ELTE | PPK
PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR

Edző alapképzési szak – felvételi követelmények

Pontszámítás

Biológia írásbeli: 50 pont
Sportági elmélet szóbeli: 30 pont
Sportági elmélet írásbeli: 30 pont
Sportági gyakorlat: 90 pont
Összesen: 200 pont

Az összpontszámot a felvételi vizsgán elért pontszám kétszerese adja (tehát a maximum 200 x 2 = maximum 400). Amennyiben a jelentkező a felvételi vizsga elemei közül bármelyikben „0" pontot ér el, a felvételi eljárásból kizárásra kerül. A biológia írásbeli felvételi vizsgán minimum 50% elérése esetén szerezhet pontot a jelentkező.

Felmentés

Felmentést (maximális pontszámot) kapnak a ***felvételi vizsgák alól*** azok a jelentkezők, akik felnőtt korosztályban Olimpián, Világbajnokságon, Európa-bajnokságon saját sportágukban 1-3. helyezést értek el, valamint azok, akik edzőként rendelkeznek ugyanilyen szintű eredményekkel.
Felmentést (maximális pontszámot) kapnak a ***sportági elméleti és gyakorlati vizsgák alól*** azok a jelentkezők, akik felnőtt korosztályban Olimpián, Világbajnokságon, Európa-bajnokságon saját sportágukban 4-6. helyezést értek el, valamint azok, akik edzőként rendelkeznek ugyanilyen szintű eredményekkel.
Felmentést (maximális pontszámot) kapnak a ***sportági gyakorlati vizsgák alól*** azok a jelentkezők, akik saját sportágukban Nemzeti vagy Országos Bajnokságon felnőtt korosztályban 1. helyezést értek el.

A felmentés honlapon elérhető **felmentési nyilatkozattal** kérhető. A sporteredményeket az adott országos sportági szakszövetség által kiállított hivatalos dokumentum igazolja.

Az alábbi végzettséggel rendelkezők (a tanúsítvány/oklevél bemutatásával) mentesülnek a biológia teszt megírása alól, melyet 50 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

A biológia írásbeli felvételi témakörei

A biológiai felvételi témája az emberi szervezet, ennek felépítése és működése.
A felvételi a 2015 és 2025 közötti középszintű biológiai 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:
- a jelenleg használatos gimnáziumi tankönyvek
- https://www.oktatas.hu/kozneveles/erettsegi/feladatsorok

A sportági elmélet szóbeli, írásbeli és gyakorlati követelményei specializációnként

Specializációk Budapesten:
- cheerleading
- kajak-kenu
- kosárlabda
- szinkronúszás
- úszás
- vízilabda

Specializációk Szombathelyen:
- atlétika
- kosárlabda
- kungfu
- labdarúgás
- röplabda
- tájékozódási futás
- torna
- úszás
- vízilabda (csak levelező munkarendben)

Az ezek közül a felvi.hu-n meghirdetett specializációk megfelelő létszám esetén indulhatnak.

ATLÉTIKA SPECIALIZÁCIÓ (SZOMBATHELYEN INDUL)

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei:

1. Sprint, gát, váltófutás stílus története
2. Közép-, hosszú-, akadályfutás és gyaloglás stílus története
3. Maratonfutásról általában (1896–2016)
4. Kondicionális képességek fejlesztése az atlétika mozgásanyagával
5. Szökdelések-ugrások koordinációs mintájának kialakítása
6. Távol-, magas-, hármas és rúdugrás stílus története
7. Dobások koordinációs mintájának kialakítása
8. Súlylökés, gerelyhajítás, diszkosz-, kalapácsvetés stílus története

9. Összetett versenyzésről általában
10. Az atlétika szakágainak legfontosabb szabályai

Irodalom:

Béres, S., Müller A., Szalay, G. & Seres, J. (2015). *Atlétika*. Eszterházy Károly Főiskola. Eger. ISBN 978-615-5297-33058 http://oszkdk.oszk.hu/beszolgaltatas/index.php

Eckschmiedt, S. (1999). *Atlétikai dobásgyakorlatok technikája, oktatása és alkalmazása.* Budapest: Magyar Testnevelési Egyetem.

