

**AZ OSZTATLAN TESTNEVELŐ TANÁRI SZAK (BUDAPEST ÉS SZOMBATHELY) VALAMINT A
TANÁRI [2, 3 ÉS 4 FÉLÉV [TESTNEVELŐ TANÁR]] (SZOMBATHELY)
GYAKORLATI FELVÉTELI/ALKALMASSÁGI VIZSGÁJÁNAK LEÍRÁSA
(2026)**

FELVÉTELI PONTSZÁMÍTÁS

Osztatlan testnevelő tanári szak

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

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

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

GYAKORLATI FELVÉTELI, ILLETVE ALKALMASSÁGI VIZSGA RÉSZEI

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

FIGYELEM!

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

Az alábbi végzettséggel rendelkezők (a tanúsítvány/oklevél bemutatásával) mentesülnek a biológia teszt megírása alól, melyet 40 ponttal számolunk el nekik:
OKJ szerinti szakképesítés (2020 előtt szerzett):

(5481301) Fitness-wellness instruktork

(5481302) Sportedz3 (a sport3g megjel3l3s3vel)

K3z3pfok3 szakk3pzetts3get igazol3 oklev3l (2020 ut3n szerzett):

(510142001) Fitness-wellness instruktork

(510142002) Sportedz3 (a sport3g megjel3l3s3vel) - sportszervez3

AZ EGYES VIZSGARÉSZEK ISMERTETÉSE

I. BIOLÓGIA ÍRÁSBELI

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

Felvételi témakörök

A 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:

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

II. SPORTJÁTÉKOK

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

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

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

Kézilabdázás – összesen 20 pont

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

A jelölt a kapuelőtérből a félpályánál elhelyezkedő társ kezébe játssza a nemének megfelelő méretű labdát **egykezes** felső dobással (a labdát váró társ a felezővonalon, az 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 dobókezével ellenoldalra, majd irányváltoztatással kikerüli és lendületes labdavezetés után a szabaddobási (9-es) vonalon belülről beugrásos lövést hajt végre a kapu valamelyik sarkába. Kísérletek száma: 3, a két legjobb kísérletre adható maximális pontszám: **8 – 8 pont**.

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

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

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

Értékelés:

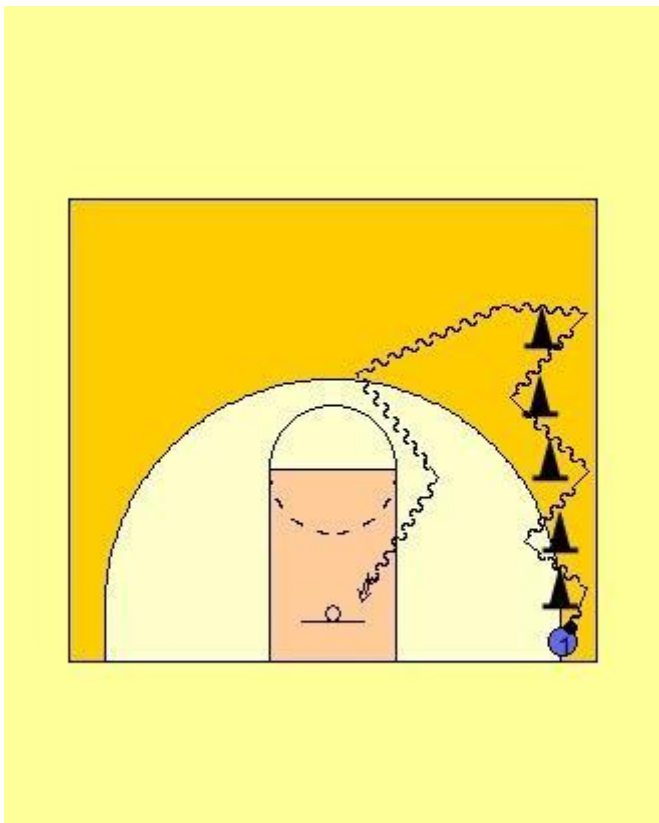
Pont/Nem	Nők (m)	Férfiak (m)
1	20-22,99	28-30,99
2	23-24,99	31-33,99
3	25-27,99	34-36,99
4	28-	37-

