

OSZTATLAN TANÁRKÉPZÉS FELVÉTELI VIZSGAANYAG

TESTNEVELÉS

FELVÉTELI PONTSZÁMOK

Biológia írásbeli	40
Sportjátékok	60
Atlétika	30
Torna	30
Úszás	30
Küzdősportok (mindkét nem számára)	10
Összesen	200

ÁLTALÁNOS SZABÁLY

A felvételi vizsga bármely részelemének kihagyása, vagy bármely tudásterületen – biológia írásbeli (a követelményt lásd következőkben), sportjátékok, atlétika, torna, úszás, küzdősportok – elért „0” pontszám kizárja a sikeres felvételt, az érvényes pontszám összességében 0 pont lesz.

BIOLÓGIA ÍRÁSBELI

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

A teszt kérdései a Mozaik Kiadó 11. évfolyamos Biológia tankönyve alapján kerülnek összeállításra. (Szerző: Gál Béla Biológia 11. A sejt és az ember biológiája. Mozaik Kiadó).

SPORTJÁTÉKOK

Az elérhető maximális pontszám 60 pont, amely mind a nők, mind a férfiak esetében az alábbi sportágak területéről szerezhető meg:

Sportág	Maximálisan adható pontszám
Kézilabdázás	20
Kosárlabdázás	20
Labdarúgás	20
Röplabdázás	20
Tenisz	20
Floorball	20

Az egyes sportágak gyakorlataiban megszerezhető pontszámokat a gyakorlatok ismertetésénél láthatjuk.

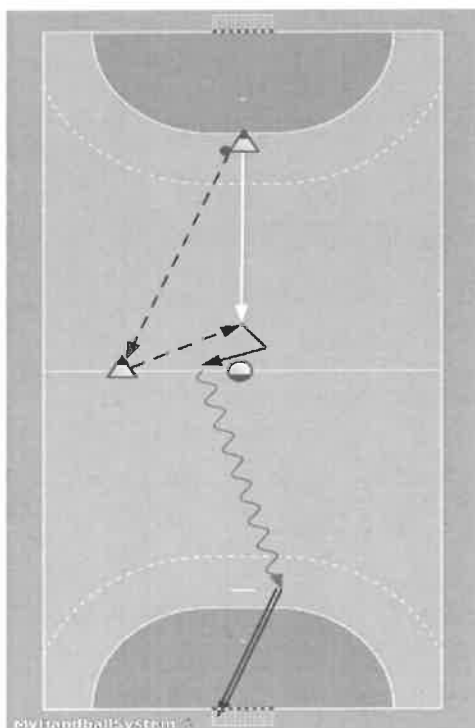
Az említett sportágak közül hármat kötelezően választani kell a felvételizőnek!

Kézilabdázás – összesen 20 pont

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

A jelölt a kapuelőtérvonalától a felpályánál elhelyezkedő társ kezébe játssza a labdát egykezes felső dobással (a labdát váró társ a felezővonalon, az oldalvonalától 5 méterre helyezkedik el). Az átadás után a jelölt teljes iramú futással megindul a pálya hossz tengelyén, a labdát a pálya közepén álló passzív védőjátékos közelében (2-3 m) kapja vissza. A védővel szemben indulócselt hajt végre a dobókezelével ellenoldalra, majd irányváltással kikerüli és lendületes labdavezetés után a szabaddobási (9-es) vonalon belülről begrásos lövést hajt végre a kapu valamelyik sarkába (3 kísérlet, a két legjobb kísérletenként adható maximális pontszám: 8 – 8 pont)

Értékelési szempont	Pont
A társához passzolás erőteljes és pontos	1
A passzív védő megközelítése lendületes futással történik	1
A társtól visszakapott labda átvétele zökkenőmentes	1
A labdával végrehajtott indulócsel széles, az új irányba történő elmozdulásban van ritmusváltás, a labdavezetés lendületes és szabályos	1
A begrás megindítása a 9-es és a 6-os vonal között történik, a 6-os vonal megsértése nélkül	1
A lövés közben az ívhelyzet kialakítása megtörténik	1
Az előírt kapura lövés technika erőteljes és valamelyik sarkot célozva eredményez gólt	1
A kapura lövést befejezve a talajra érkezés zökkenőmentes	1



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 egykezes felső dobással. (3 kísérlet, a jobbik kísérletre adható maximális pontszám: 4 pont)

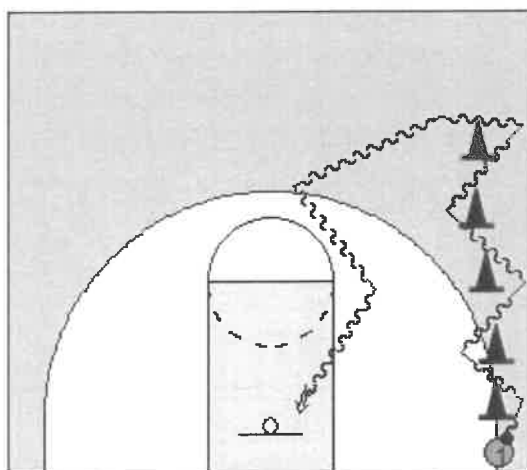
pont / nem	nők (m)	férfiak (m)
1	21 - 22,99	27 - 28,99
2	23 - 24,99	29 - 30,99
3	25 - 26,99	31 - 32,99
4	27 vagy több	33 vagy több

