialakítása megtörténik	**6**
A kapura lövés erős és valamelyik sarokba helyezve eredményez gólt	**7**
A kapura lövést befejezve a talajraérkezés zökkenőmentes	**8**

2. **gyakorlat: Távolba dobás (maximálisan adható: 4 pont)**

A jelölt az alapvonal mögül a nemének megfelelő kézilabdával, 3 lépés lendületszerzés után a túlsó alapvonal irányába dob távolba. Kísérletek száma: 3 (a legjobb eredmény kerül rögzítésre)

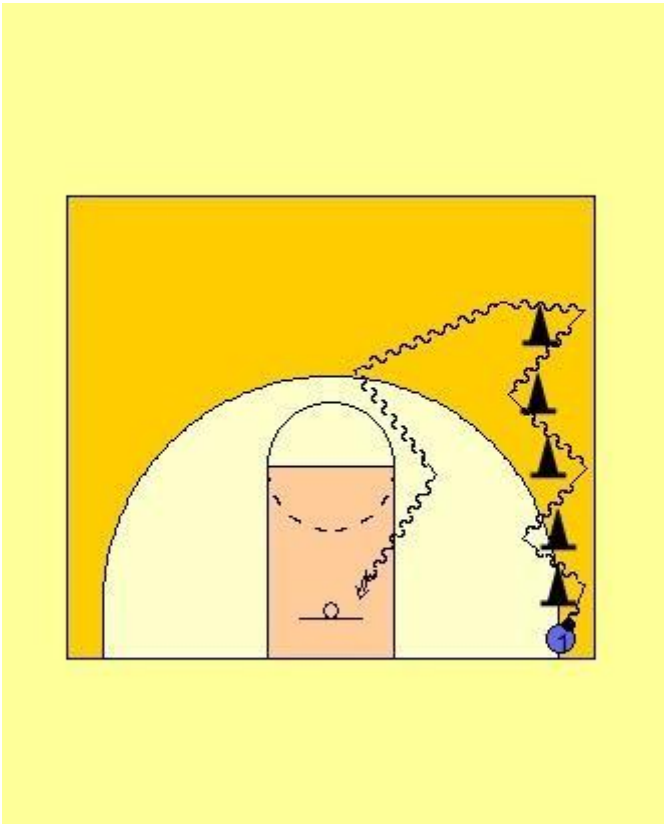
Értékelés:

Pont/Nem	Nők (m)	Férfiak (m)
1	20-22,99	28-30,99
2	23-24,99	31-33,99
3	25-27,99	34-36,99
4	28-	37-

<u>Kosárlabdázás – összesen 20 pont</u>

1. **gyakorlat** *(***maximálisan adható: 14 pont**)

A pálya szélén a hárompontos vonal egyenes részén kezdve, a félpálya felé egymástól 2 méterre bójákat helyezünk el. A jelölt az első bója mögül indul az oldalvonal felé, a bójákat szlalom labdavezetéssel és kézváltással kerülgetve. Az utolsó bója után folyamatos labdavezetéssel a pálya közepe felé a hárompontos vonal magasságába fordul, ott irányt vált, átveszi másik kézbe a labdát, és az indulás oldalán ziccert dob.
A gyakorlatot mindkét oldalról végre kell hajtani, oldalanként 2-2 kísérlet van, mindenhol a jobb kísérlet kerül rögzítésre, melyre maximum **7 – 7 pont** adható.
Kritériumok: szabályos labdavezetés a megfelelő kézzel, a dobást jobb oldalon jobb, bal oldalon bal kézzel kell végrehajtani, lépéshiba nélkül. Értékelés a kivitelezés minősége alapján.



2. gyakorlat: Büntetődobás a büntetővonal mögül, esetleg fél méterrel közelebbről

Kritériumok: a dobást egy kézzel kell végrehajtani, a labdának gyűrűt kell érnie, a jelölt a választott vonalra nem léphet rá. 2 kísérletet tehet, a jobbik kísérlet számít, melyre maximálisan **6 pontot** kaphat. Értékelés a technikai végrehajtás alapján.

Labdarúgás – összesen 20 pont

1. gyakorlat: Labdaemelgetés váltott lábbal (maximálisan adható: 5 pont)

A férfiaknak váltott lábfejjel kell végrehajtani. Az azonos lábfejjel végzett érintések csak egy pontot érnek, combbal, mellel, fejjel érintés nem hiba, a jelölt a gyakorlatot tovább folytathatja. A kísérlet a labda talajra érésével vagy a felvételiztető tanár jelzésekor fejeződik be.
Nőknek a dekázás tetszőlegesen végrehajtható.

Kísérletek száma: 2 (a magasabb számú emelgetést értékeljük)

Értékelés:

Pont/Nem	Nők	Férfiak
1	4-5 emelés	10-12 emelés
2	6-7 emelés	13-15 emelés
3	8-9 emelés	16-18 emelés
4	10-11 emelés	19-21 emelés
5	12- emelés	22- emelés

2. gyakorlat: Álló labda ívelése a kapuba (maximálisan adható: 7 pont)

A 7,32 x 2,44m-es nagykapuval (vagy kézilabda kapu) szemben, a 16-os vonalára elhelyezett 7 labdát, szabadon választott lábbal kell beívelni a kapuba. Pontot ér, ha a labda a gólvonal mögött ér a kapuba. Kísérletek száma: 2 (a jobb kísérletet értékeljük)

Értékelés:

Pont	Sikeres ívelések száma (db)
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7

3. gyakorlat: Szlalom labdavezetésből kapura lövés (maximálisan adható: 8 pont)

A 7,32 x 2,44m-es nagykapuval (vagy kézilabda kapu) szemben, középről, a kaputól 40m- ről indul a gyakorlat. A kiindulási helyről 6db bóját egymástól 2m helyezünk el.
Váltott lábú szlalom labdavezetés a bóják kerülésével. A 6. bója elhagyásakor lapos átadás a kaputól 25 m-re lévő palánkok valamelyikére. Két palánk a kapufák vonalának szélességében egymástól 7,32m –re 45 fokban a bóják irányába néznek. A jelölt maga választhatja meg, hogy a jobb vagy bal oldali palánkra passzol. A palánkról a 16-os körívébe visszaérkező labdát átvétel után a kapuba lövi, íveli (nem gurítja). Kísérletek száma: 2 (a jobb kísérletet értékeljük).