Kosárlabdázás – összesen 20 pont

1. gyakorlat (maximálisan adható: 14 pont)

A pálya szélén a hárompontos vonal egyenes részén kezdve, a felpálya felé egymástól 2 méterre bójákat helyezünk el. A jelölt az első bója mögül 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 vált, átveszi másik kézbe a labdát, és az indulás oldalán ziccert dob. A gyakorlatot mindkét oldalról végre kell hajtani, oldalanként 2-2 kísérlet van, mindenhol a jobb kísérlet kerül rögzítésre, melyre maximum **7 – 7 pont** adható.

Kritériumok: szabályos labdavezetés a megfelelő kézzel, a dobást jobb oldalon jobb, bal oldalon bal kézzel kell végrehajtani, lépéshiba nélkül. Értékelés a kivitelezés minősége alapján.



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

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

Labdarúgás – összesen 20 pont

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

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

Nőknek a dekázás tetszőlegesen végrehajtható.

Kísérletek száma: 2 (a magasabb számú emelgetést értékeljük)

Értékelés:

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

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

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

Értékelés:

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

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

A 7,32 x 2,44m-es nagykapuval (vagy kézilabda kapu) szemben, középről, a kaputól 40m- ről indul a gyakorlat. A kiindulási helyről 6db bóját egymástól 2m helyezünk el.

Váltott lábú szlalom labdavezetés a bóják kerülésével. A 6. bója elhagyásakor lapos átadás a kaputól 25 m-re lévő palánkok valamelyikére. Két palánk a kapufák vonalának szélességében egymástól 7,32m –re 45 fokban a bóják irányába néznek. A jelölt maga választhatja meg, hogy a jobb vagy bal oldali palánkra passzol. A palánkról a 16-os körívbe visszaérkező labdát átvétel után a kapuba lövi, íveli (nem gurítja). Kísérletek száma: 2 (a jobb kísérletet értékeljük).

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

Röplabdázás – összesen 20 pont

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

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

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

Értékelés:

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

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

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

Értékelés:

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

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

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

Értékelés:

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

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 tartsa játékban a labdát.

Az ütések csak a megfelelő technikai végrehajtással fogadjuk el.

Technikai kritériumok: alapállás, ütőfogás (tenyeres-fonák), ütés lendülete megfelelő találattal-kivezetéssel, helyezkedés-lábmunka (súlypontáthelyezés).

Kísérletek száma: 3 (a legjobb kísérlet számít)

Értékelés:

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

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

A játékos a hálónál helyezkedik el, a társa az alapvonalnál. Tenyeres és fonák röpteütésekkel folyamatos labdamenetet játszik a társával. Feladata, hogy minél tovább tartsa játékban a labdát. Az ütések csak a megfelelő technikai végrehajtással fogadjuk el.

Technikai kritériumok: alapállás, ütőfogás, blokkolt ütővezetés megfelelő találattal, helyezkedés-lábmunka (súlypontáthelyezés).

Kísérletek száma: 3 (a legjobb kísérlet számít)

Értékelés:

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

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

A játékos 10 db adogatást hajt végre felváltva az egyenlő-, ill. előny oldalról. Az ütések csak a megfelelő technikai végrehajtással fogadjuk el.

Technikai kritériumok: alapállás, ütőfogás, ütés lendülete megfelelő találattal-kivezetéssel, lábmunka (súlypontáthelyezés).

Kísérletek száma: 1

Értékelés:

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

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

III. ATLÉTIKA

Az elérhető maximális pontszám 30, az alábbi táblázat szerint.

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

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

IV. TORNA – ELŐÍRT GYAKORLATOK

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

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

Női torna (4 x 5 és 10 pont)

1. Mászás (5 méteres mászókötélen) – 5 pont

Kísérletek száma: 1

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

2. 64 ütemű gimnasztika szabadgyakorlat-lánc – 10 pont

Az érettségi gyakorlatsorával megegyező gyakorlat

Kísérletek száma: 1

Értékelés szempontjai:

Folyamatos, tévesztés nélküli végrehajtás.