Napier, C. (2023). *A futás tudománya - Kézikönyv a hatékony és biztonságos edzésért.* Libri könyvkiadó kft. Budapest. ISBN 9789636042851

Polgár, T. & Béres, S. (2011). *Az atlétika története, technikája, oktatása, szabályai* (elektronikus tankönyv) https://sti.ppk.elte.hu/media/e3/64/4040876eea62c7eb48525fa5069caa528738a3bb29ba58b2c05e5ae0e9db/Az-atl%C3%A9tika-t%C3%B6rt%C3%A9nete-technik%C3%A1ja-oktat%C3%A1sa-szab%C3%A1lyai.html

World Athletics. ATLÉTIKAI SZABÁLYKÖNYV 2024. https://www.atletika.hu/default/files/masz/csatolt-dokumentumok/2024/WorldAthleticsSzabalykonyv202420240515.pdf

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont):

1. gyakorlat: futás – 60 m síkfutás és 2000 m síkfutás időre
2. gyakorlat: ugrás – gát fölött szökdelés páros lábon folyamatosan (8 gát / 76, ill. 91) és ráfutásból 5-ös ugrás váltott lábon
3. gyakorlat: dobás – kétkezes vetés előre (3–5 kg) és kétkezes vetés hátra fej felett (3–5 kg)

CHEERLEADING SPECIALIZÁCIÓ (BUDAPESTEN NAPPALI MUNKARENDBEN ÉS SZOMBATHELYEN LEVELEZŐ MUNKARENDBEN INDUL)

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei:

1. Írja le a hazai és nemzetközi cheer történet főbb állomásait a XIX. század második felétől napjainkig!
2. Mi a bemelegítés szerepe? Jellemezze szakaszait!
3. Írja le a pontozásos sportág előnyeit, hátrányait edzői szempontból!
4. Írja le a szurkolás és széltánc szerepét a Cheerleading sportágban!
5. Ismertesse a Cheerleading válfajait!
6. Írja le egy cheerleading csapatgyakorlat alapvető részeit!
7. Milyen szempontok szerint igazítsuk a cheerleading edzés menetét?
8. Mit értünk az edzői kommunikáció témakörében a COACH betűszó alatt?

Irodalom:

- Kovácsik R., Bán T. (2021): *Így lehetsz igazi Cheerleader*, Budapest, Budapesti Egyetemi Atlétikai Club
- Derzsy B. (2013): *A gimnasztika alapjai*, Budapest Fit Forma Wellness Kft
- Christina F., Courtney A. Clark (2011): *Complete Giude to Cheerleading*. Minneapolis, MVP Books.
- History of Cheerleading, The International Cheer Union Website. https://cheerunion.org.ismmedia.com/ISM3/std-content/repos/Top/docs/ICU_History_2018.pdf (letöltés: 2021. 10. 18.)

- Metzing Miklós (2010): *Gimnasztika*. Budapest, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar.
- Donna C. McKay (2006). Complete cheerleading. Champaign, Human Kinetics.
- Leslie Wilson (2003). *The ultimate guide to cheerleading*. New York, Three Rivers Press.

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont):

1. gyakorlat: Mutassa be a cheerleading alap kéztartásait!
2. gyakorlat: Mutasson be a cheerleading alap ugrásai vagy talajelemei közül hármat vagy mutasson be a performance cheerleading alap ugrásai közül hármat.
3. gyakorlat: Mutasson be egy három emelés (stunt) részből álló gyakorlatsort, választott 4 fős csapatban. A 4 fős csapatot, mindenki saját maga szervezi meg a vizsgára és úgy érkezik meg a vizsga helyszínére.

KAJAK-KENU SPECIALIZÁCIÓ (BUDAPESTEN INDUL)

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei:

1. Vízi sporteszközök fejlődése
2. A nemzetközi kajak-kenu sport története
3. A hazai kajak-kenu sport története
4. Sporteszközök fejlődése (hajók, lapátok, kiegészítők), hatásuk
5. A modern kajakozás és kenuzás technikája
6. A kajak-kenu sport szakágainak ismertetése (jellemzői, használatos sporteszközök ismertetése stb.)
7. A kajak-kenu sport szakágainak szabály- és versenyrendszere
8. A kajak-kenu sport szerepe a szabadidő-eltöltésben
9. A kondicionális képességek fontossága a kajak-kenu sportban
10. A koordinációs képességek fontossága a kajak-kenu sportban

Irodalom:

- Füzesséry Gy. (1970). *Kajak-kenu ABC*. Sport Kiadó, Bp.
- Szántó Cs. (2004). *Flatwater Racing Level I. Beginning Coach*. ICF, Madrid, Spain.