Értékelési szempont	**Pont**
Hibátlan szlalom labdavezetés (bója érintés nélkül)	**2**
Labdavezetést követően pontos átadás a palánkra	**1**
A palánkról visszaérkező labda 1-2 érintéssel irányba történő átvétele, előkészítése a lövésre	**2**
Átvétel után erőteljes kapura lövés, ívelés	**1**
Gól	**2**

<u>Röplabdázás – összesen 20 pont</u>

A helyes technikára, a röplabda szabálykönyv által meghatározott technikai követelmények érvényesek!

1. gyakorlat: Kosár érintés falra (maximálisan adható: 7 pont)

A jelölt a falfelülettől 2 méterre elhelyezkedve folyamatos labdatovábbításokat hajt végre kosárérintéssel a falra (célfelület: 3m széles és legalább 6 méter magas falfelület). Két kísérletből, a jobbik eredmény kerül rögzítésre.

Értékelés:

Pont	**Érintések száma (db)**
1	7
2	8-9
3	10-11
4	12-13
5	14-15
6	16-17
7	18-

2. gyakorlat: Alkarérintés falra (maximálisan adható: 7 pont)

A feladat ua., mint 1. gyakorlatnál, de alkarérintéssel történő végrehajtással.

Értékelés:

Pont	Érintések száma (db)
1	6
2	7
3	8-9
4	10-11
5	12-13
6	14-15
7	16-

3. gyakorlat: Nyitás (maximálisan adható: 6 pont)

Szabályos nyitás az ellenfél térfelére felső egyenes nyitással (10 db)

Értékelés:

Pont	Szabályos nyitások száma (db)
1	4
2	5
3	6
4	7
5	8
6	9-10

<u>Tenisz – összesen 20 pont</u>

1. gyakorlat: Alapütések labdatartással (maximálisan adható: 7 pont)

A játékos az alapvonalon helyezkedik el. Tenyeres és fonák alapütésekkel folyamatos labdamenetet játszik a társával. Feladata, hogy minél tovább tartsa játékban a labdát.
Az ütéseket csak a megfelelő technikai végrehajtással fogadjuk el.
Technikai kritériumok: alapállás, ütőfogás (tenyeres-fonák), ütés lendülete megfelelő találattal-kivezetéssel, helyezkedés-lábmunka (súlypontáthelyezés).

Kísérletek száma: 3 (a legjobb kísérlet számít)

Értékelés:

Pont	Sikeres ütések száma (db)
1	4
2	5
3	6
4	7
5	8
6	9
7	10

2. gyakorlat Röpte ütések labdatartással (maximálisan adható: 6 pont)

A játékos a hálónál helyezkedik el, a társa az alapvonalnál. Tenyeres és fonák röpteütésekkel folyamatos labdamenetet játszik a társával. Feladata, hogy minél tovább tartsa játékban a labdát. Az ütéseket csak a megfelelő technikai végrehajtással fogadjuk el.
Technikai kritériumok: alapállás, ütőfogás, blokkolt ütővezetés megfelelő találattal, helyezkedés-lábmunka (súlypontáthelyezés).

Kísérletek száma: 3 (a legjobb kísérlet számít)

Értékelés:

Pont	Sikeres ütések száma (db)
1	3
2	4
3	5
4	6
5	7
6	8

3. gyakorlat: Adogatás (maximálisan adható: 7 pont)

A játékos 10 db adogatást hajt végre felváltva az egyenlő-, ill. előny oldalról. Az ütéseket csak a megfelelő technikai végrehajtással fogadjuk el.
Technikai kritériumok: alapállás, ütőfogás, ütés lendülete megfelelő találattal-kivezetéssel, lábmunka (súlypontáthelyezés).
Kísérletek száma: 1

Értékelés:

Pont	Sikeres adogatások száma (db)
1	4
2	5
3	6
4	7
5	8
6	9
7	10

Megjegyzés: az 1. és 2. gyakorlat végrehajtása teniszező hallgató segítségével történik.

III. ATLÉTIKA

Az elérhető maximális pontszám 30, az alábbi táblázat szerint.

Az atlétika felvételi 4 versenyszámból áll. A 100 m-es és 2000 m-es futások kötelezők, a dobó- és ugrószámokból egyet-egyet kell választani.								
pontszám	ffi távol	női távol	ffi magas	női magas	ffi súly 5 kg	női súly 3 kg	ffi gerely	női gerely
8	550	460	155	125	10	8	32	22
6	520	430	150	120	9	7	29	20
5	490	400	145	115	8	6	26	18
3	460	370	140	110	7	5	23	16
1	430	340	135	105	6	4	20	14

pontszám	ffi 100 m	női 100 m	ffi 2000 m	női 2000 m
7	12,5	14,5	8:20	9:20
5	13	15	8:40	9:40
4	13,5	15,5	9:00	10:00
3	14	16	9:20	10:20
1	14,5	16,5	9:40	10:40

IV. TORNA – ELŐÍRT GYAKORLATOK

A torna felvételi mindkét nem esetében 4+1 versenyszámból áll. A függeszkedés vagy mászás, a 64 ütemű szabadgyakorlat-lánc, a szekrényugrás és a talajgyakorlat mindkét nem számára kötelező. A fennmaradó versenyszámokból nemenként egyet kell bemutatni.

Az elérhető maximális pontszám 30, a férfi és női gyakorlatsor különbözik.

Női torna (4 x 5 és 10 pont)

1. Mászás (5 méteres mászókötélen) – 5 pont

Kísérletek száma: 1
5 pont: Mászás állásból teljes magasságig (9,0 mp alatt) – ereszkedés állásba,
4 pont: Mászás állásból teljes magasságig (9,4 mp alatt) – ereszkedés állásba,
3 pont: Mászás állásból teljes magasságig (9,7 mp alatt) – ereszkedés állásba,
2 pont: Mászás állásból teljes magasságig (10,0 mp alatt) – ereszkedés állásba,
1 pont: Mászás állásból teljes magasságig (10 mp felett) – ereszkedés állásba,

2. 64 ütemű gimnasztika szabadgyakorlat-lánc – 10 pont

Az érettségi gyakorlatsorával megegyező gyakorlat

Kísérletek száma: 1

Értékelés szempontjai:

Folyamatos, tévesztés nélküli végrehajtás.