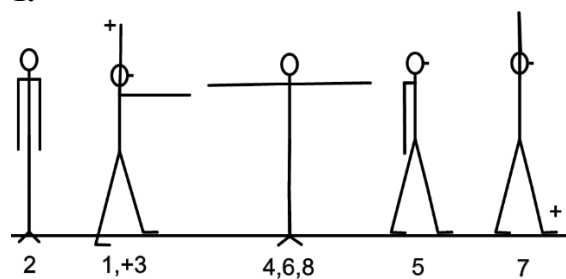
Ritmustartás, a gyakorlatok korrekt kivitelezése (statikus és dinamikus elemek)

Tornászós végrehajtás

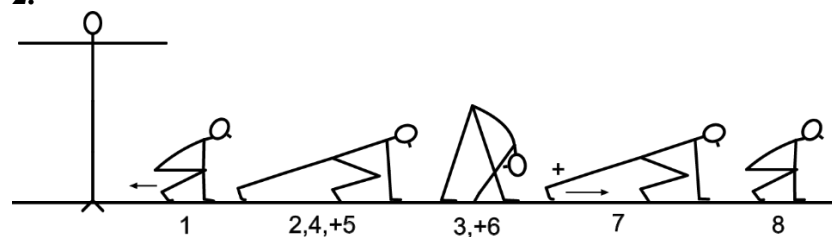
Értékelés: 0-tól 10 pontig.

64 ütemű gimnasztika gyakorlatlánc rajzírással

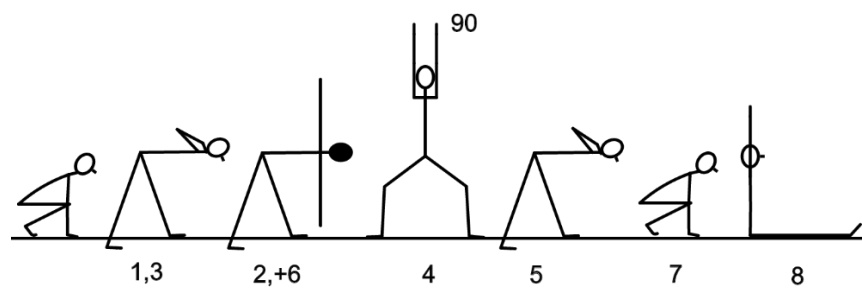
1.



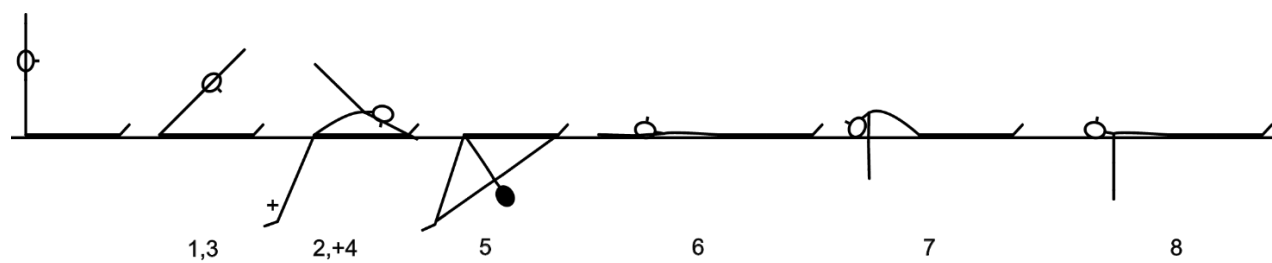
2.