Kosárlabdázás – összesen 20 pont

1. gyakorlat: Szlalom labdavezetést követően fektetett dobás oldalról (maximálisan adható: 14 pont)

A pálya szélén a hárompontos vonal egyenes részén kezdve, a félpálya felé egymástól 2 méterre 5 db bóját helyezünk el. A jelölt az alapvonalról 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 és kezet vált egy odahelyezett bójánál és az indulás oldalán fektetett dobással fejezi be az akciót. A gyakorlatot mindkét oldalról végre kell hajtani, oldalanként 2-2 kísérlet, mindenhol a jobb kísérlet számít, melyre 7 – 7 pontot kaphat. Értékelés a kivitelezés minősége és eredményessége alapján az alábbi szempontok figyelembe vételével történik.

Értékelési szempont	Pont
A gyakorlat során a felvételiző nem sérti meg a játékszabályokat	1
A szlalom labdavezetés lendületes és váltott kézzel történik	1
A hárompontos vonalnál történő irány- és kézváltás dinamikusán és ritmusváltással történik	1
A fektetett dobás technikai végrehajtásának minősége és az adott oldalon a megfelelő kéz használata	2
A kosárra dobás eredményes	1



2. gyakorlat: Büntetődobás (maximálisan adható: 6 pont)

A jelölt a büntető vonal mögül, vagy félméterrel közelebbről büntetődobást hajt végre. 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 kivitelezés minősége és eredményessége alapján az alábbi szempontok figyelembe vételével történik.

Értékelési szempont	Pont
A labda szakszerű fogása és dobóhelyzetbe emelése	1
A dobás végrehajtásának minősége (láb és kar munkájának minősége)	3
A labda íve optimális	1
A kosárra dobás eredményes	1

Labdarúgás – összesen 20 pont

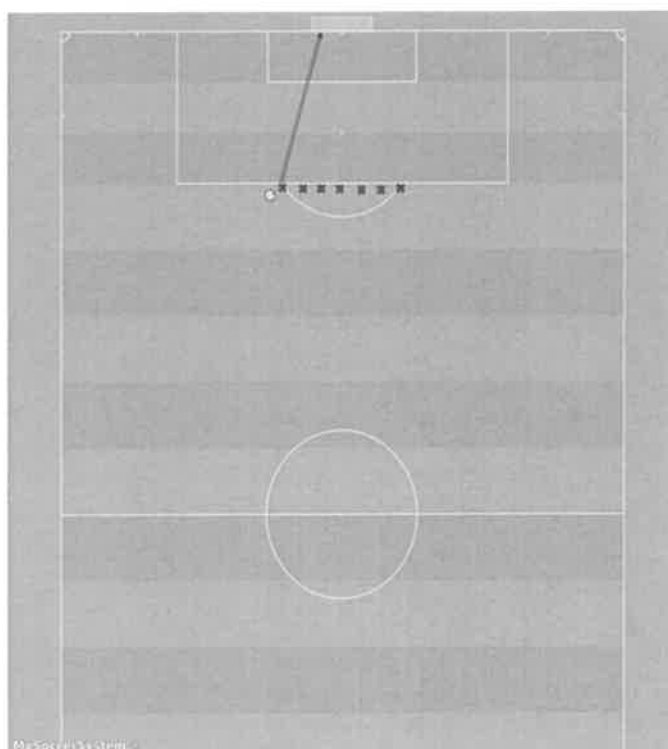
1. gyakorlat: Labdaemelgetés váltott lábbal (maximálisan adható: 5 pont)

A gyakorlatot a talajon álló labda lábbal történő megemelésével kell kezdeni. Pontot csak a váltott lábfejjel végzett érintések jelentenek. Az azonos lábfejjel végzett érintések csak egy érintésnek számítanak. Combbal, mellel, fejjel érintés nem hiba, a jelölt a gyakorlatot tovább folytathatja. A kísérlet a labda talajra érésével vagy a felvételizető tanár kérésére (pl.: a jelölt végrehajtotta az előírt számú váltott lábú emelgetést) befejeződik. Nőknél a feladat megegyezik a fent leírtakkal, könnyítést jelent, hogy Ők a lábfej bármely részével végezhetik a dekázást. Kísérletek száma 2, amiből a magasabb számú emelgetést értékeljük. Értékelés az alábbi ismétlés számok alapján történik.

Pont / Nem	lányok (emelések száma)	fiúk (emelések száma)
1	4 - 5	10 - 12
2	6 - 7	13 - 15
3	8 - 9	16 - 18
4	10 - 11	19 - 21
5	12-	22 -