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont):

1. gyakorlat: szabadon választott sporteszközben (verseny kajak vagy kenu) 500 méter teljesítése helyes alaptechnikával.
2. gyakorlat: szabadon választott sporteszközben (verseny kajak vagy kenu) álló helyzetből maximális sebességre gyorsítás helyes technika alkalmazásával, fékezés, megállás, fordulás és visszaevezés a rajthelyre.
3. gyakorlat: túrakenu kormányzása egyedül, lapátátvétel nélkül 5 bójás szlalom pályán.

KOSÁRLABDA SPECIALIZÁCIÓ (BUDAPESTEN ÉS SZOMBATHELYEN INDUL)

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei:

1. A kosárlabda sportág nemzetközi és hazai története
2. A kosárlabda aktuális alapjátékszabályai, különös tekintettel a legújabb szabálymódosításokra
3. A kosárlabda sportág hazai érdekeltségű jelentősebb nemzetközi eredményei, nagy edző és játékos egyéniségei
4. A koordinációs képességek megjelenése a kosárlabda játékban
5. A kondicionális képességek megjelenése a kosárlabda játékban
6. A támadó játékosok technikai elemei

7. A védő játékosok technikai elemei
8. A kosárlabda játékosok posztok szerinti megnevezése és rövid ismertető jellemzésük
9. A támadó taktikai rendszerek és elemek
10. A védő taktika jellemzői, védekezés fajtái

Irodalom:

- Ránky M. (1999): *Játék a kosárlabda, a kosárlabda játék.* Pauz-Westermann, Celldömölk
- Bácsalmási G. & Bácsalmási L. (2005): *Tanulj meg kosárlabdát tanítani.* Magánkiadás, Bp.
- Hartyáni Zs. (szerk.) (2004): *Kosárlabda mindenkinek*. Göttinger Bt., Bp.
- Magyar kosárlabda versenyszabályok 2025.

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont):

1. gyakorlat: labdavezetés hosszú indulással a kosárlabda pálya alapvonalától, szlalom labdavezetés bóják kerülésével a félpályáig, fordulás labdavezetés közben a gyűrű felé, bal kezes labdavezetéssel a büntetőterület sarkánál keresztleütéssel irányváltoztatás, jobb kezes fektetett dobás. Ellenkező kézzel és oldalra egyaránt.
2. gyakorlat: 3 büntető dobás.
3. gyakorlat: 3-3 elleni játék 5 percig egy palánkra, váltogatva a támadó és védő szerepet.

KUNGFU SPECIALIZÁCIÓ (SZOMBATHELYEN INDUL)

A sportági elmélet szóbeli (30) pont és írásbeli (30) pont vizsga témakörei:

1. A kungfu nemzetközi története, kialakulása és fejlődése napjainkig.
2. A kungfu hazai története, kialakulása és fejlődése napjainkig.
3. A saját stílus nemzetközi története, kialakulás és fejlődése napjainkig.
4. A saját stílus hazai története, kialakulása és fejlődése napjainkig.
5. A kungfu/wushu hazai és nemzetközi szervezetei. (HKF, EWUF, IWUF)
6. A kungfu /wushu hazai és nemzetközi versenyrendszere. (MB, EB, VB)
7. A kungfu helye és szerepe a küzdősportok között.
8. A kondicionális képességek szerepe és fejlesztése.
9. A sportág technikai felosztása.
10. Verseny szervezésének és lebonyolításának feladatai.