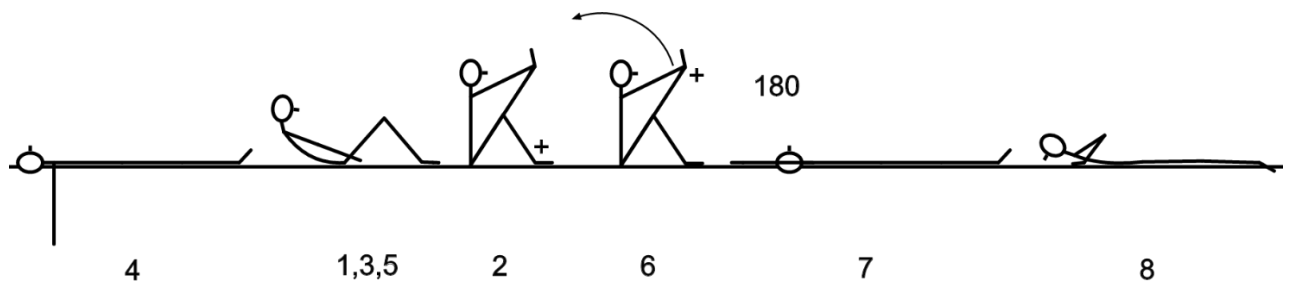
3.



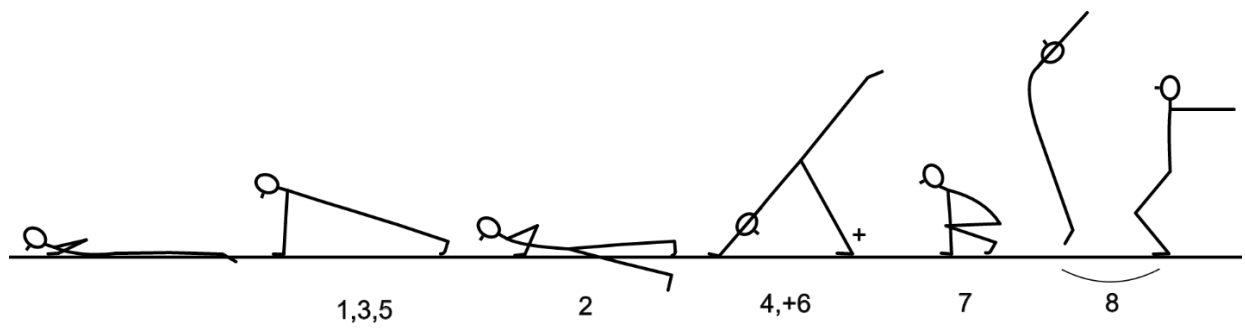
4.



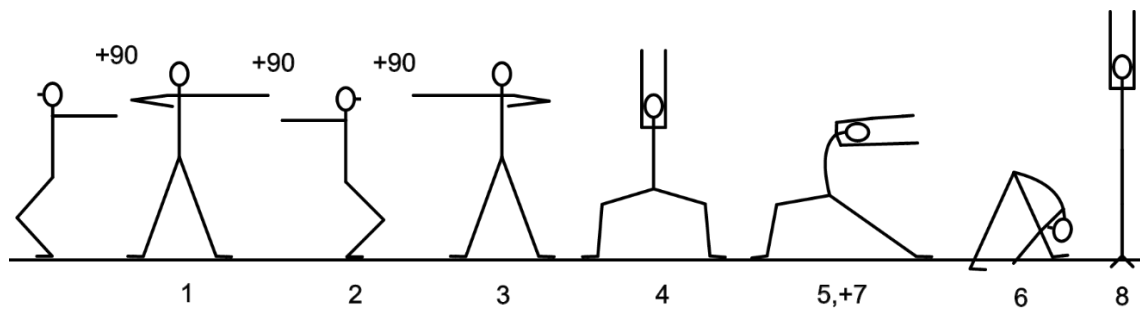
5.



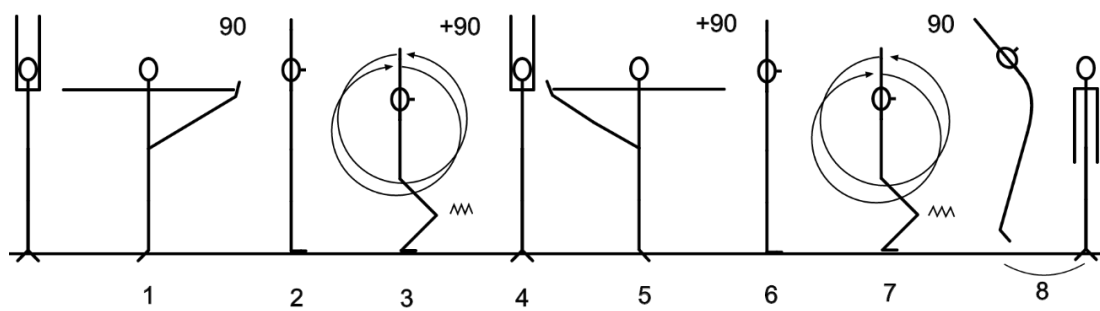
6.