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

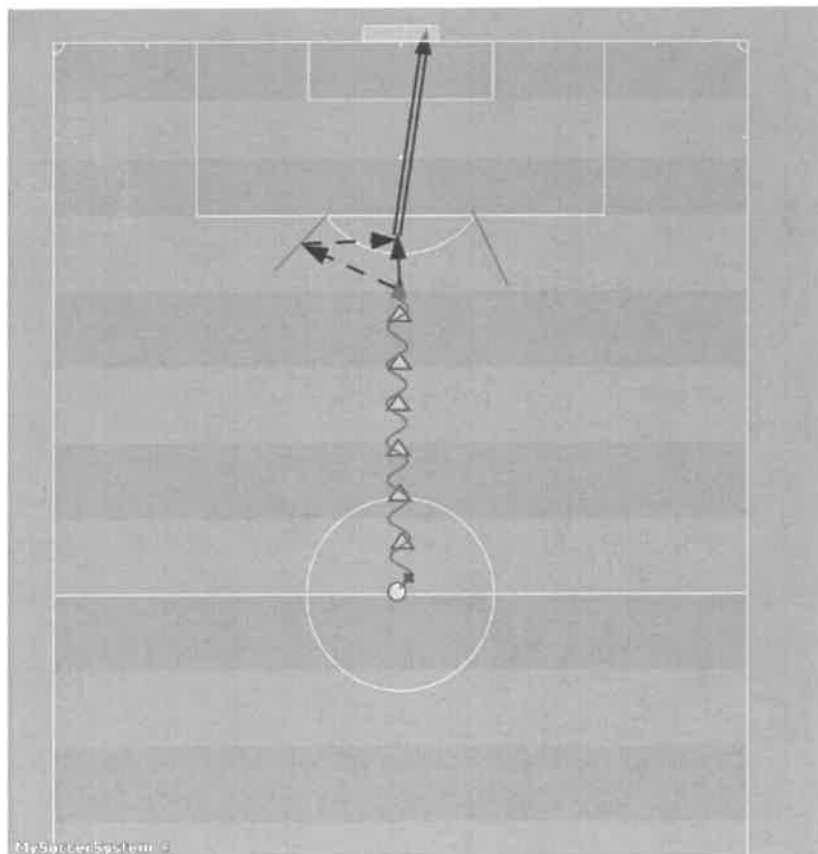
A 7,32 x 2,44m es nagykapuval (vagy kézilabda kapu) szemben, a 16-os vonalára elhelyezett 7 labdát, szabadon választott lábbal kell beívelni a kapuba. Pontot ér, ha a labda a gólvonal mögött ér a kapuba. Kísérletek száma 2, amiből a jobb kísérletet értékeljük. Értékelés: 7 ívelésből amennyi labda a gólvonal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



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

A 7,32 x 2,44 m-es nagykapuval (vagy kézilabda kapuval) szemben, középről, a kaputól 40 m-ről indul a gyakorlat. A kiindulási helyről kezdve 6 db bóját, egymástól 2 m távolságra helyezünk el. A jelölt váltott lábú szlalom labdavezetéssel halad a bóják között a kapu felé. A 6. bója elhagyásakor lapos átadást hajt végre a kaputól 25 m-re lévő palánkok valamelyikére. A mindkét oldalra lehelyezett palánkok a kapufák vonalának szélességében egymástól 7,32 m –re és 45°-ban 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, amiből a jobb kísérlet kerül értékelésre az alábbi szempontok szerint.

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



Röplabdázás – összesen 20 pont

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

1. gyakorlat: Falra passzolás kosárárintéssel (maximálisan adható: 7 pont)

A jelölt a falfelülettől 3 méterre elhelyezkedve folyamatos labdatovábbításokat hajt végre kosárárintéssel a falra (célfelület: 3m széles és legalább 6 méter magas falfelület) oly módon, hogy a labda a falon a 3 méter szintjelző vonal fölé kerüljön. Kísérletek száma 2, amelyből a jobbik kerül beszámításra. Értékelés az alábbi ismétlésszámok alapján történik.

pont	passzok száma
0	0 – 8
1	9 - 10
2	11 – 12
3	13 – 14
4	15 – 16
5	17 – 18
6	19
7	20

2. gyakorlat: Falra passzolás alkar érintéssel (maximálisan adható: 7 pont)

A jelölt a falfelülettől 3 méterre elhelyezkedve folyamatos labdatovábbításokat hajt végre alkarérintéssel a falra (célfelület: 3m széles és legalább 6 méter magas falfelület) oly módon, hogy a labda a falon a 3 méter szintjelző vonal fölé kerüljön. Kísérletek száma 2, amelyből a jobbik kerül beszámításra. Értékelés az alábbi ismétlésszámok alapján történik.

pont	passzok száma
0	0 – 8
1	9 - 10
2	11 – 12
3	13 – 14
4	15 – 16
5	17 – 18
6	19
7	20

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

Alsó vagy felső nyitástechnikával kell végrehajtani 7 nyitást. Érvényes az ellentérfél 3 m-es vonal mögötti terület. Váltott oldalra kell nyitni (egyszer a nyitás végrehajtási helyétől számítva balra, majd jobbra, kísérletenként cserélve az oldalakat).

pont	találatok száma
0	0 – 1
1	2
2	3
3	4
4	5
5	6
6	7

Tenisz – összesen 20 pont

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 játékban tartsa 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, amelyekből a legjobb kísérletet vesszük számításba.

pont	sikeres ütések száma
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, amelyekből a legjobb kísérletet vesszük számításba.

pont	sikeres ütések száma
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 ütések csak a megfelelő technikai végrehajtással fogadjuk el. Technikai kritériumok: alapállás, ütőfogás, ütés lendülete megfelelő találattal-kivezetéssel, lábmunka (súlypontáthelyezés). Kísérletek száma: 1

