

**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 felvételit, 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 |

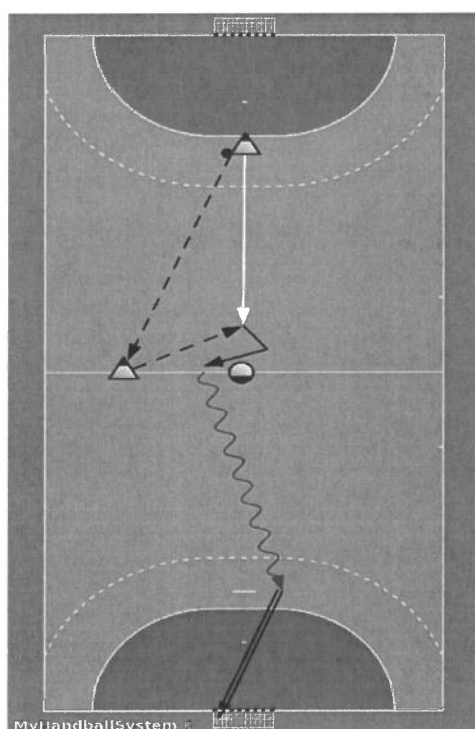
Az egyes sportágak gyakorlataiban megszerezhető pontszámokat a gyakorlatok ismertetésénél láthatjuk.

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 kapuelőtérvonaltól a félpályánál elhelyezkedő társ kezébe játssza a 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 hossz tengelyén, a labdát a pálya közepén álló passzív védőjátékos közelében (2-3 m) kapja vissza. A védővel szemben indulócselt hajt végre a dobókezével ellenoldalra, majd irányváltatással kikerüli és lendületes labdavezetés után a szabaddobási (9-es) vonalon belülről beugrásos lövést hajt végre a kapu valamelyik sarkába (3 kísérlet, a két legjobb kísérletenként adható maximális pontszám: 8 – 8 pont)

| Értékelési szempont | Pont |
|---|------|
| A társhoz passzolás erőteljes és pontos | 1 |
| A passzív védő megközelítése lendületes futással történik | 1 |
| A társtól visszkapott labda átvétele zökkenőmentes | 1 |
| A labdával végrehajtott indulócsel széles, az új irányba történő elmozdulásban van ritmusváltás, a labdavezetés lendületes és szabályos | 1 |
| A beugrás 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)

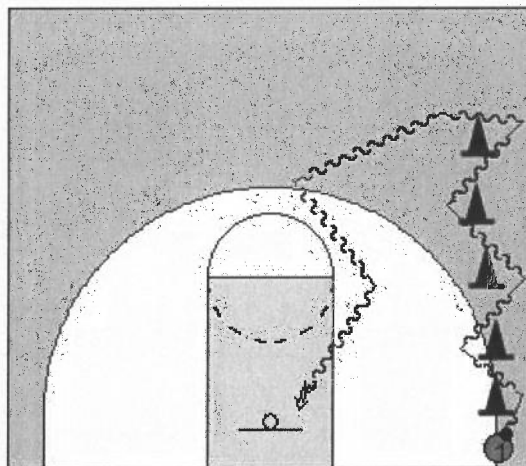
A jelölt az alapvonal mögül a nemének megfelelő kézilabdával, 3 lépés lendületszerzés után a túlsó alapvonal irányába dob távolba egykezes felső dobással. (3 kísérlet, a jobbik kísérletre adható maximális pontszám: 4 pont)

| 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 felpálya felé egymástól 2 méterre 5 db bóját helyezünk el. A jelölt az alapvonalról indul az oldalvonal felé, a bójákat szlalom labdavezetéssel és kéz váltással 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 kéz váltás dinamikus 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 |