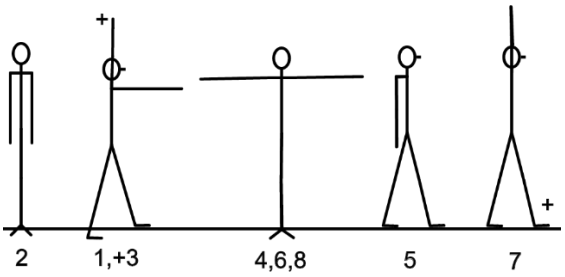
Ritmustartás, a gyakorlatok korrekt kivitelezése (statikus és dinamikus elemek)

Tornászos végrehajtás

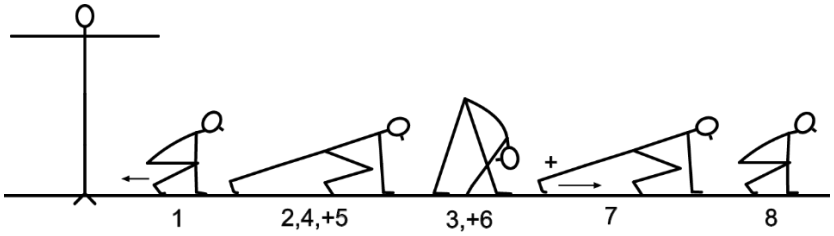
Értékelés: 0-tól 10 pontig.

64 ütemű gimnasztika gyakorlatlánc rajzírással

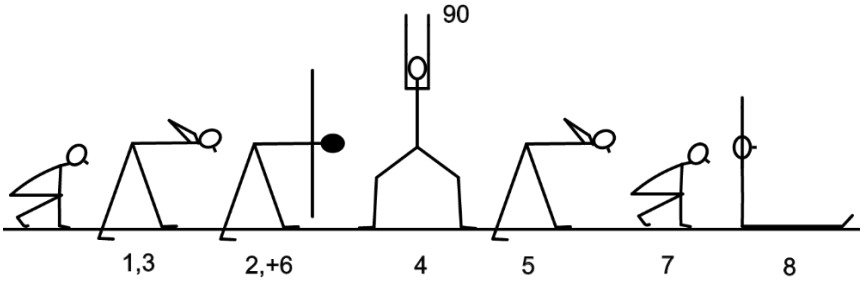
1.



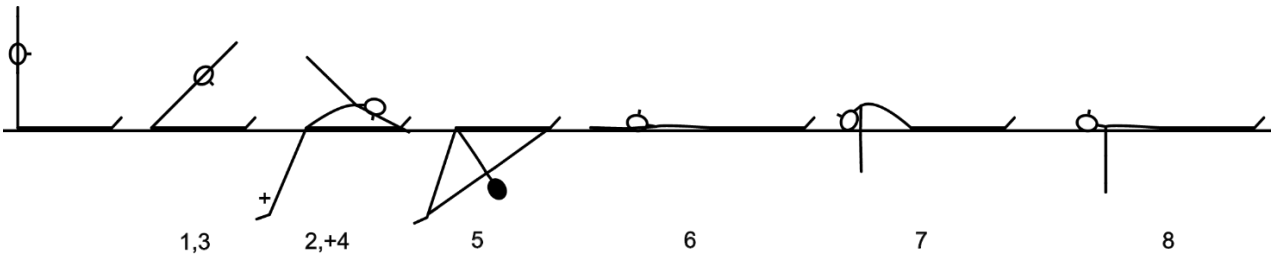
2.



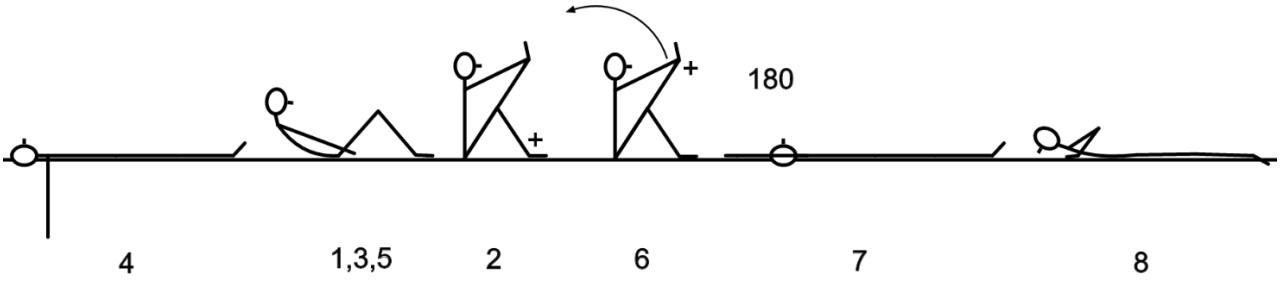
3.



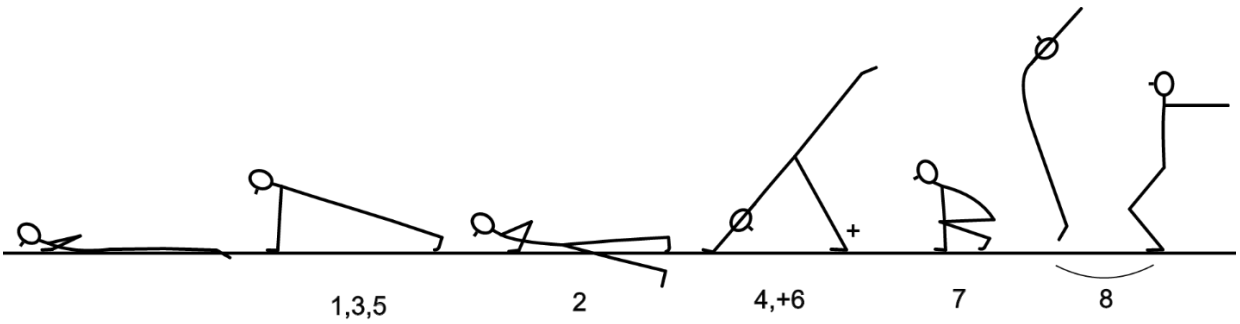
4.



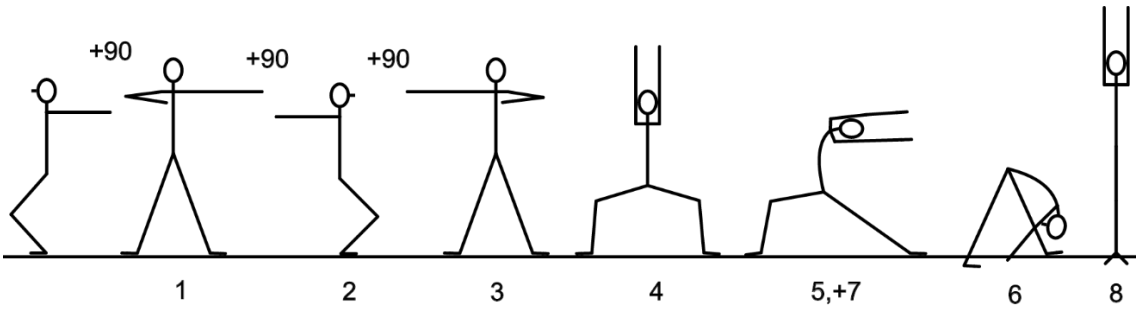
5.