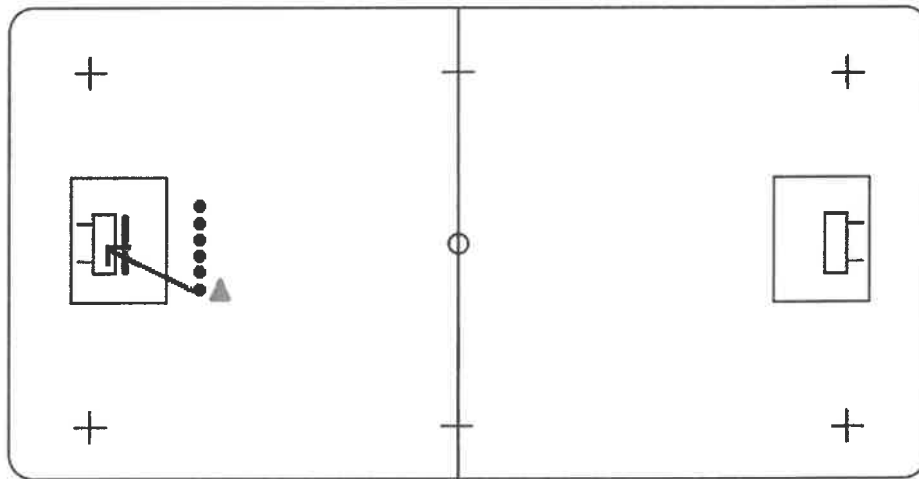
pont	sikeres ütések száma
1	3
2	4
3	5
4	6
5	7
6	8
7	9 - 10

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

Floorball – összesen 20 pont

1. **gyakorlat: Álló labda ütése a floorball kapuba (maximálisan adható: 6 pont)**

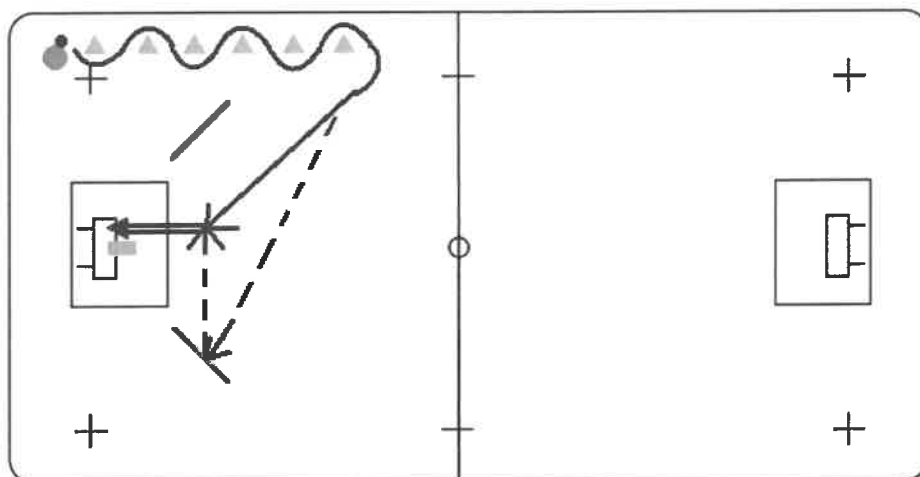
A floorball kapuval szemben, a kaputól 5 m-re 6 labdát helyezünk le, Szabadon választott ütési technikával kell a kapuba ütni a labdákat. A kapu elé a gólvonallal párhuzamosan egy padot fektetünk le, ami fölött tud a labda a kapuba jutni. Pontot ér az ütés, ha a labda teljes terjedelmével áthalad a gólvonal függőleges vetületén. Kísérletek száma 1. Értékelés: 1-6 pontig. A 6 lövésből amennyi labdával gólt szerez a jelölt, annyi pontot kap.



2. **gyakorlat: Szlalom labdavezetésből kapura lövés (maximálisan adható: 14 pont)**

A floorball pálya oldalpalánk mentén párhuzamosan, attól 1 m-re befele, 6 db bóját helyezünk el, a bóják egymástól való távolsága 2 m. Az első bója a kapu szélességi tengelyével egyvonalban található. A kapu mellett mindkét oldalon 1 – 1 oldalára fektetett torna padot helyezünk el, a pad ülőrészét a pálya közepe fele fordítva. A padok a kapu szélességi tengelyével 45°-os szöget zárnak be és a kaputól 3 m távolságra fekszenek, befordítva. A jelölt az azonos oldalon, az alapvonalhoz közelebb eső „húzáspontról” indulva, szlalom labdavezetéssel halad a félpálya irányába a bójákat kerülgetve, a labdavezetést a távolabbi oldal-palánk irányába kell kezdeni. Az 6. bója elhagyásakor visszakanyarodik a labdával a kapu irányába, majd egy átadást hajt végre a távolabbi padra. A padról visszaérkező labdát átvétel után a kapura lövi a büntetőterületen kívülről és megpróbál gólt szerezni. A kapuba egy zsámolyt állítunk a legmagasabb felállítási pozícióban, egy kapust modellezve ezzel. Érvényes a gól, ha a labda teljes terjedelemmel áthalad a gólvonalon. Az ütést a büntető területen kívülről kell végrehajtani, tetszésszerű lövés technikával. A gyakorlat végrehajtása tetszés szerint választható mindkét oldalon. Értékelés 1-7 pontig. Kísérletek száma 3, amiből a két legjobb kísérlet kerül értékelésre az alábbi szempontok szerint.