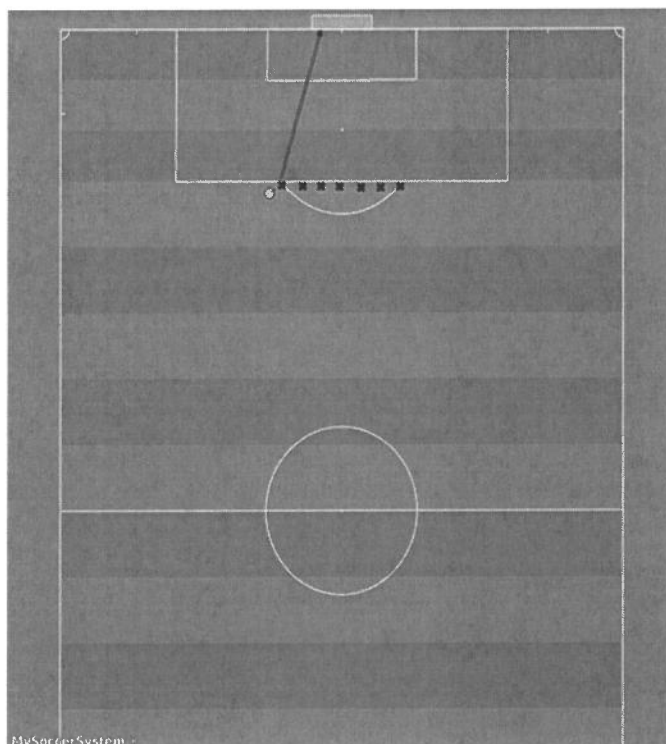
Labdarúgás – összesen 20 pont**1. gyakorlat: Labdaemelés váltott lábbal (maximálisan adható: 5 pont)**

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)

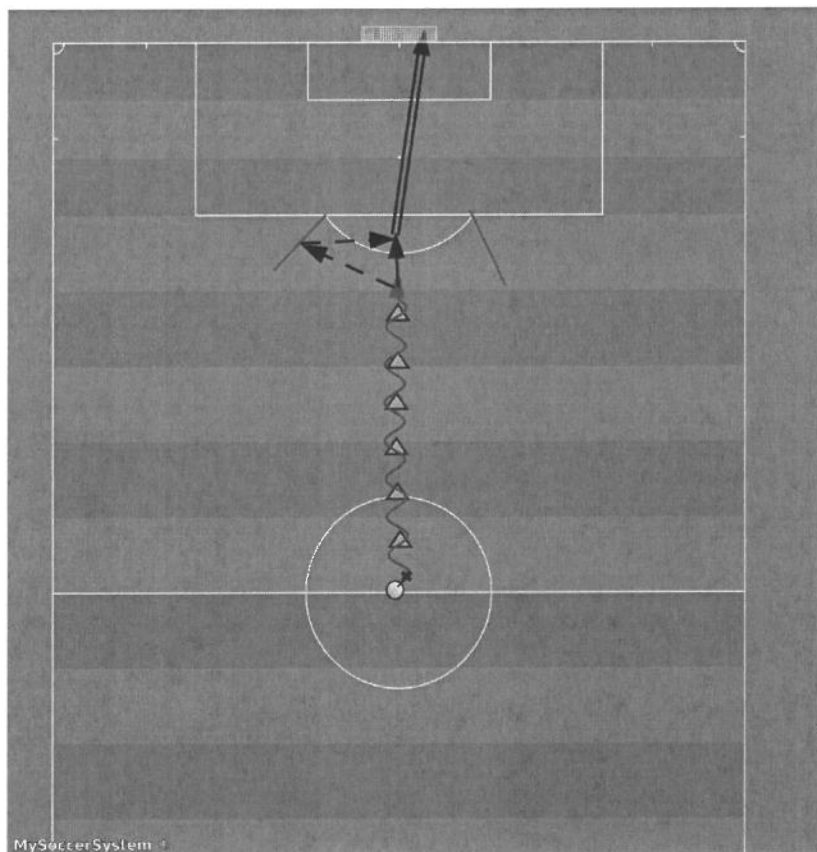
A 7,32 x 2,44m es nagykapuval (vagy kézilabda kapu) szemben, a 16-os vonalára elhelyezett 7 labdát, szabadon választott lábbal kell beívelni a kapuba. Pontot ér, ha a labda a gólvonal mögött ér a kapuba. Kísérletek száma 2, amiből a jobb kísérletet értékeljük. Értékelés: 7 ívelésből amennyi labda a gólvonal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

A jelölt a falfelülettől 3 méterre elhelyezkedve folyamatos labdatovábbításokat hajt végre kosárérintéssel 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. A versenyszabály szerinti szabályos érintéseket fogadjuk el.

| 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 |

MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM

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 (súlypontát helyezés).