7.



8.



1. gyakorlat

K.h.: Alapállás

- 1.ü.: ugrás terpeszállásba, bal karlendítéssel mellső-, jobb karlendítéssel magastartásba;
- 2.ü.: ugrás k.h.-be;
- 3.ü.: mint az 1.ü., ellenkezőleg;
- 4.ü.: ugrás szögállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 5.ü.: ugrás bal 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;
- 3.ü.: jobb térdnyújtás jobb harántterpeszállásba törzshajlítással előre, és talajérintés a két lábtámasz között;
- 4.ü.: jobb térdhajlítás jobb guggoló támaszba, bal láb nyújtott helyzetben hátul;
- 5.ü.: ugrással lábtartás csere;
- 6.ü.: mint a 3.ü., ellenkezőleg;
- 7.ü.: bal térdhajlítás bal guggoló támaszba, jobb láb nyújtott helyzetben hátul ;
- 8.ü.: jobb lábzarás guggoló támaszba;

3. gyakorlat

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

4. gyakorlat

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

5. gyakorlat

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

6.gyakorlat

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

7. gyakorlat

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

8. gyakorlat

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

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

Kísérletek száma: 2

(A sikeresebben végrehajtott ugrás eredményét vesszük figyelembe)

Értékelés: 0-tól 5 pontig.

4. Felemáskorlát (választható) – 5 pont

Kísérletek száma: 1

Kiinduló helyzet: külső mellső függőállás az AK-nál;

1. kelepfellendülés támaszba;
2. fellendülés lebegőtámaszba;
3. alugrás hátsó oldalállásba.

Értékelés: 0-tól 5 pontig.

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

Kísérletek száma: 1

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

1. ugrás jobb guggolótámaszba balláb-nyújtással balra, a gerendára;
2. emelkedés 90°-os fordulattal jobbra, jobb lebegőállásba, karemeléssel oldalsó középtartásba;
3. bal keringőlépés lábujjállásba (bal láb elöl), jobb karkörzéssel lefelé;
4. jobb érintőlépés jobb kilépőállásba;
5. bal kilépés lábujjállásba karemeléssel íves magastartásba;
6. 180°-os fordulat jobbra;
7. bal kilépés lebegőállásba, karleengedéssel oldalsó középtartásba; törzsdöntés előre jobb lábemeléssel hátra bal mérlegállásba (2 mp); törzsemelés jobb láb leengedéssel bal 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.

6. Talaj - kötelezően előírt gyakorlat bemutatása – 5 pont

Az érettségi gyakorlatsorával megegyező gyakorlat

Kísérletek száma: 1

Kiinduló helyzet: alapállás

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

- választott karmozgással. Keresztlépéssel lábujjállásban – magastartás - 180°-os fordulat tetszőleges irányba.
10. Két-három lépés nekifutás után kézenátfordulás előre
11. Alapállás.

A gyakorlat részeiben és teljes egészében megfordítható.

Értékelés: 0-tól 5 pontig

Férfi torna (4 x 5 és 10 pont)

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

Kísérletek száma: 1

5 pont: 8,7 mp alatt

4 pont: 9,2 mp alatt

3 pont: 9,6 mp alatt

2 pont: 8,5 mp alatt

1 pont: 10,0 mp alatt

0 pont: 10,0 mp felett

2. 64 ütemű gimnasztika szabadgyakorlat-lánc – 10 pont

Az érettségi gyakorlatsorával megegyező gyakorlat

Kísérletek száma: 1

Értékelés szempontjai:

Folyamatos, tévesztés nélküli végrehajtás.