Értékelési szempont	Pont
Lendületes szlalom labdavezetés a bóják érintése nélkül	1
Erőteljes, pontos átadás a palánkra	1
A palánkról visszaérkező labda átvétele 2-3 érintéssel	1
A palánkról visszaérkező labda átvétele és ellövése egyidőben	1
A lövés végrehajtása a megfelelő távolságból	1
A kapura lövés gyenge, de gólt eredményez	1
A kapura lövés erős és gólt eredményez	1



ATLÉTIKA

Az atlétika felvételi 4 versenyszámból áll. A 100 m-es és 2000 m-es futások kötelezők, dobó- és ugrószámokból egyet-egyét kell választani.

Ffi			Női			Ffi			Női			Ffi			Női		
távolugrás			magasugrás			súlylökés											
eredmény	pont	pont	eredmény	eredmény	pont	pont	eredmény	eredmény	pont	pont	eredmény	eredmény	pont	pont	eredmény		
640	8	8	460	175	8	8	145	12	8	8	10						
610	6	6	420	170	6	6	140	11	6	6	9						
560	5	5	390	165	5	5	135	10	5	5	8						
520	3	3	360	160	3	3	130	9	3	3	7						
490	1	1	340	150	1	1	120	8	1	1	6						
cm			cm	cm			cm	5 kg/m			3kg/m						
100m-es síkfutás			Női			2000m-es futás			Női			gerelyhajítás			Női		
eredmény	pont	pont	eredmény	eredmény	pont	pont	eredmény	eredmény	pont	pont	eredmény	eredmény	pont	pont	eredmény		
11,6	7	7	13,6	7:15	7	7	8:05	40	8	8	30						
12,5	5	5	14,2	7:40	5	5	8:30	35	6	6	26						
13	4	4	14,8	8:05	4	4	8:55	31	5	5	23						
13,5	3	3	15,4	8:30	3	3	9:20	28	3	3	20						
14,2	1	1	15,8	8:55	1	1	9:45	26	1	1	18						
mp			mp	p:mp			p:mp	800gr/m			600 gr/m						
A 100m, 2000m-es futások kötelezőek.				Egy ugró és egy dobószám választható.													
100 m			7 pont														
távol vagy magas			8 pont														
súly vagy gerely			8 pont														
2000 m			7 pont														
összesen			30 pont														

TORNA – ELŐÍRT GYAKORLATOK

A torna felvételi mindkét nem esetében 5+1 versenyszámból áll. A függeszkedés vagy mászás, a bordásfalon hátsó függésben láblendítés fej fölé, a 64 ütemű szabadgyakorlat-lánc, a szekrényugrás és a talajgyakorlat mindkét nem számára kötelező. A fennmaradó versenyszámokból nemenként egyet kell bemutatni.

Női torna (6 x 5 pont)

1. Függeszkedés vagy mászás (5 méteres mászókötélen) – 5 pont

Kísérletek száma: 1

5 pont: Függeszkedés állásból teljes magasságig – ereszkedés vissza állásba,

4 pont: Függeszkedés állásból a kötélen feléig, majd mászás teljes magasságig – ereszkedés állásba,

3 pont: Mászás állásból teljes magasságig (8,8 mp alatt) – ereszkedés állásba,

2 pont: Mászás állásból teljes magasságig (9,4 mp alatt) – ereszkedés állásba,

1 pont: Mászás állásból teljes magasságig (10 mp alatt) – ereszkedés állásba,

0 pont: Mászás állásból teljes magasságig (10 mp felett) – ereszkedés állásba.

2. Bordásfalon hátsó függésben láblendítés fej fölé – 5 pont

Kísérletek száma: 1

5 pont: 10

4 pont: 8

3 pont: 6

2 pont: 4

1 pont: 2

3. 64 ütemű gimnasztika szabadgyakorlat-lánc – 5 pont

(Lásd külön!!)

Kísérletek száma: 1

Értékelés szempontjai:

Folyamatos, tévesztés nélküli végrehajtás.

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

Tornászós végrehajtás

4. 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.

5. 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.

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

Kísérletek száma: 1

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

1. ugrás jobb guggolóátugrásba 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 lebegőállásba;
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.

Értékelés: 0-tól 5 pontig.

7. Talaj - kötelezően előírt gyakorlat bemutatása – 5 pont

Kísérletek száma: 1

Kh.: alapállás;

1. bal láblendítéssel előre, kilépés bal támadóállásba, karkörzéssel előre hátsó rézsútós mélytartásba;
2. bal térdnyújtás; jobb kilépéssel előre fellendülés futólagos kézállásba, guruló átfordulás előre terpeszállás, karemeléssel oldalsó középtartásba;
3. emelkedés fejállásba (2 mp), ereszkedés guggolótámaszba;
4. emelkedés 90°-os fordulattal balra bal lebegőállásba, jobb láblendítéssel jobbra; kézenátfordulás (cigánykerék) jobbra, terpeszállásba, kar oldalsó középtartásban;
5. 90°-os fordulat balra; kilépés jobb lebegőállásba; törzsdöntés előre bal lábemeléssel hátra jobb mérlegállásba (2 mp); törzsemelés bal láb leengedéssel jobb lebegőállásba;
6. néhány lépés lendületszerzés; repülő gurulóátfordulás (tigrisbukfenc); fejenátfordulás hajlított állásba, kar magastartásban;
7. bal kilépéssel emelkedés lábujjállásba, karemeléssel íves magastartásba; 180°-os fordulat jobbra;
8. néhány lépés lendületszerzés; kézenátfordulás hajlított állásba, kar magastartásban;
9. alapállás.