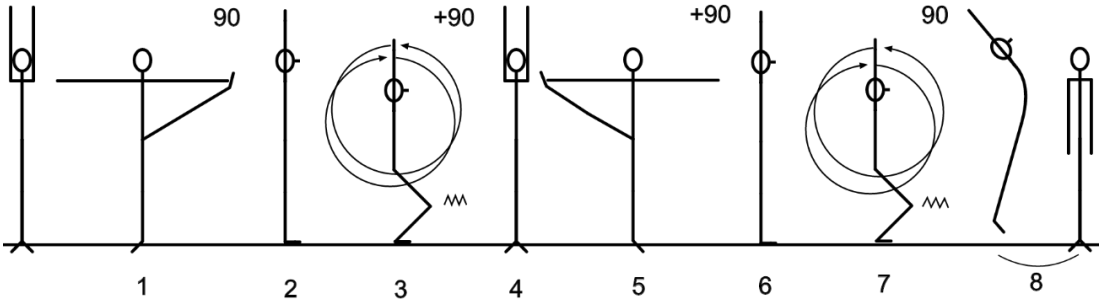
6.



7.



8.



1. gyakorlat
K.h.: Alapállás
1.ü.: ugrás terpeszállásba, bal karlendítéssel mellső-, jobb karlendítéssel magastartásba;
2.ü.: ugrás k.h.-be;
3.ü.: mint az 1.ü., ellenkezőleg;
4.ü.: ugrás szögállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;
5.ü.: ugrás bal haránterpeszállásba, karlendítéssel mélytartásba;
6.ü.: mint a 4.ü.;
7.ü.: ugrás jobb haránterpeszállásba, karlendítéssel magastartásba;
8.ü.: mint a 4.ü.

2. gyakorlat
1.ü.: ereszkedés guggoló támaszba;
2.ü.: csípőrugózással bal lábnyújtás hátra;
3.ü.: jobb térdnyújtás jobb haránterpeszállásba törzshajlítással előre, és talajérintés a két lábtámasz között;
4.ü.: jobb térdhajlítás jobb guggoló támaszba, bal láb nyújtott helyzetben hátul;
5.ü.: ugrással lábtartás csere;
6.ü.: mint a 3.ü, ellenkezőleg;
7.ü.: bal térdhajlítás bal guggoló támaszba, jobb láb nyújtott helyzetben hátul ;
8.ü.: jobb lábzárás guggoló támaszba;

3. gyakorlat
1.ü.: ugrás terpeszállásba II. fokú törzsdöntéssel előre és karlendítés tarkóra tartásba;
2.ü.: törzsfordítás balra karlendítéssel oldalsó középtartásba;
3.ü.: törzsfordítás vissza az 1. ü. helyzetébe;
4.ü.: térdhajlítás hajlított terpeszállásba törzsemeléssel és karlendítéssel magastartásba;
5.ü.: ugrás 90°-os fordulattal balra az 1.ü. helyzetébe;
6.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg;
7.ü.: ugrás guggoló támaszba;
8.ü.: ereszkedés zárt ülésbe, karlendítéssel magastartásba;

4. gyakorlat
1.ü.: I. fokú törzsdöntés előre;
2.ü.: terpeszülésben törzsfordítás balra törzshajlítással előre, jobb kézzel bal bokafogás és bal karlendítés oldalsó középtartásba;
3.ü.: lábzárás zárt ülésbe karlendítéssel magastartásba és I. fokú törzsdöntés előre;
4.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg;
5.ü.: mély törzshajlítás előre bokafogással;
6.ü.: ereszkedés hanyatt fekvésbe, karlendítéssel oldalsó középtartáson át magastartásba;
7.ü.: mellkasemelés karvezetéssel oldalsó középtartásba;
8.ü.: törzsleengedés hanyatt fekvés oldalsó középtartásba;

5. gyakorlat
1.ü.:2. fokú törzshajlítás előre 90°-os térdhajlítással (talp a talajon), karvezetéssel mélytartásba;
2.ü.: törzsemelés hajlított ülésbe bal térdnyújtással előre (zárt térdtartással) és bal bokafogás;
3.ü.: ereszkedés az 1.ü. helyzetébe;
4.ü.: ereszkedés hanyattfekvésbe, karvezetéssel oldalsó középtartásba;
5.ü.: mint az 1.ü.;
6.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg;
7.ü.: ereszkedés hanyatt fekvésbe karlendítéssel magas tartásba;
8.ü.: 180°-os fordulat balra hason fekvésbe, kéztámasz a váll alatt;

6.gyakorlat
1.ü.: emelkedés mellső fekvőtámaszba;
2.ü.: ugrás terpesz fekvőtámaszba, karhajlítással;
3.ü.: könyöknyújtással ugrás mellső fekvőtámaszba;
4.ü: csípőemeléssel bal láblendítés hátra (jobb talp a talajon);
5.ü.: csípő- és láb leengedés mellső fekvőtámaszba;
6.ü.: mint a 4.ü., ellenkezőleg;
7.ü.: ugrás guggoló támaszba;
8.ü.: nyújtott testű felugrás karlendítéssel magastartásba és érkezés hajlított állásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;

7. gyakorlat
1.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra terpeszállásba (5-ös irány), jobb könyökhajlítással mellhez tartásba;
2.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra hajlítottállásba (7-es irány), karlendítéssel oldalsó középtartásba;
3.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra terpeszállásba (1-es irány), bal könyökhajlítással mellhez tartásba;
4.ü.: 90°-os térdhajlítás, karlendítéssel magas tartásba;
5.ü.: bal térdnyújtással törzshajlítás balra;
6.ü.: térdnyújtás terpeszállásba, mély törzshajlítással előre, talajérintés;
7.ü.: bal térdhajlítással törzshajlítás jobbra, karlendítéssel magastartásba;
8.ü.: ugrás szögállás magastartásba;

8. gyakorlat
1.ü.: bal láblendítés balra (vízszintes fölé), karlendítéssel oldalsó középtartásba;
2.ü.: 90°-os fordulat balra szögállásba (7-es irány), karlendítéssel magastartásba;
3.ü.: bal karral előre, jobb karral hátra ellentétes karkörzés térdrugózással;
4.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra szögállásba (1-es irány);
5.ü: mint az 1.ü., ellenkezőleg;
6.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg (3-as irány);
7.ü.: mint a 3.ü., ellenkezőleg;
8.ü.: nyújtott testű felugrás 90°-os fordulattal balra alapállásba (1-es irány).