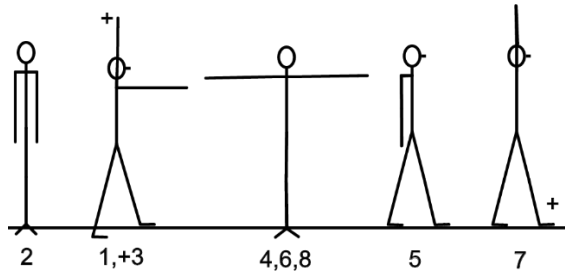
Ritmustartás, a gyakorlatok korrekt kivitelezése (statikus és dinamikus elemek)

Tornászós végrehajtás

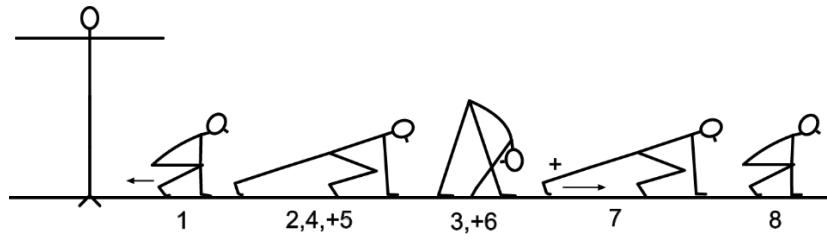
Értékelés: 0-tól 10 pontig.

64 ütemű gimnasztika gyakorlatlánc rajzírással

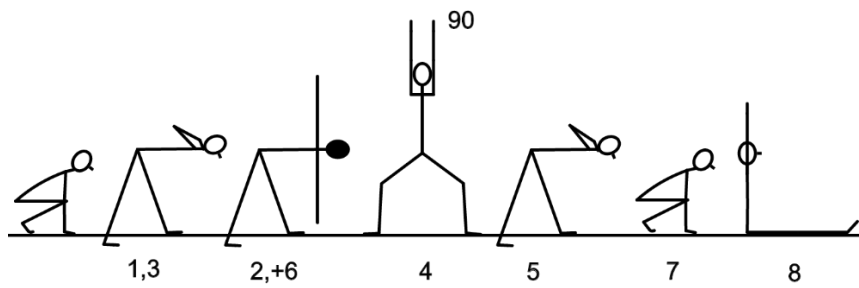
1.



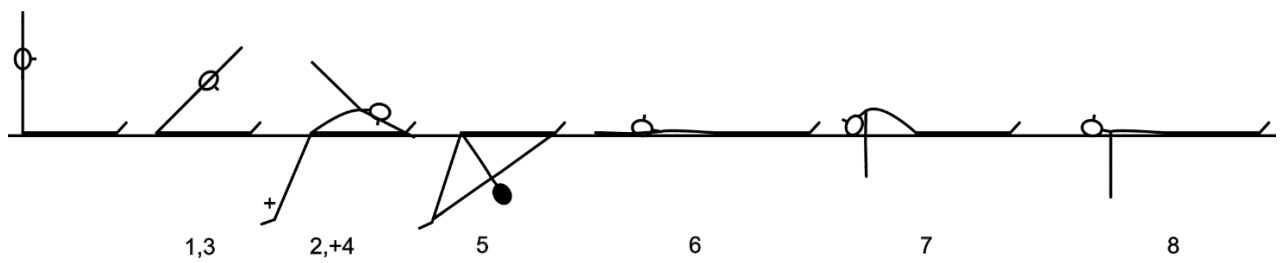
2.