Irodalom:

- A Magyar Tradicionális Kung Fu és Wushu Szakszövetség versenyszabályzata: https://www.hkf.hu/versenyek/versenyszab%C3%A1lyok
- Chow, D. & Spangler, R. (1982). *Kung Fu történelme, filozófiája és technikái*. Hollywood, California, Unique Publications
- Katics, L. & Lőrinczy, D. (2004). *Erőedzés.* Alexandra Kiadó
- Dubecz, J. (2009). *Általános edzéselmélet és módszertan*. Rectus Kft, Budapest)
- www.hkf.hu
- www.iwuf.org
- www.ewuf.org

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont):

1. gyakorlat: egy ütés technikai végrehajtása és magyarázata kombinációban
2. gyakorlat: egy rúgás technika végrehajtása és magyarázata kombinációban
3. gyakorlat: egy védés technika végrehajtása és magyarázata kombinációban

LABDARÚGÁS SPECIALIZÁCIÓ (SZOMBATHELYEN INDUL)

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei:

1. A labdarúgás sportág nemzetközi és hazai története
2. A labdarúgás játékszabályai, különös tekintettel a legújabb szabálymódosításokra
3. A labdarúgás sportág hazai érdekeltségű jelentősebb nemzetközi eredményei, nagy edző és játékos egyéniségei
4. A technikai elemek megjelenése a különböző korosztályokban
5. A taktika megjelenése a különböző korosztályokban
6. A koordinációs képességek megjelenése a labdarúgásban
7. A kondicionális képességek megjelenése a labdarúgásban
8. A kapus technikai elemei
9. Játékrendszerek, felállási rendek jellemzői
10. A védő és támadó taktika jellemzői

Irodalom:

- Csáki, I. &Takács, M. (2020). *Labdarúgás és tudomány.* Pro- Kvóta 2004 Kft.

- Németh, Zs. (2015). *A labdarúgás technikai mozgásanyagának oktatás módszertani javaslatai.* A tananyag a „Sporttudományi képzés fejlesztése a Dunántúlon" TÁMOP-4.1.2. E-13/1 KONV-2013-0012 c. projekt keretén belül készült, Pécs

- Magyar Labdarúgó Szövetség Útmutató a 6-13 éves labdarúgók képzéséhez, 2014 Budapest

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont):

1. gyakorlat: Labdaemelgetés váltott lábbal

A gyakorlatot a talajon álló labda lábbal történő megemelésével kell kezdeni. Pontot csak a váltott lábfejjel végzett érintések jelentenek. Az azonos lábfejjel többször 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 kérésére befejeződik. (2 kísérlet)

2. gyakorlat: Álló labda ívelése a kapuba

A 7,32 x 2,44 m-es nagykapuval szemben, a 16-os vonalára elhelyezett 5-5 labdát, 5-öt bal és 5-öt jobb lábbal kell beívelni a kapuba. 2 pontot ér, ha a labda a gólvonal mögött ér a kapuba, kapufa 1pont, mellé-fölé-gólvonal elé érkező labdáért nem jár pont. (2 kísérlet)

3. gyakorlat: Szlalom labdavezetésből kapura lövés

A 7,32 x 2,44m-es nagykapuval szemben középről, a kaputól 40m-re indul a gyakorlat.

A kiindulási helyről 6db bóját egymástól 2m-re helyezünk el.

Váltott lábú szlalom labdavezetés a bóják kerülésével. A 6. bója elhagyásakor lapos átadás a kaputól 25m-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 oldali palánkra passzol. A palánkról a 16-os körívébe visszaérkező labdát átvétel után a kapuba lövi (nem gurítja). (2 kísérlet)

RÖPLABDA SPECIALIZÁCIÓ (SZOMBATHELYEN INDUL)

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei:

1. A röplabda sportág nemzetközi és hazai története
2. A röplabdázás játékszabályai, különös tekintettel a legújabb szabálymódosításokra
3. A röplabda sportág hazai érdekeltségű jelentősebb nemzetközi eredményei, nagy edző és játékos egyéniségei
4. A koordinációs képességek megjelenése a röplabdázásban

