ELTE | PPK
PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR

Rekreáció és életmód alapképzési szak

motoros alkalmassági vizsga leírás (2026.)

A rekreáció és életmód alapszakon a felvétel egyik feltétele az egészségügyi alkalmasság igazolása. Ehhez a **NYILATKOZAT - EGÉSZSÉGÜGYI LAP - ÚSZÁSIGAZOLÁS** beküldése szükséges. A nyomtatványt saját kezű aláírással ellátva **kell megküldeni a felveteli.dok@ppk.elte.hu e-mail címre** (szkennelve vagy fotózva) **2026. február 15-ig.**
A felvétel másik feltétele a motoros alkalmassági vizsga sikeres teljesítése. A vizsga kizáró jellegű, azaz ennek sikeres teljesítése nélkül senki sem nyerhet felvételt a szakra. A motoros alkalmassági vizsga kiváltható testnevelés tárgyból tett, bármilyen szintű és bármilyen eredményű, sikeres érettségi vizsgával. A felmentés azonban nem jár automatikusan, azt a **NYILATKOZAT - EGÉSZSÉGÜGYI LAP - ÚSZÁSIGAZOLÁS** formanyomtatvány megküldésével kell kérni. A nyomtatványt saját kezű aláírással ellátva **kell megküldeni a felveteli.dok@ppk.elte.hu e-mail címre** (szkennelve vagy fotózva) **2026. február 15-ig.**

A felmentés kérhető akkor is, ha a testnevelés érettségi már megvan, de akkor is, ha a jelentkező még csak ezt követően, az érettségi időszakában fogja letenni azt.

A motoros alkalmassági vizsga öt területből áll: kerékpár, atlétika, kötélmászás, labdás feladatok, zenés gimnasztika. A motoros alkalmassági vizsga időpontjáról és helyszínéről az intézmény valamennyi jelentkezőt (akik nem küldték be a felmentést kérő nyilatkozatot) e-mailben fogja értesíteni, várhatóan két héttel a vizsga időpontja előtt.

A motoros alkalmassági vizsga időpontjai:
2026. május 28. Budapesten
2026. június 9. Szombathelyen

A sporttudomány képzési területhez tartozó szakokon a képzés időtartama alatt bekövetkező esetleges egészségügyi alkalmatlanság kizárhatja a tanulmányok változatlan feltételek melletti befejezését.

A MOTOROS GYAKORLATI VIZSGA TEVÉKENYSÉGTÍPUSAI ÉS FELADATAI

A *zenés-táncos mozgásformák*, valamint a kerékpározás ismerete és művelésének képessége elemi feltétele a rekreációs kultúrának. Ugyanez vonatkozik a biztos *úszótudásra*, a kielégítő *atlétikus képességek*re, továbbá a játék egyik alapeszközével, a *labdával* bánni tudásra. Speciális kondicionális követelmény a *kötélen függeszkedés* (fiúknak), illetve *mászás* (lányoknak).

Minden feladatnál az egyes szintekhez pontszámok tartoznak. **Az összes elérhető pontszám 36.** Aki 22 pont alatti teljesítményt ér el, vagy egy résztevékenységnél nem tud pontot szerezni, az nem vehető fel, mert motoros képességek tekintetében nem alkalmas a szakon való tanulásra.

A pontozás során az átlagpontszám mindig egész szám, törtszámok esetén lefelé kerekítve (pl. 8+8+7=23 esetén az átlag 7,66, a kapott pontszám 7).

I. KERÉKPÁR

Feladat: Kerékpárral egyszerű akadálypálya leküzdése szintidőn belül (szlalom, váltás és fékezés, tárgyfelvétel). A feladat végrehajtásához **kerékpárt biztosítunk**.
Értékelés: a hajtás, az egyensúlyozás, az irányváltoztatás, a gyorsulás és a fékezés magabiztossága, valamint a teljesítés ideje. **0–8 pont**.

II. ATLÉTIKUS KÉPESSÉGEK

Három feladatot kell a jelentkezőnek végrehajtania. Mindhárom értékelése a teljesítménynek megfelelően **0–8 pont**. Az alkalmassági értékelésbe az **átlaguk** számít.

1. FUTÁS

Az időjárás függvényében az intézmény dönti el, hogy az állóképesség mérésére a 2000 méteres futást (1.a) vagy a NETFIT állóképességi ingafutás tesztet (1.b) alkalmazza.

1.a) 2000 méteres futás

A 2000 méteres futás teljesítménye az állóképességet minősíti. A kísérletek száma: egy. Értékelés az időeredmények alapján (perc:mp) az alábbi táblázat szerint:

pont	1	2	3	4	5	6	7	8
Lányok	9:40	9:30	9:20	9:10	9:00	8:50	8:45	8:40
Fiúk	8:40	8:30	8:20	8:10	8:00	7:50	7:45	7:40

1.b) futás a hivatalos NETFIT leírás szerint

Megvalósítása a, 20 méteres határvonalak között. A kísérletek száma: egy. Értékelés a megtett hosszak száma alapján, az alábbi táblázat szerint:

pont	1	2	3	4	5	6	7	8
Lányok	35	38	41	44	46	48	50	52
Fiúk	52	54	56	58	60	62	64	66

2. HELYBŐL TÁVOLUGRÁS

Az egyik legklasszikusabb fittségi feladat az ugróerőt és a koordinációt egyaránt méri. A kísérletek száma: három. Értékelés az ugrás távolsága (cm) alapján az alábbi táblázat szerint:

pont	1	2	3	4	5	6	7	8
Lányok	150	160	170	180	190	200	205	210
Fiúk	200	210	220	230	240	250	255	260