A gyakorlat részeiben és teljes egészében megfordítható.

Értékelés: 0-tól 5 pontig.

Férfi torna (6 x 5 pont)

1. Függeszkedés ülésből, teljes magasságig időre (5 méteres mászókötélen) – 5 pont

Kísérletek száma: 1

5 pont: 6,5 mp alatt

4 pont: 7,0 mp alatt

3 pont: 7,5 mp alatt

2 pont: 8,5 mp alatt

1 pont: 9,0 mp alatt

0 pont: 10,0 mp felett

2. Bordásfalon hátsó függésben láblendítés fej fölé – 5 pont

Kísérletek száma: 1

5 pont: 18

4 pont: 16

3 pont: 14

2 pont: 12

1 pont: 10

3. 64 ütemű gimnasztika szabadgyakorlat-lánc – 5 pont

Kísérletek száma: 1

Értékelés: 0-tól 5 pontig.

Értékelés szempontjai:

Folyamatos, tévesztés nélküli végrehajtás.

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

Tornászós végrehajtás

4. Talaj – kötelezően előírt gyakorlat bemutatása – 5 pont

Kísérletek száma: 1

Kh.: alapállás;

1. jobb kilépés karlendítéssel magastartásba; fellendülés futólagos kézállásba, guruló átfordulás előre terpeszállásba, karemeléssel oldalsó középtartásba;
2. emelés fejállásba (2 mp); ereszkedés guggolótámaszba;
3. emelkedés 90°-os fordulattal balra bal lebegőállásba, jobb láblendítéssel jobbra; kézenátfordulás (cigánykerék) jobbra, terpeszállásba, kar oldalsó középtartásban;
4. 90°-os fordulat balra; kilépés jobb lebegőállásba; törzsdöntés előre bal lábemeléssel hátra jobb mérlegállásba (2 mp); törzsemelés bal láb leengedéssel jobb lebegőállásba;
5. néhány lépés lendületszerzés; repülő gurulóátfordulás (tigribukfenc); fejenátfordulás hajlított állásba, kar magastartásban;
6. nyújtott testű felugrás 180°-os fordulattal jobbra, és karkörzés kifelé;
7. néhány lépés lendületszerzés; kézenátfordulás hajlított állásba, kar magastartásban;
8. alapállás.

A gyakorlat részeiben és teljes egészében megfordítható.

Értékelés: 0-tól 5 pontig.

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

Kísérletek száma: 2

(A sikerebben végrehajtott ugrás eredményét vesszük figyelembe.)

Értékelés: 0-tól 5 pontig.

6. Gyűrű (választható) – 5 pont

Kísérletek száma: 1

Kiinduló helyzet: függés a gyűrűn;

1. húzódás-tolódás nyújtott testtel támaszba;
2. lábemelés támaszülőtartásba;
3. átfordulás előre lebegőfüggésbe;
4. lendület hátra, vállátfordulás előre;
5. lendület hátra, lendület előre, leterpesztés hátra hajlított állásba.

Értékelés: 0-tól 5 pontig.

7. Korlát (választható) – 5 pont

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.

64 ütemű gimnasztikai gyakorlatlánc

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 harántterpeszállásba, karlendítéssel mélytartásba;
- 6.ü.: mint a 4.ü.;
- 7.ü.: ugrás jobb harántterpeszállásba, karlendítéssel magastartásba;
- 8.ü.: mint a 4.ü.

2. gyakorlat

- 1.ü.: ereszkedés guggoló támaszba;
- 2.ü.: csípőrugózással bal lábnyújtás hátra jobb guggolótámaszba;
- 3.ü.: jobb térdnyújtás jobb harántterpeszállásba törzshajlítással előre, és talajérintés a két lábtámasz között;
- 4.ü.: ereszkedés jobb guggoló támaszba;
- 5.ü.: ugrással lábtartás csere;
- 6.ü.: mint a 3.ü., ellenkezőleg;
- 7.ü.: mint a 4.ü., ellenkezőleg ;
- 8.ü.: jobb lábzarás guggoló támaszba;

3. gyakorlat

- 1.ü.: ugrás terpeszállásba törzsdöntéssel előre és karhajlítás tarkóra tartásba;
- 2.ü.: törzsfordítás balra karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 3.ü.: törzsfordítás vissza döntésbe karhajlítással tarkóra tartásba;
- 4.ü.: törzsemelés térdhajlítással hajlított terpeszállásba és karlendítés magas tartásba;
- 5.ü.: ugrás 90°-os fordulattal balra terpeszállásba, törzsdöntéssel előre és karhajlítás tarkóra tartásba;
- 6.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg;
- 7.ü.: ugrás guggoló támaszba;
- 8.ü.: ereszkedés nyújtott ülésbe, karlendítéssel magas tartásba;