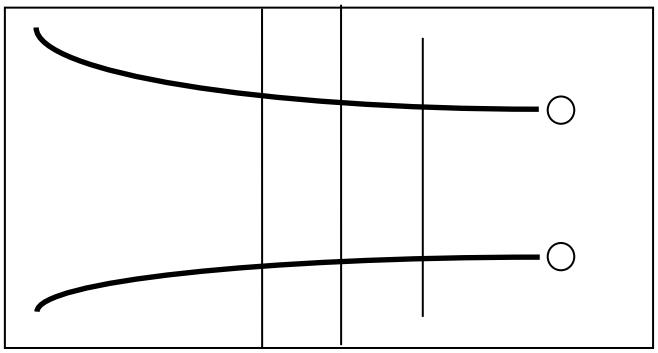
5. A kondicionális képességek megjelenése a röplabdázásban
6. A támadás technikai elemei
7. A védekezés (nyitásfogadás, mezőnyvédekezés, sáncolás) technikai elemei
8. A nyitásfogadás taktikai jellemzői
9. A támadó taktika jellemzői
10. A védekezési taktika jellemzői

Irodalom:

- Garamvölgyi M. (2004). *A röplabdázás technikája és taktikája.* SE TSK, Bp.
- Hančik, V. (et al.) (1990). *Röplabdaedzés*. HungariaSport, Bp.
- Kiss L., Porubszky L., Tarnawa F. (1981). *Röplabdázás*. Sport, Bp.
- Rigler E. & Koltai M. (2001). *Gyakorlatgyűjtemény a röplabda iskolai oktatásához.* Plantin-Print Bt., Bp.
- A röplabdázás hivatalos játékszabályai 2025-2028. MRSZ, Bp. 2025.
- Németh Lajos (szerk.) (2002). *Röplabdázás: szöveggyűjtemény*. MRSZ, Bp.
- Oláh János (szerk.) (2004). *Röplabdázás: szöveggyűjtemény II.* MRSZ, Bp.

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont):

1. gyakorlat: felső egyenes nyitás szabályos végrehajtása az ellentérfélre. A nyitóhelyről egymás után 7 nyitást kell az ábrán megjelölt helyre juttatni.



2. gyakorlat: Falon megjelölt célfelületre a hallgató folyamatosan továbbítja a labdát a technikai elemek meghatározott sorrendjében (kosár - alkar vagy alkar - kosár). Az érintések során a faltól való távolság min. 3 méter. A technikai végrehajtásra vonatkozóan a röplabdázás szabálykönyv előírásai a mérvadóak.
3. gyakorlat: Ellentérfélről indított labda bejátszása, feladás utáni leütése a háló felett a 4-es helyről. (5 kísérlet)

SZINKRONÚSZÁS SPECIALIZÁCIÓ (BUDAPESTEN NAPPALI MUNKARENDBEN ÉS SZOMBATHELYEN LEVELEZŐ MUNKARENDBEN INDUL)

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei:

Sporttörténeti háttér

1. A szinkronúszó sport nemzetközi és hazai története, a sportág kiemelkedő nemzetei, alakjai, edzői 2017-2024 között.
2. A szinkronúszás XXI. századi fejlődése, aktuális nemzetközi irányvonal a szinkronúszásban.

Versenyrendszerek

3. A sportág versenyrendszere, hazai versenyrendszer, nemzetközi rendszerek

4. A sportág hazai utánpótlás nevelési és fejlesztési rendszere

WA szabályrendszerek

5. A sportág aktuális World Aquatics 2022-2025 szabályrendszere, korcsoportjainak követelményei
6. A sportág új pontozási szabályai, a versenyek hivatalos személyei, versenybírói

Sportági követelmények

7. A sportági mozgásanyag (alaphelyzetek, alapmozgások) rendszere és az erre épülő kötelező elemek, követelmények
8. A sportági tehetség ismérvei, kiválasztás és tehetséggondozás
9. Sportági kompetenciák, szükséges kondicionális-koordinációs képességek rendszere, korosztályos fogékonysági korszakok ismerete
10. Életkori sajátosságok jelentősége a szinkronúszásban a hosszútávú sportoló fejlesztés során.