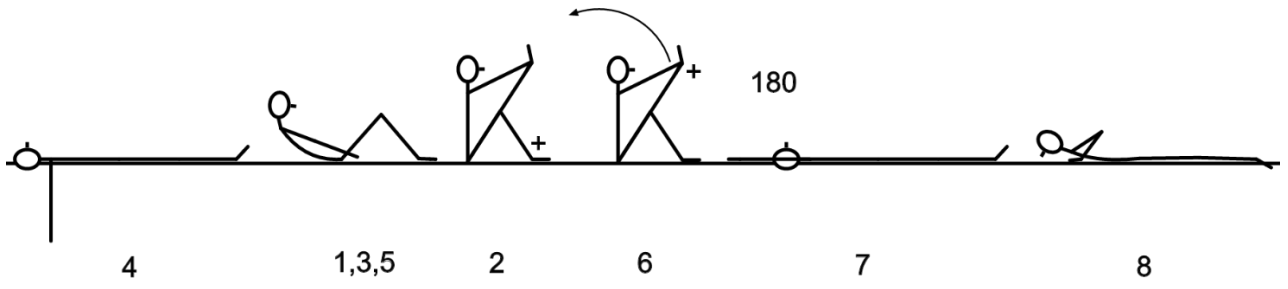
3.



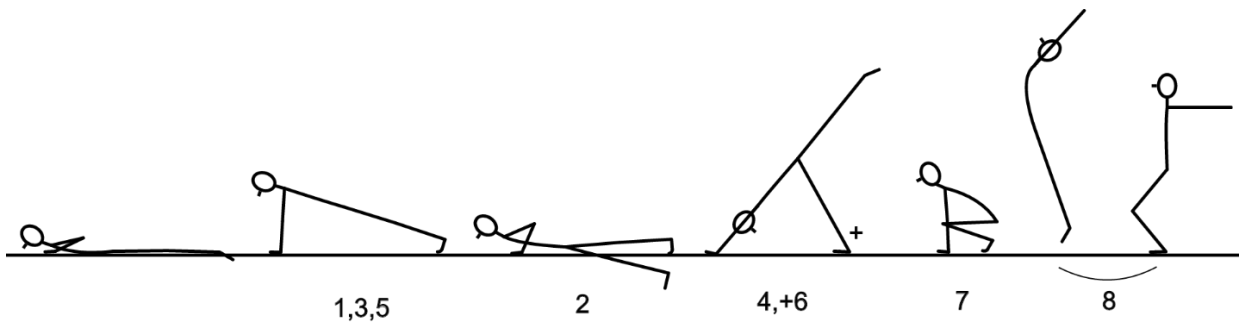
4.



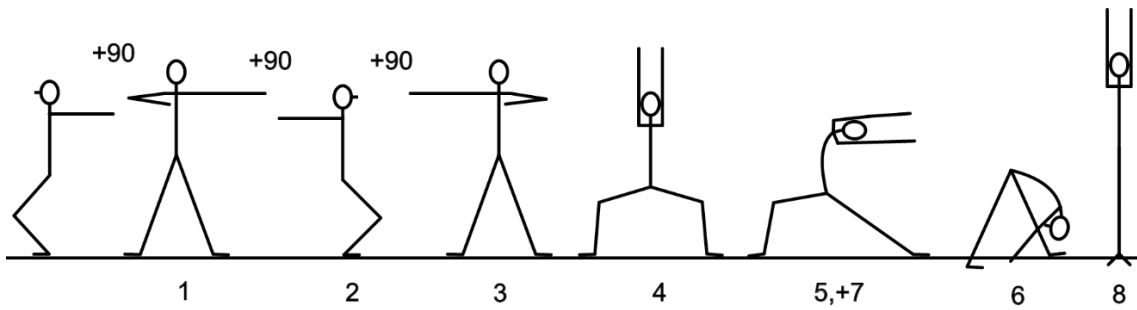
5.



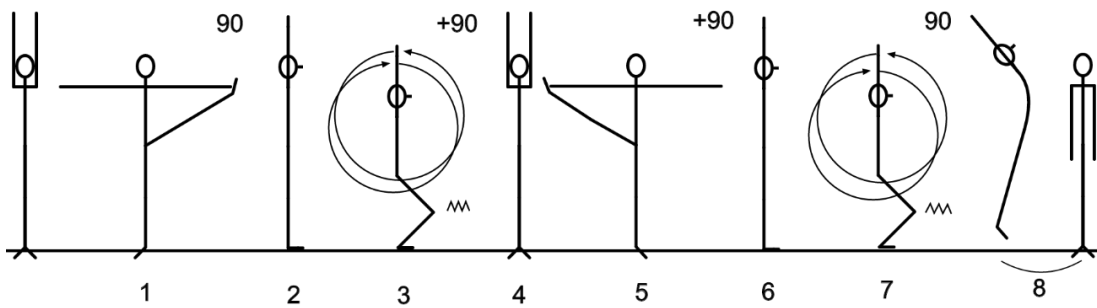
6.