4. gyakorlat

- 1.ü.: törzsdöntés előre;
- 2.ü.: lábterpesztés terpeszülésbe törzshajlítással a bal lábhoz, jobb kézzel bal bokafogás és bal karlendítés oldalsó középtartásba;
- 3.ü.: lábzarás nyújtott ülésbe törzsemeléssel döntésbe és karlendítés magas tartásba;
- 4.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg;
- 5.ü.: törzshajlítás előre bokafogással;
- 6.ü.: lábzarással ereszkedés hanyatt fekvésbe, karvezetéssel oldalsó középtartáson át magas tartásba;
- 7.ü.: mellkas emelés karvezetéssel oldalsó középtartásba;
- 8.ü.: törzspeengedés hanyattfekvésbe (oldalsó középtartás);

5. gyakorlat

- 1.ü.: 2. fokú törzshajlítás előre karvezetéssel mélytartásba és térdhajlítás, talptámasz a talajon;
- 2.ü.: törzsemelés hajlított ülésbe bal térdnyújtással előre (zárt térdtartással) és bal bokafogás;
- 3.ü.: ereszkedés hajlított térdű hanyattfekvésbe 2. fokú törzshajlítással előre, és karleengedés mélytartásba;
- 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 terpezs 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 magas tartásba és érkezés hajlított állásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;

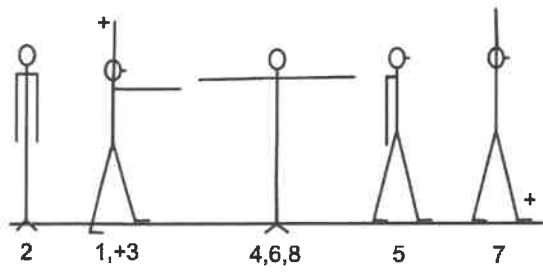
7. gyakorlat

- 1.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra terpezsállásba, jobb könyökhajlítással mellhez tartásba;
- 2.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra hajlított állásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 3.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra terpezsállásba, bal könyökhajlítással mellhez tartásba;
- 4.ü.: 90°-os térdhajlítás hajlított terpezsállásba, karlendítéssel magas tartásba;
- 5.ü.: bal térdnyújtással törzshajlítás balra;
- 6.ü.: térdnyújtás terpezsállásba, törzshajlítással előre talajérintés;
- 7.ü.: bal térdhajlítással törzshajlítás jobbra, karlendítéssel magas tartásba;
- 8.ü.: ugrás szögállásba kar magas tartásban;

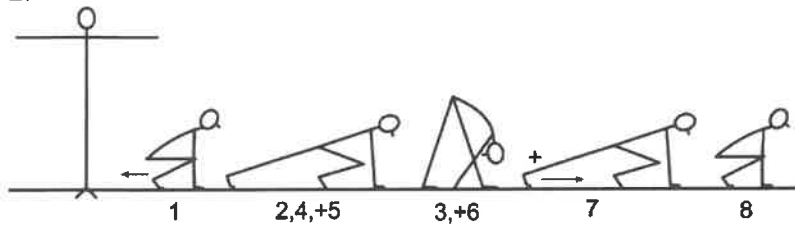
8. gyakorlat

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

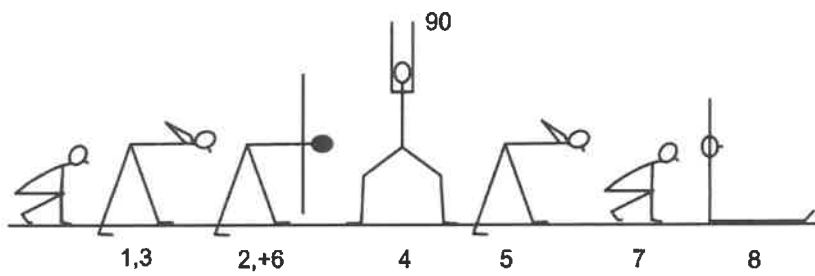
1.



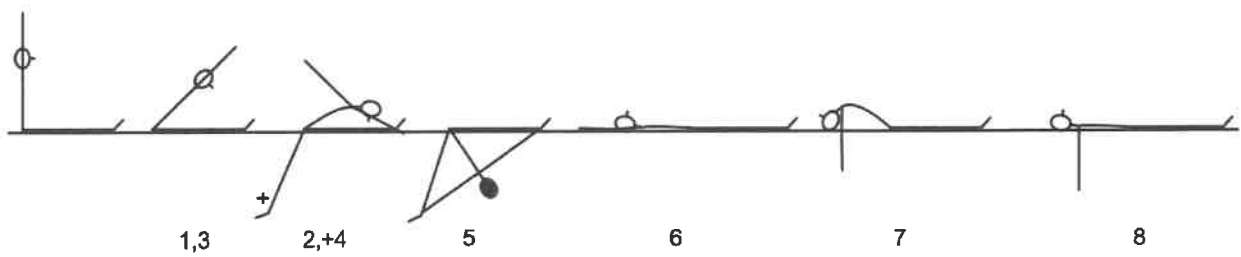
2.