Irodalom:

- Dubecz, J. (2009). *Általános edzéselmélet és módszertan* (középfokú jegyzet), Budapest.
- Magyar Szinkronúszó Szövetség – *Nemzetközi versenyszabályzat 2022-25*. https://mszusz.hu/files/5816/7342/1891/FINA_SZABALYZAT_22-25.pdf letöltve:2024.10.09
- Magyar Szinkronúszó Szövetség – *Tudástár*. https://drive.google.com/drive/folders/1C_4XWj8Or_f6PRhUb6GVwyGh3AScwx2r letöltve:2024.10.09
- Magyar Szinkronúszó Szövetség – *Versenyrendszer 2024.* https://mszusz.hu/files/1617/0552/8470/2024_VR_dokumentum_2024_01_17.pdf letöltve:2024.10.09
- *World Aquatics Artistic Swimming Figures Manual 2022-2025.* https://resources.fina.org/fina/document/2023/01/12/38c73e1c-6dfa-4919-bf64-328e4260aff8/Figures-Manual-2022-2025-ALL.pdf letöltve:2024.10.09
- *World Aquatics Artistic Swimming Manual For Judges, Technical Controllers, Referees & Coaches 2022-2025* (2023. június 15-től hatályos változat) https://resources.fina.org/fina/document/2023/06/16/87f71841-01d3-4ecc-943c-ef67954f5c2d/AQUA-AS-MANUAL_15-JUNE-23.pdf letöltve:2024.10.09

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont):

1. gyakorlat: A szinkronúszás alaphelyzeteinek és alapmozgásainak bemutatása vagy bemutattatása szárazföldön és/vagy vízen, kiválasztott alaphelyzetek és alapmozgások megadásával.
2. gyakorlat: Alaphaladások bemutatása/bemutattatása – Karmunkák fontossága.
3. gyakorlat: Alapátmenetek bemutatása/bemutattatása – Gyermek korosztályú kötelezőkben való megjelenésük.

TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS SPECIALIZÁCIÓ (SZOMBATHELYEN INDUL)

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei:

1. A tájfutás sportág nemzetközi és hazai története, a magyarok legkiemelkedőbb eredményei
2. A különböző szakágak legfontosabb jellemzői (tájfutás, sítájfutás, tájkerékpározás, trail-O)
3. A tájfutás versenyszabályzata
4. Sportági profil, képességek és készségek rendszere a tájfutásban
5. A tájékozódás technikai elemei- és edzésgyakorlatok
6. A tájékozódás oktatásának menete
7. A tájfutók kondicionális felkészítésének alapvető jellemzői
8. A tájfutók mentális felkészítésének lehetőségei, gyakorlatai – szellemi felkészülés

9. Taktika a tájfutásban
10. A terepfutás és az atlétikai futás összehasonlítása

Irodalom:

- A tájfutás versenyszabályzata – elektronikus dokumentum: http://admin.mtfsz.hu/fajl/get/fajl_id/2911/tipus/download
- http://lazarus.elte.hu/tajfutas/magyar/archiv/szabaly/vszab.htm
- Dosek Á. (szerk.) (1997). *Erdők hegyek sportjai.* MTFSZ, Bp.
- Andersson,G. *Tájfutás az iskolában 6-12 éveseknek* (letölthető 2016 októbertől): http://adatbank.mtfsz.hu/dokumentum/show/dokumentum_id/94/dokkategoria_id/26
- Tájékozódási futó térképek jelei, szabványai (ISOM, ISSOM): http://adatbank.mtfsz.hu/dokumentum/lista/dokkategoria_id/9
- Tájfutó edzésgyakorlatok, oktatás alapjai: http://adatbank.mtfsz.hu/dokumentum/lista/dokkategoria_id/18

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont):

4. gyakorlat: útvonal követéses gyakorlat terepen, a térképre jelölt vonal mentén egyszerű, majd átvágásokkal megoldható feladattal, végül domborzati idomok közötti tájékozódással, időméréssel (térképre nem jelölt ellenőrzőpontok bizonyítják a tájékozódás sikerét).
5. gyakorlat: finom térképolvasás gyakorlata, sok ellenőrzőpont megfogása szintidőre, pontbegyűjtés.
6. gyakorlat: útvonal választási feladat tervezése és a kiválasztott variáció megoldása, (iránymenetes szakasz beépítésével).