3. Szekrényugrás: guggolóátugrás keresztbe állított 5 részes ugrószekrényen (asztalon) lebegőtámasszal – 5 pont

Kísérletek száma: 2
(A sikeresebben végrehajtott ugrás eredményét vesszük figyelembe)
Értékelés: 0-tól 5 pontig.

4. Felemáskorlát (választható) – 5 pont

Kísérletek száma: 1
Kiinduló helyzet: külső mellső függőállás az AK-nál;
1. kelepfellendülés támaszba;
2. fellendülés lebegőtámaszba;
3. alugrás hátsó oldalállásba.
Értékelés: 0-tól 5 pontig.

5. Gerenda (választható) - kötelezően előírt gyakorlat bemutatása – 5 pont

Kísérletek száma: 1

Kh.: mellső oldalállás a gerenda végétől 1 méter távolságra;

1. ugrás jobb guggolótámaszba balláb-nyújtással balra, a gerendára;
2. emelkedés 90°-os fordulattal jobbra, jobb lebegőállásba, karemeléssel oldalsó középtartásba;
3. bal keringőlépés lábujjállásba (bal láb elöl), jobb karkörzéssel lefelé;
4. jobb érintőlépés jobb kilépőállásba;
5. bal kilépés lábujjállásba karemeléssel íves magastartásba;
6. 180°-os fordulat jobbra;
7. bal kilépés lebegőállásba, karleengedéssel oldalsó középtartásba; törzsdöntés előre jobb lábemeléssel hátra bal mérlegállásba (2 mp); törzsemelés jobb láb leengedéssel bal lebegőálllásba;
8. jobb hármaslépés jobb kilépőállásba; bal szökkenő hármaslépés bal kilépőállásba;
9. ereszkedés guggolóállásba karleengedéssel mélytartásba; 180°-os fordulat jobbra; emelkedés lábujjállásba, karemeléssel oldalsó középtartásba;
10. felugrás lábtartáscserével; két-három futólépés; homorított leugrás a gerenda mellé, bal vagy jobb harántállásba.

A gyakorlat részeiben és teljes egészében megfordítható.

6. Talaj - kötelezően előírt gyakorlat bemutatása – 5 pont

Az érettségi gyakorlatsorával megegyező gyakorlat

Kísérletek száma: 1
Kiinduló helyzet: alapállás

1. Karkörzés hátra és balláb-lendítéssel előre bal támadóálláson keresztül fellendülés futólagos kézállásba;
2. gurulás előre terpeszállásba karemeléssel oldalsó középtartásba;
3. 90°-os fordulat jobbra/balra jobb/bal lépőállásba: hármaslépés előre szabadonválasztott karmozgással;
4. Ereszkedés jobb/bal guggolótámaszba és emelés fejállásba (2 mp);
5. Ereszkedés guggolótámaszba, 90°-os fordulattal emelkedés bal/jobb lebegőállásba;
6. Kézenátfordulás balra/jobbra terpeszállásba, oldalsó középtartás. 90°-os fordulattal balra/jobbra, emelés karkörzéssel mérlegállásba, oldalsó középtartás (2 mp);
7. Törzsemelés lebegőállásba, 2-3 lépés nekifutással fejenátfordulás hajlított állásba, oldalsó rézsútos magastartás;
8. Emelkedés lábujjállásba karlendítéssel magastartásba. Csípőhajlítással dőlés hátra és gurulóátfordulás hátra bicskamozdulattal guggolótámaszba;
9. Emelkedés szögállásba, karemeléssel oldalsó középtartásba: jobb, majd bal keringőlépés előre szabadon választott karmozgással. Keresztlépéssel lábujjállásban – magastartás - 180°-os fordulat tetszőleges irányba.
10. Két-három lépés nekifutás után kézenátfordulás előre
11. Alapállás.

A gyakorlat részeiben és teljes egészében megfordítható.

<u>Értékelés:</u> 0-tól 5 pontig

Férfi torna (4 x 5 és 10 pont)

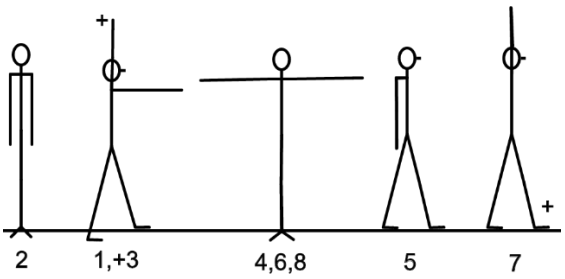
1. **Függeszkedés ülésből, teljes magasságig időre (5 méteres mászókötélen) – 5 pont**
   Kísérletek száma: 1
   5 pont: 8,7 mp alatt
   4 pont: 9,2 mp alatt
   3 pont: 9,6 mp alatt
   2 pont: 8,5 mp alatt
   1 pont: 10,0 mp alatt
   0 pont: 10,0 mp felett

2. **64 ütemű gimnasztika szabadgyakorlat-lánc – 10 pont**
   Az érettségi gyakorlatsorával megegyező gyakorlat

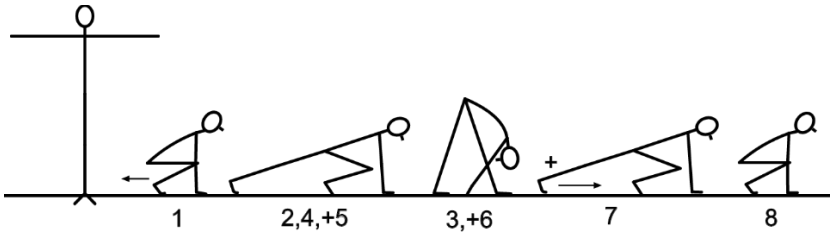
   Kísérletek száma: 1
   Értékelés szempontjai:
   Folyamatos, tévesztés nélküli végrehajtás.
   Ritmustartás, a gyakorlatok korrekt kivitelezése (statikus és dinamikus elemek)
   Tornászos végrehajtás
   Értékelés: 0-tól 10 pontig.