3. HAJÍTÁS

A hajítás az ember természetes mozgásaihoz tartozik. A feladatot kézilabdával, medicinlabdával, vagy kislabdával kell végrehajtani. A három lehetőség közül az intézmény határozza meg, hogy melyik szerrel történik a bemutatás. Értékelés a távolság alapján (méterben) az alábbi táblázat szerint:

kézilabdával:

pont	1	2	3	4	5	6	7	8
Lányok	16m	18m	20m	22m	24m	26m	28m	30m
Fiúk	26m	28m	30m	32m	34m	36m	38m	40m

kislabdával:

pont	1	2	3	4	5	6	7	8
Lányok	26m	29m	32m	35m	38m	41m	44m	47m
Fiúk	40m	43m	46m	49m	52m	55m	58m	61m

medicinlabdával hajítás hátra:

pont	1	2	3	4	5	6	7	8
Lányok	7m	8m	9m	9,5m	10m	10,5m	11m	11,5m
Fiúk	9m	10m	11m	11,5m	12m	12,5m	13m	13,5m

III. KÖTÉLMÁSZÁS/FÜGGESZKEDÉS

5 méteres kötélre mászás (lányoknak), illetve függeszkedés (fiúknak). Értékelés: aki félútig (2,5 m) sem jut el **0 pontot**, aki ezen túljut, de nem érinti meg az 5 méteren lévő jelet, **2 pontot**, aki teljesen följut, **4 pontot** kap.

IV. LABDÁS FELADATOK

Két feladatot kell a jelentkezőnek végrehajtania. Mindkettő értékelése a teljesítménynek megfelelően **0–4 pont**. Az alkalmassági értékelésbe a **kettő összege** számít.

1. LABDAKEZELÉS

Az intézmény dönti el hogy a labdakezelés mérésére a Kosárérintés röplabdával (1.a) vagy a Labdaadogatás falhoz pattintással tesztet (1.b) alkalmazza.

1.a) Kosárérintés röplabdával

Feladat: 2 m-sugarú körben a labda fej fölé játszása folyamatosan kosárérintéssel
(legalább 1 m magasan)

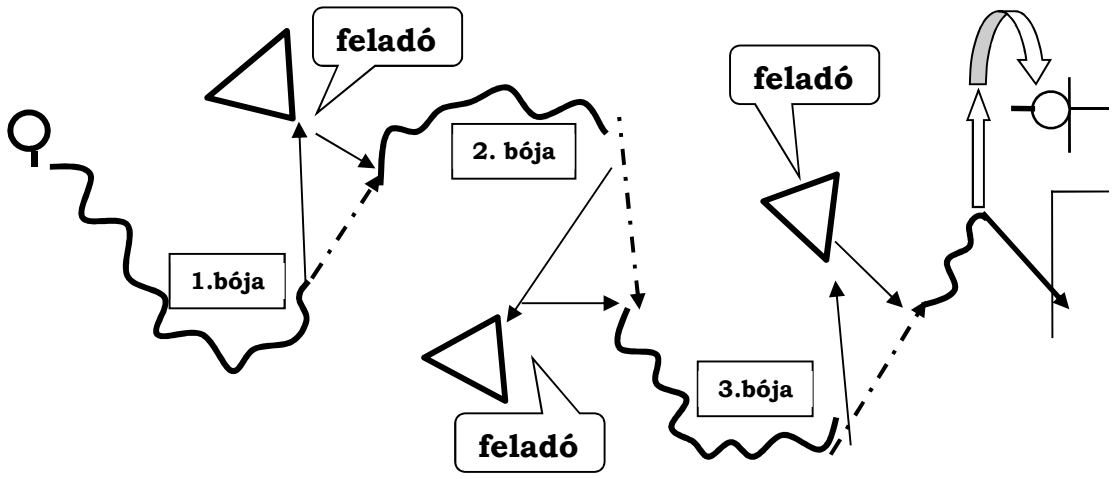
1.b) Labdaadogatás falhoz pattintással (db/30 mp)

Feladat: 4 m-ről, a fallal párhuzamosan húzott dobóvonal mögül választott labdával labdaadogatás a falhoz. A meghatározott idő alatt az elkapások számát értékeljük.

Választható labda: kosárlabda, röplabda, vagy kézilabda.

falpassz/kosárérintés	1 pont	2 pont	3 pont	4 pont
Lányok	15	17	19	21
Fiúk	17	19	21	23

2. LABDAVEZETÉS ÁTADÁSSAL ÉS LÖVÉSSEL, ILL. DOBÁSSAL



A gyakorlat végrehajtása: A kijelölt játékterületen 3 jelölőbója megkerülése labdavezetéssel. Minden megkerülés után labdaátadás a közelben álló feladónak, majd a visszakapott labdával a következő bója kerülése. A harmadik feladótól visszakapott labdával kapura lövés (kézi- vagy futball-labdával), illetve kosárra dobás (kosárlabdával) tetszőleges lövés, ill. dobásmóddal.

V. ZENÉS-TÁNCOS MOZGÁS

1 perc időtartamú, saját választású (CD-n vagy pendrive-on, mp3 formátumban, vágott formában hozott) zenére bemutatott zenés-táncos mozgásforma az alábbiak közül választva: tánc (néptánc, társastánc, jazz, kortárs/modern tánc, stb.), ritmikus gimnasztika (hozott kéziszerrel), aerobik, vagy zenére bemutatott gimnasztikai gyakorlat.
Értékelési szempont: mozgáskultúra, összhang (ritmus) a zenével (és ha van a partnerrel). **0–8 pont.**