TORNA SPECIALIZÁCIÓ (SZOMBATHELYEN INDUL)

FÉRFI TORNA:

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei:

1. Hazai és nemzetközi tornatörténet a XX. század második felétől
2. Kiválasztás jelentősége, tehetség vs. alkalmasság
3. A bemelegítés jelentősége, felépítése új és régi „iskolák”
4. A torna mozgásanyagának általános jellemzése, szerekre lebontva
5. Alapvető képességfejlesztő gyakorlatok és azok megjelenési formái a tornában
6. A torna mozgásanyagának integrálási lehetőségei más sportágakban vagy fordítva
7. A tornára jellemző sportági sajátosságok, szükséges adottságok, speciális képességek
8. A tornaedzés terhelési összetevői, terhelés a felkészülés különböző szakaszaiban
9. Az edző személyiségének legfontosabb jellemzői, az edző-tanítvány viszony a XXI. században
10. Motivációs lehetőségek az élsportban, gyermekkortól a felnőtt válogatott szintig

Irodalom:

- Sós, Cs., & Gajdos, I. (szerk.). (2017). Torna: Edzésmódszertani kézikönyv. Magyar Torna Szövetség.
- Karácsony I. (2002): *A magyar tornasport krónikája*. Gulliver, Bp.
- Karácsony, I. (1989): *Képességfejlesztés a férfi tornában*. TF Közlemények, Bp.
- Magyar Torna Szövetség. (2016). Torna edzői kézikönyv: Férfi és női szertorna ágazatok számára (2. kiad.). Magyar Torna Szövetség.
- A pontozás szabályai. **https://share.google/0qLLRvJncGjjxmxgj**

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont):

1. gyakorlat: gyermek kezdő szintű szabadgyakorlatlánc bemutatása, különös tekintettel az igényes „tornászos" végrehajtásra.
2. gyakorlat: hat szerből minimum három szeren (talaj vagy ugrás, ló vagy korlát, gyűrű vagy nyújtó) öt elem, plusz leugrásból álló, szabadon választott gyakorlat összeállítása és bemutatása. Ugrás: két különböző kell, hogy legyen.
3. gyakorlat: statikus és dinamikus erőgyakorlatok 5 szeren.
   Talaj:
   Statikus: Kézállás talajon falnál, (hasi oldal a fal felé) maximum 30 sec.
   Dinamikus: Fejállás - kézállás falnál 30 sec.
   Fekvőtámaszban karhajlítás nyújtás 3 medicinlabdán (láb, két kéz alatt a labdák) 30 sec alatt hány darab
   Lólengés:
   Dinamikus: Mellső oldaltámaszból lábak átemelése a kezek között hátsó oldaltámaszba és vissza 30 sec.
   Gyűrű:
   Statikus: Támasz a gyűrűn 30 sec.
   Dinamikus: Húzódás-tolódás támaszba
   Korlát:
   Statikus: Támasz-ülőtartás 30 sec
   Dinamikus: Felkarfüggésből tolódás támaszba és vissza 30 sec./ alaplendület felkarfüggésben (vagy-vagy)
   Nyújtó**:**
   Statikus: Mellső lefüggés 30 sec
   Dinamikus: Kelepfelhúzódás

NŐI TORNA:

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei:

1. Ismertesse a hazai tornatörténet legfőbb állomásait
2. Ismertesse a nemzetközi tornatörténet legfőbb állomásait
3. A tornasportág az Olimpiák történetében (bajnokaink, sikerek stb.)
4. Ismertesse a tornasport szervezeti és szerkezeti felépítését
5. Gumiasztal szerepe a tornaoktatásban
6. Sorolja fel, hogy milyen kiegészítő szereket használunk a női torna elemeinek oktatásakor, mondjon példákat rá
7. Kondicionális képességek szerepe a női tornában
8. Koordinációs képességek szerepe a női tornában
9. Milyen módon történik a kiválasztás a tornasportban
10. Milyen hatása van a tornasportnak a személyiség fejlődésére

Irodalom:

- Sós, Cs. & Gajdos, I. (szerk.). (2017). Torna: Edzésmódszertani kézikönyv. Magyar Torna Szövetség.
- Karácsony I., Hamza I., Keleti J. (1998): *Torna A-tól Z-ig*. Hamza István, Bp.
- Karácsony, I. (2002): *A magyar tornasport krónikája*. Gulliver, Bp.
- Magyar Torna Szövetség. (2016). Torna edzői kézikönyv: Férfi és női szertorna ágazatok számára (2. kiad.). Magyar Torna Szövetség.
- A pontozás szabályai. **https://share.google/0qLLRvJncGjjxmxgj**