64 ütemű gimnasztika gyakorlatlánc rajzírással

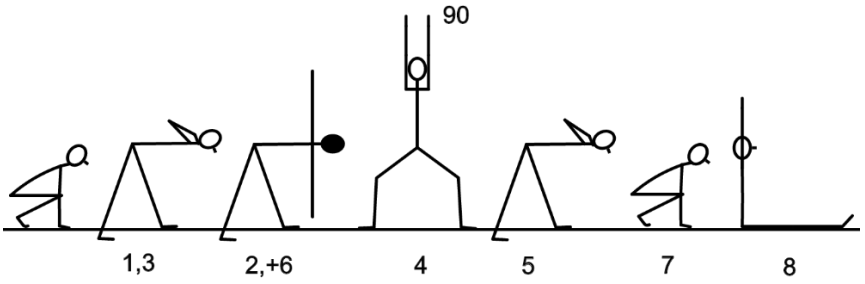
1.



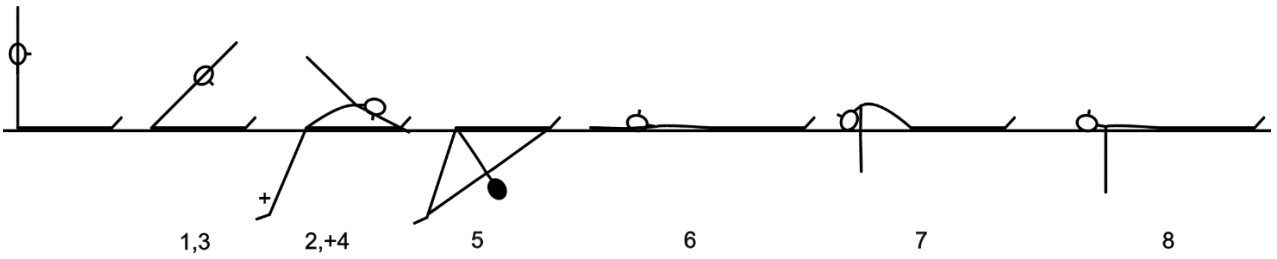
2.



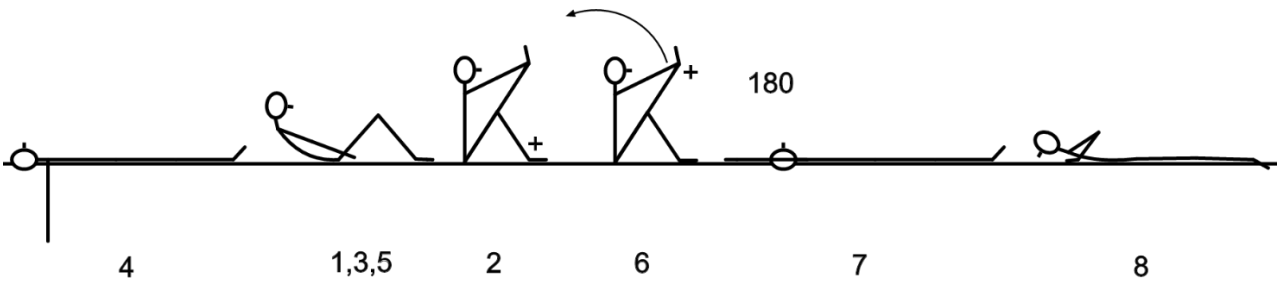
3.



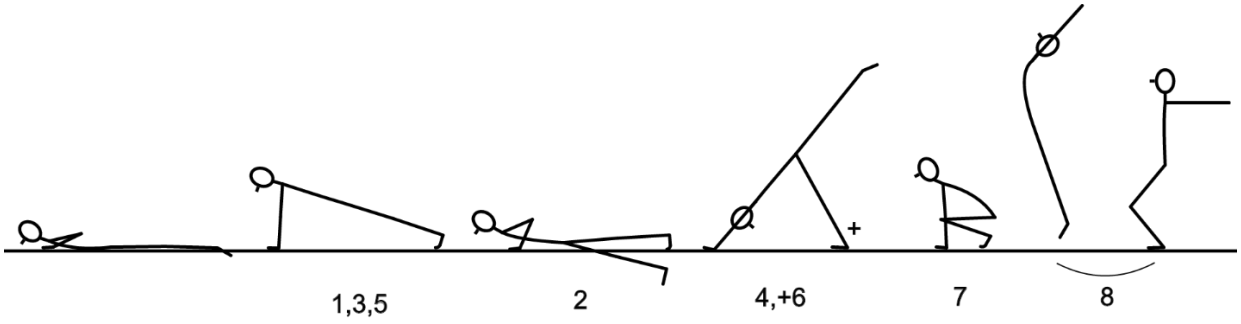
4.



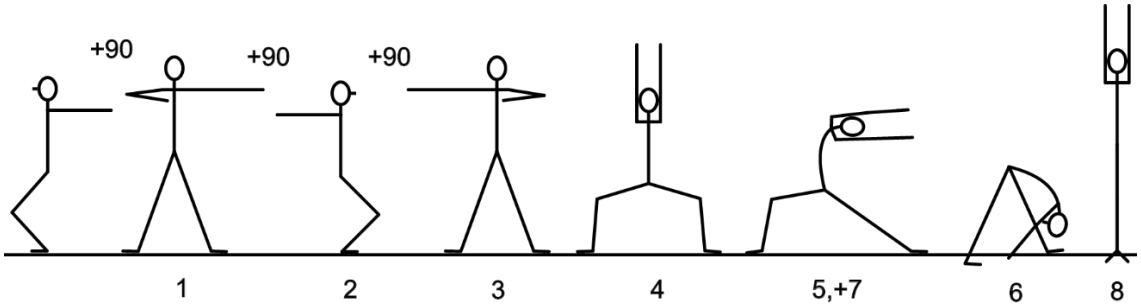
5.



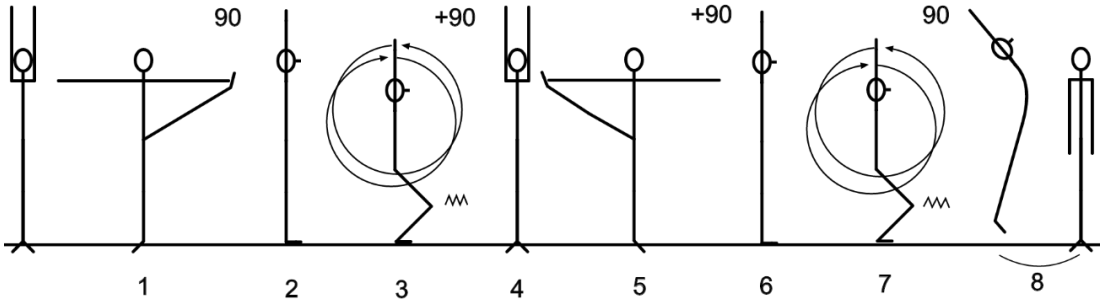
6.