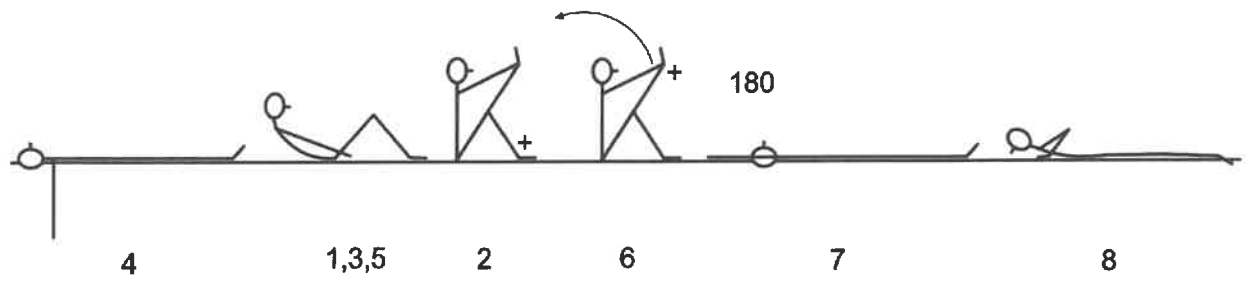
3.



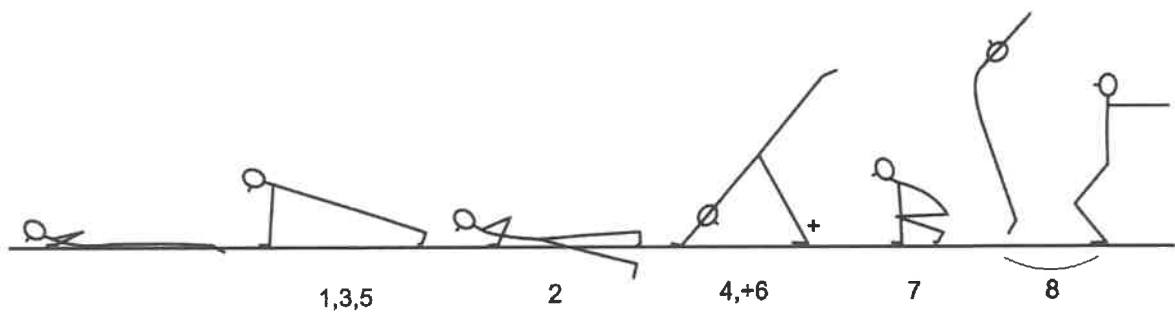
4.



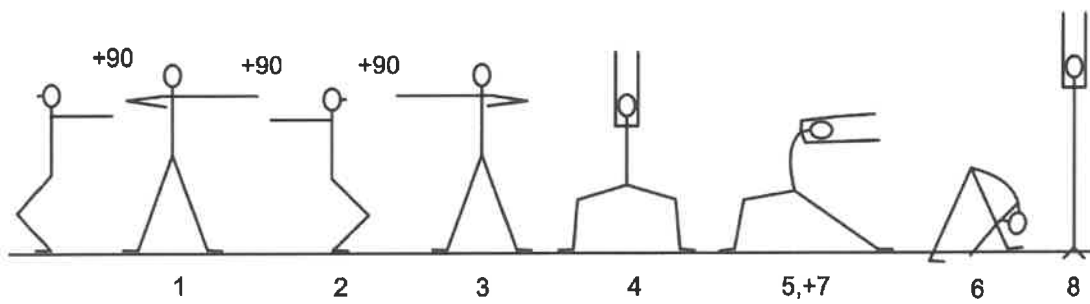
5.



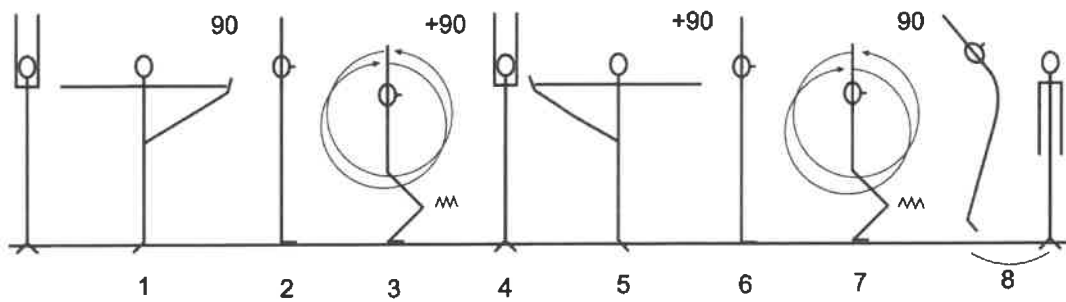
6.



7.



8.



ÚSZÁS

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

KÜZDŐSPORTOK (10 pont) – mindkét nem számára

BIRKÓZÁS	GRUNDBIRKÓZÁS	5 pont
JUDO	JUDO GURULÁS ELŐRE – MINDKÉT OLDALRA	5 pont

A BIRKÓZÁS felvételi anyag:

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 anyag:

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 harántterpeszből nem az elől lévő lábbal azonos oldali vállon gurul előre a jelölt. Ellenőrizzük azt is (a szőnyeg illesztések segítségével), hogy a gurulás pontosan előre történik-e.