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont):

1. gyakorlat: önállóan összeállított talajgyakorlat bemutatása. Minimum időtartam: 1 perc
Bázis elemek a gyakorlaton belül: rundel; kézenátfordulás egyláb-kétláb érkezéssel; flick; min. 360°-os fordulat bármilyen lábtartással; gimnasztikus ugrások egyéni összeállításban. A bázis elemeken kívül nehezebb elemek bemutatása lehetséges.
2. gyakorlat: gerenda (kicsi vagy emelt): egyensúlyi elemek (lebegő-mérlegállás variációk), gimnasztikus ugrások, fordulatok egyéni összeállításban (minimum 6-8 mozgásforma összekötése)
3. gyakorlat: ugráson (115 cm): kézenátfordulás bemutatása

ÚSZÁS

SPECIALIZÁCIÓ (BUDAPESTEN ÉS SZOMBATHELYEN INDUL)

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei:

1. A magyar úszósport kiemelkedő versenyzői a hát- és mellúszásban (olimpia, VB)
2. A magyar úszósport kiemelkedő versenyzői a vegyes- és gyorsúszásban (olimpia, VB)
3. A magyar úszósport nagy edző egyéniségei
4. A magyar úszósport szervezeti felépítése, versenyrendszere, a Sportágfejlesztési Program projektjei
5. A hátúszás technikai elemei
6. A mellúszás technikai elemei
7. A gyorsúszás technikai elemei
8. A vegyesúszás sajátosságai
9. Az úszásoktatás hosszú távú folyamata
10. Az úszók edzésének alapfogalmai

Irodalom:

- Csaba L. Sós Cs, Tóth Á. (2000). *Úszás. Szöveggyűjtemény II.* Obender&Co. Studio, Budapest.
- Kiricsi, J. (2002). *Úszásoktatás kisiskolások számára.* Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
- Tóth Á. (1998). *Úszás technika.* Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest.
- Tóth Á., Sós Cs. & Egresy J. (2007). *Úszás edzésmódszertan*. Viva Média Holding, Budapest.
- Bucher, W. (2002). *1001 úszás játék és –gyakorlat*. Nordex Kft. - Dialóg Campus. Budapest
- World-Aquatics-uszas-szabalyok-SW_20230302.pdf

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont):

1. gyakorlat: 200 méter vegyesúszás
2. gyakorlat: 100 méter gyorsúszás
3. gyakorlat: 25 méter úszás vízből mentő bábuval/társsal, majd a medence közepénél, a medence alján elhelyezett tárgy felhozatala

VÍZILABDA SPECIALIZÁCIÓ (BUDAPESTEN NAPPALI MUNKARENDBEN ÉS SZOMBATHELYEN LEVELEZŐ MUNKARENDBEN INDUL)

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei:

1. A sportág kialakulása és fejlődése.
2. A magyar vízilabda kiemelkedő személyiségei.
3. Magyarország eredményei az olimpiai játékokon.
4. A vízilabdás úszás sajátosságai.

5. A labdakezelés oktatása kezdőknek és haladóknak.
6. Átadások lábtempóval és haladással.
7. Átadások úszással egybekötve.
8. 2-3-4 játékossal végezhető gyakorlatok.
9. Kapusok mozgásának oktatása.
10. Kapura lövések egyénileg és több játékossal.

Irodalom:

- Biró, M. (2010). *A vízilabdajáték kialakulásának története, versenysporttá válása, a „vízilabdázás őskora”*. https://ojs.uni-eszterhazy.hu/index.php/sport/article/view/1413/1180
- Rajki, B. & Gallov, R. (1985): *Korszerű vízilabdázás*. Sport, Bp.
- FINA Vízilabda Szabályok 2023. https://www.waterpolo.hu/szovetseg/letoltesek

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont):

1. gyakorlat: Mutassa be a fordulással egybekötött vízilabda úszást!
2. gyakorlat: Labdával lóbálás, blokkal haladás és kapura lövés.
3. gyakorlat: Mutasson be legalább öt különböző passzolást (mozgással is).