7.



8.



1. gyakorlat
K.h.: Alapállás
1.ü.: ugrás terpeszállásba, bal karlendítéssel mellső-, jobb karlendítéssel magastartásba;
2.ü.: ugrás k.h.-be;
3.ü.: mint az 1.ü., ellenkezőleg;
4.ü.: ugrás szögállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;
5.ü.: ugrás bal haránterpeszállásba, karlendítéssel mélytartásba;
6.ü.: mint a 4.ü.;
7.ü.: ugrás jobb haránterpeszállásba, karlendítéssel magastartásba;
8.ü.: mint a 4.ü.

2. gyakorlat
1.ü.: ereszkedés guggoló támaszba;
2.ü.: csípőrugózással bal lábnyújtás hátra;

3.ü.: jobb térdnyújtás jobb haránterpeszállásba törzshajlítással előre, és talajérintés a két lábtámasz között;
4.ü.: jobb térdhajlítás jobb guggoló támaszba, bal láb nyújtott helyzetben hátul;
5.ü.: ugrással lábtartás csere;
6.ü.: mint a 3.ü, ellenkezőleg;
7.ü.: bal térdhajlítás bal guggoló támaszba, jobb láb nyújtott helyzetben hátul ;
8.ü.: jobb lábzárás guggoló támaszba;

3. gyakorlat
1.ü.: ugrás terpeszállásba II. fokú törzsdöntéssel előre és karlendítés tarkóra tartásba;
2.ü.: törzsfordítás balra karlendítéssel oldalsó középtartásba;
3.ü.: törzsfordítás vissza az 1. ü. helyzetébe;
4.ü.: térdhajlítás hajlított terpeszállásba törzsemeléssel és karlendítéssel magastartásba;
5.ü.: ugrás 90°-os fordulattal balra az 1.ü. helyzetébe;
6.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg;
7.ü.: ugrás guggoló támaszba;
8.ü.: ereszkedés zárt ülésbe, karlendítéssel magastartásba;

4. gyakorlat
1.ü.: I. fokú törzsdöntés előre;
2.ü.: terpeszülésben törzsfordítás balra törzshajlítással előre, jobb kézzel bal bokafogás és bal karlendítés oldalsó középtartásba;
3.ü.: lábzárás zárt ülésbe karlendítéssel magastartásba és I. fokú törzsdöntés előre;
4.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg;
5.ü.: mély törzshajlítás előre bokafogással;
6.ü.: ereszkedés hanyatt fekvésbe, karlendítéssel oldalsó középtartáson át magastartásba;
7.ü.: mellkasemelés karvezetéssel oldalsó középtartásba;
8.ü.: törzsleengedés hanyatt fekvés oldalsó középtartásba;

5. gyakorlat
1.ü.:2. fokú törzshajlítás előre 90°-os térdhajlítással (talp a talajon), karvezetéssel mélytartásba;
2.ü.: törzsemelés hajlított ülésbe bal térdnyújtással előre (zárt térdtartással) és bal bokafogás;
3.ü.: ereszkedés az 1.ü. helyzetébe;
4.ü.: ereszkedés hanyattfekvésbe, karvezetéssel oldalsó középtartásba;
5.ü.: mint az 1.ü.;
6.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg;
7.ü.: ereszkedés hanyatt fekvésbe karlendítéssel magas tartásba;
8.ü.: 180°-os fordulat balra hason fekvésbe, kéztámasz a váll alatt;

6.gyakorlat
1.ü.: emelkedés mellső fekvőtámaszba;
2.ü.: ugrás terpesz fekvőtámaszba, karhajlítással;
3.ü.: könyöknyújtással ugrás mellső fekvőtámaszba;
4.ü: csípőemeléssel bal láblendítés hátra (jobb talp a talajon);
5.ü.: csípő- és láb leengedés mellső fekvőtámaszba;
6.ü.: mint a 4.ü., ellenkezőleg;
7.ü.: ugrás guggoló támaszba;
8.ü.: nyújtott testű felugrás karlendítéssel magastartásba és érkezés hajlított állásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;

7. gyakorlat
1.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra terpeszállásba (5-ös irány), jobb könyökhajlítással mellhez tartásba;
2.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra hajlítottállásba (7-es irány), karlendítéssel oldalsó középtartásba;
3.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra terpeszállásba (1-es irány), bal könyökhajlítással mellhez tartásba;
4.ü.: 90°-os térdhajlítás, karlendítéssel magas tartásba;
5.ü.: bal térdnyújtással törzshajlítás balra;
6.ü.: térdnyújtás terpeszállásba, mély törzshajlítással előre, talajérintés;
7.ü.: bal térdhajlítással törzshajlítás jobbra, karlendítéssel magastartásba;
8.ü.: ugrás szögállás magastartásba;

8. gyakorlat
1.ü.: bal láblendítés balra (vízszintes fölé), karlendítéssel oldalsó középtartásba;
2.ü.: 90°-os fordulat balra szögállásba (7-es irány), karlendítéssel magastartásba;
3.ü.: bal karral előre, jobb karral hátra ellentétes karkörzés térdrugózással;
4.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra szögállásba (1-es irány);
5.ü: mint az 1.ü., ellenkezőleg;
6.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg (3-as irány);
7.ü.: mint a 3.ü., ellenkezőleg;
8.ü.: nyújtott testű felugrás 90°-os fordulattal balra alapállásba (1-es irány).