7.



8.



1. gyakorlat

K.h.: Alapállás

- 1.ü.: ugrás terpeszállásba, bal karlendítéssel mellső-, jobb karlendítéssel magastartásba;
- 2.ü.: ugrás k.h.-be;
- 3.ü.: mint az 1.ü., ellenkezőleg;
- 4.ü.: ugrás szögállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 5.ü.: ugrás bal 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;
- 3.ü.: jobb térdnyújtás jobb harántterpeszállásba törzshajlítással előre, és talajérintés a két lábtámasz között;
- 4.ü.: jobb térdhajlítás jobb guggoló támaszba, bal láb nyújtott helyzetben hátul;
- 5.ü.: ugrással lábtartás csere;
- 6.ü.: mint a 3.ü., ellenkezőleg;
- 7.ü.: bal térdhajlítás bal guggoló támaszba, jobb láb nyújtott helyzetben hátul ;
- 8.ü.: jobb lábzáras guggoló támaszba;

3. gyakorlat

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

4. gyakorlat

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

5. gyakorlat

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

6. gyakorlat

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

7. gyakorlat

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

8. gyakorlat

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

3. Talaj - kötelezően előírt gyakorlat bemutatása – 5 pont

Kísérletek száma: 1

az érettségi gyakorlatsorával megegyező gyakorlat

Kiinduló helyzet: alapállás

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

A gyakorlat részeiben és teljes egészében megfordítható.

Értékelés: 0-tól 5 pontig.

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

Kísérletek száma: 2

(A sikeresebben végrehajtott ugrás eredményét vesszük figyelembe.)

Értékelés: 0-tól 5 pontig.

5. Gyűrű (választható) – 5 pont

az érettségi gyakorlatsorával megegyező gyakorlat

Kísérletek száma: 1

Kiinduló helyzet: ugrás függésbe;

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

Értékelés: 0-tól 5 pontig.

6. Korlát (választható) – 5 pont

az érettségi gyakorlatsorával megegyező gyakorlat

Kísérletek száma: 1

Kiinduló helyzet: mellső harántállás 3-4 méterre a korláttól;

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

Értékelés: 0-tól 5 pontig.

V. ÚSZÁS

Az elérhető maximális pontszám 30, az alábbi táblázat szerint.

25 m medence

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

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

BIRKÓZÁS	GRUNDBIRKÓZÁS	5 pont
JUDO	GURULÁS – MINDKÉT OLDALRA	5 pont

A BIRKÓZÁS felvételi anyaga:

5 pont: Irányítja a küzdelmet és legyőzi ellenfelét.

4 pont: Időnként irányítja a küzdelmet, legalább 1-2 értékelhető pontot érő akciót elér.

3 pont: Rövid ideig képes küzdeni, és legalább egy értékelhető akciót elér.

2 pont: Rövid ideig képes ellenállást kifejteni, de értékelhető akciót nem ér el.

1 pont: Megpróbál bekapcsolódni a küzdelembe, de csak rövid ideig képes ellenállást tanúsítani, értékelhető pontot nem ér el.

0 pont: Nem mutat ellenállást a küzdelem során, nem áll ki a küzdelemre vagy szabálytalan eszközökkel küzd.

A JUDO felvételi anyaga:

Pontvesztés jár a nem megfelelő térbeli, dinamikai végrehajtásért, ha a gurulás nem megfelelően átlós irányú vagy túlságosan az, ha hibás a kiinduló helyzet, vagy a gurulást követően nem vállszéles oldalterpeszbe érkezik a jelölt.

Súlyos hibának számítjuk, ha leér a talajra a fej, vagy a 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.