Kísérletek száma: 1

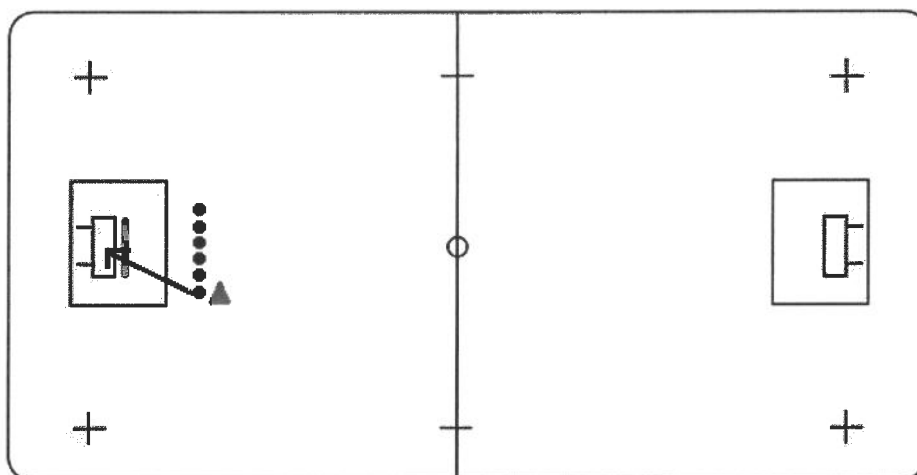
| pont | sikeres ütések száma |
|-------------|-----------------------------|
| 1 | 3 |
| 2 | 4 |
| 3 | 5 |
| 4 | 6 |
| 5 | 7 |
| 6 | 8 |
| 7 | 9 - 10 |

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.

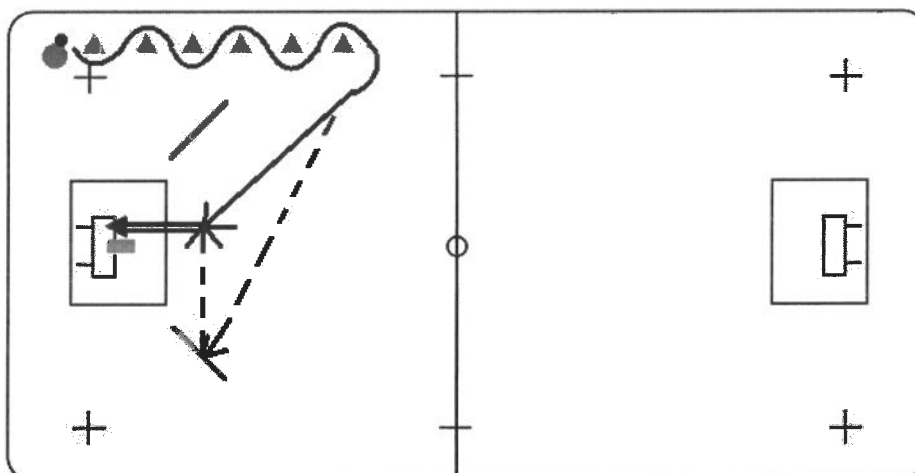


MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM

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, tetszés szerinti lövési 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 |



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 kötél 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)

MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM

Tornászos végrehajtás

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

Kísérletek száma: 2

(A sikerebben 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 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 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.

MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM

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 rézsútos 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.

MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM

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

MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM

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 (tigrisbukfenc); 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.

MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM

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 lábzáras 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.: lábzáras nyújtott ülésbe törzsemeléssel döntésbe és karlendítés magas tartásba;

4.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg;

5.ü.: törzshajlítás előre bokafogással;

6.ü.: lábzárással ereszkedés hanyatt fekvésbe, karvezetéssel oldalsó középtartáson át magas tartásba;

7.ü.: mellkas emelés karvezetéssel oldalsó középtartásba;

8.ü.: törzslengedés 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;

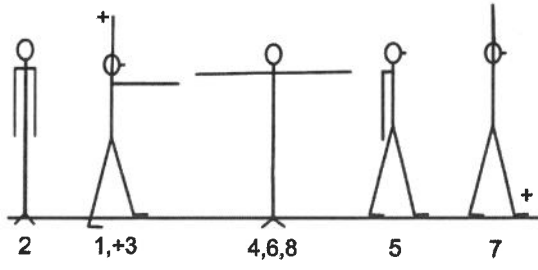
7. gyakorlat

- 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;

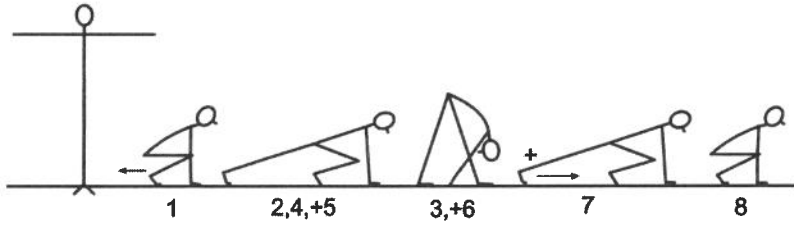
8. gyakorlat

- 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.

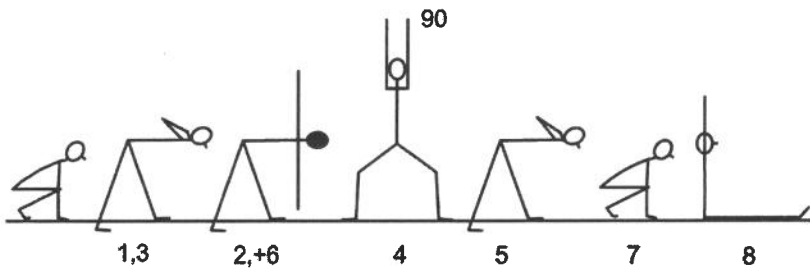
1.



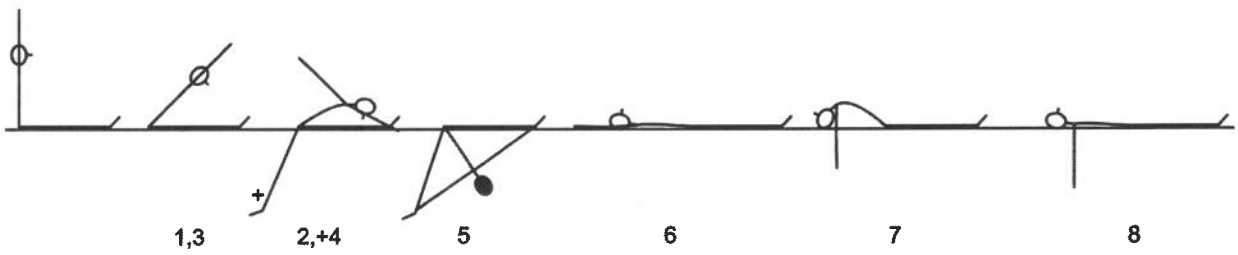
2.



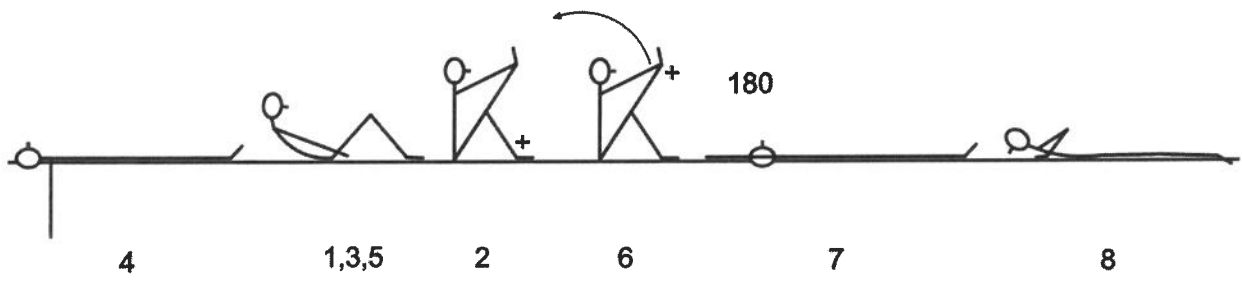
3.