3. Talaj - kötelezően előírt gyakorlat bemutatása – 5 pont

Kísérletek száma: 1
az érettségi gyakorlatsorával megegyező gyakorlat
Kiinduló helyzet: alapállás

1. Karkörzés hátra és balláb-lendítéssel előre bal támadóálláson keresztül fellendülés futólagos kézállásba;
2. gurulás előre terpeszállásba karemeléssel oldalsó középtartásba. 90°-os fordulat jobbra/balra jobb/bal lépőállásba;
3. hármaslépés előre szabadon választott karmozgással;
4. Ereszkedés jobb/bal guggolótámaszba és emelés fejállásba (2 mp). Ereszkedés guggolótámaszba, 90°-os fordulattal emelkedés bal/jobb lebegőállásba;
5. Kézenátfordulás balra/jobbra terpeszállásba, oldalsó középtartás. 90°-os fordulattal balra/jobbra, emelés karkörzéssel mérlegállásba, oldalsó középtartás (2 mp);
6. Törzsemelés lebegőállásba, 2-3 lépés nekifutással fejenátfordulás hajlított állásba, oldalsó rézsútos magastartás;
7. Emelkedés lábujjállásba karlendítéssel magastartásba. Csípőhajlítással dőlés hátra és gurulóátfordulás hátra bicskamozdulattal guggolótámaszba;
8. Emelkedés szögállásba, karemeléssel oldalsó középtartásba: jobb, majd bal keringőlépés előre szabadon választott karmozgással;
9. Keresztlépéssel lábujjállásban – magastartás - 180°-os fordulat tetszőleges irányba. Két-három lépés nekifutás után kézenátfordulás előre;
10. alapállás.

A gyakorlat részeiben és teljes egészében megfordítható.
Értékelés: 0-tól 5 pontig.

4. Szekrényugrás: hosszába állított 5 részes ugrószekrényen guggolóátugrás lebegőtámasszal – 5 pont

Kísérletek száma: 2
(A sikeresebben végrehajtott ugrás eredményét vesszük figyelembe.)
Értékelés: 0-tól 5 pontig.

5. Gyűrű (választható) – 5 pont

az érettségi gyakorlatsorával megegyező gyakorlat
Kísérletek száma: 1
Kiinduló helyzet: ugrás függésbe;

1. Lendület előre, lendület hátra;
2. Lendület, lefüggésbe (2 mp);
3. Csípőhajlítás lebegőfüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe;
4. Csípőnyújtással és hajlítással lendület hátra, vállátfordulás előre;
5. Lendület hátra, lendület előre leterpesztés hajlított állásba.
6. Alapállás

Értékelés: 0-tól 5 pontig.

6. Korlát (választható) – 5 pont

az érettségi gyakorlatsorával megegyező gyakorlat
Kísérletek száma: 1
Kiinduló helyzet: mellső harántállás 3-4 méterre a korláttól;

1. néhány lépés nekifutással ugrás felkarfüggésbe; lendület előre; lendület hátra; lendülettel előre dőlés hátra felkar-lebegőtámaszba;
2. billenés terpeszülésbe;
3. emelkedés felkarállásba (2 mp);
4. átfordulás előre terpeszülésbe; pedzés; lábzárással lendület hátra lebegőtámaszba;
5. saslendület előre; lendület hátra lebegőtámaszba;
6. lendület előre; saslendület hátra;
7. saslendület előre; lendület hátra; kanyarlati leugrás bal vagy jobb harántállásba.

Értékelés: 0-tól 5 pontig.

V. ÚSZÁS

Az elérhető maximális pontszám 30, az alábbi táblázat szerint.
A feltüntetett pontszámok szabályos technikai végrehajtás esetén adhatók. Az egyes úszásnemek szabályait (rajt forduló célba érkezés) a Magyar Úszó Szövetség versenyszabályzata tartalmazza:
AZ ÚSZÁS NEMZETKÖZI VERSENYSZABÁLYAI (SW)

25 m medence

200 m	1 úszásnemben szabályos technikai követelményeknek megfelelően (RAJT, FORDULÓ, CÉLBAÉRKEZÉS)	5 pont 200 m egy úszásnemben
100 m	2 úszásnemben szabályos technikai követelményeknek megfelelően (RAJT, FORDULÓ, CÉLBAÉRKEZÉS)	10 pont 50 m: 1 úszásnem (pl. hát) 50 m: 1 úszásnemben (pl. mell)
200 m	2 úszásnemben szabályos technikai követelményeknek megfelelően (RAJT, FORDULÓ, CÉLBAÉRKEZÉS	15 pont 100 m: 1 úszásnem (pl. gyors) 100 m: 1 úszásnem (pl. mell)
100 m	3 úszásnemben szabályos technikai követelményeknek megfelelően (RAJT, FORDULÓ, CÉLBAÉRKEZÉS)	20 pont 25 m: 1 úszásnem (pl. gyors) 25 m: 1 úszásnem (pl. hát) 50 m: 1 úszásnem (pl. mell)
100 m	4 úszásnemben szabályos technikai követelményeknek megfelelően 100 m vegyesúszás (RAJT, FORDULÓ, CÉLBAÉRKEZÉS)	30 pont 25 m: pillangóúszás 25 m: hátúszás 25 m: mellúszás 25 m: gyorsúszás
200 m	3 úszásnemben szabályos technikai követelményeknek megfelelően (RAJT, FORDULÓ, CÉLBAÉRKEZÉS)	30 pont 50 m: 1 úszásnem (pl. gyors) 50 m: 1 úszásnem (pl. hát) 100 m: 1 úszásnem (pl. mell)

VI. KÜZDŐSPORTOK (maximálisan elérhető: 10 pont) – mindkét nem számára

BIRKÓZÁS	GRUNDBIRKÓZÁS	5 pont
JUDO	GURULÁS – MINDKÉT OLDALRA	5 pont

A BIRKÓZÁS felvételi anyaga:

5 pont: Irányítja a küzdelmet és legyőzi ellenfelét.
4 pont: Időnként irányítja a küzdelmet, legalább 1-2 értékelhető pontot érő akciót elér.
3 pont: Rövid ideig képes küzdeni, és legalább egy értékelhető akciót elér.
2 pont: Rövid ideig képes ellenállást kifejteni, de értékelhető akciót nem ér el.
1 pont: Megpróbál bekapcsolódni a küzdelembe, de csak rövid ideig képes ellenállást tanúsítani, értékelhető pontot nem ér el.
0 pont: Nem mutat ellenállást a küzdelem során, nem áll ki a küzdelemre vagy szabálytalan eszközökkel küzd.

A JUDO felvételi anyaga:

Pontvesztés jár a nem megfelelő térbeli, dinamikai végrehajtásért, ha a gurulás nem megfelelően átlós irányú vagy túlságosan az, ha hibás a kiinduló helyzet, vagy a gurulást követően nem vállszéles oldalterpeszbe érkezik a jelölt.
Súlyos hibának számítjuk, ha leér a talajra a fej, vagy a haránterpeszből nem az elöl lévő lábbal azonos oldali vállon gurul előre a jelölt. Ellenőrizzük azt is (a szőnyeg illesztések segítségével), hogy a gurulás pontosan előre történik-e.