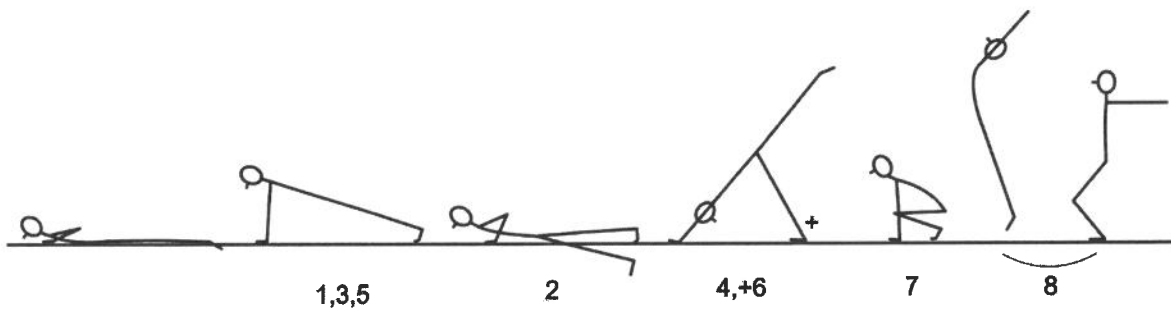
4.



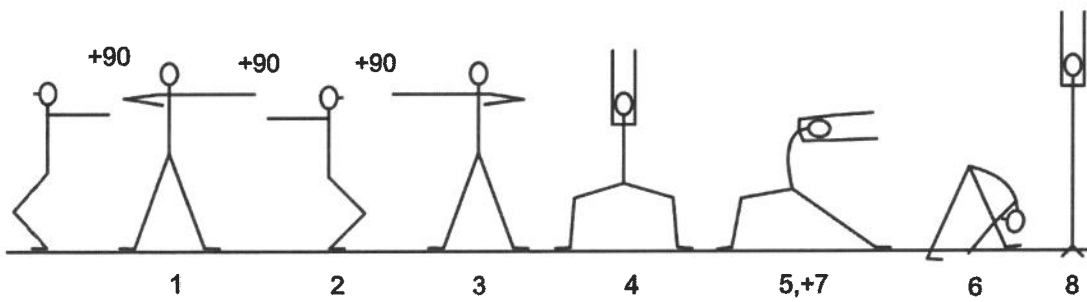
5.



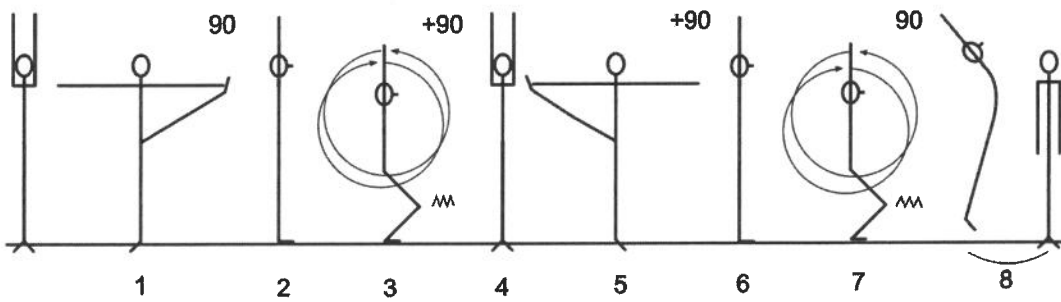
6.



7.



8.



MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM

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 |

MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM

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 kifejtteni, 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.