

**AZ OSZTATLAN TESTNEVELŐ TANÁRI SZAK (BUDAPEST ÉS SZOMBATHELY) VALAMINT A  
TANÁRI [2 ÉS 3 FÉLÉV [TESTNEVELŐ TANÁR]] (SZOMBATHELY)  
GYAKORLATI FELVÉTELI/ALKALMASSÁGI VIZSGÁJÁNAK LEÍRÁSA  
(2025)**

**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 és 3 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**

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

**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 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 2014 és 2024 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 társhoz passzolás erőteljes és pontos	1
A passzívvédő 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:

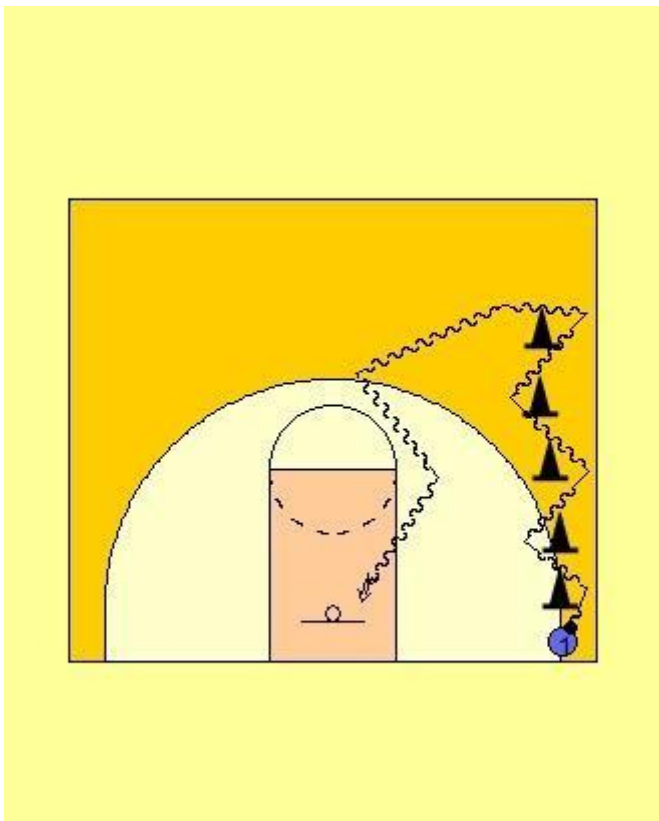
Pont/Nem	Nők (m)	Férfiak (m)
1	20-22,99	28-30,99
2	23-24,99	31-33,99
3	25-27,99	34-36,99
4	28-	37-

## 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:**

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

<b>Pont</b>	<b>Sikeres ívelések száma (db)</b>
<b>1</b>	1
<b>2</b>	2
<b>3</b>	3
<b>4</b>	4
<b>5</b>	5
<b>6</b>	6
<b>7</b>	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).

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

### **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:**

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

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

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

**Értékelés:**

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

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

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

**Értékelés:**

<b>Pont</b>	<b>Szabályos nyitások száma (db)</b>
<b>1</b>	4
<b>2</b>	5
<b>3</b>	6
<b>4</b>	7
<b>5</b>	8
<b>6</b>	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:**

<b>Pont</b>	<b>Sikeres ütések száma (db)</b>
<b>1</b>	4
<b>2</b>	5
<b>3</b>	6
<b>4</b>	7
<b>5</b>	8
<b>6</b>	9
<b>7</b>	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:**

<b>Pont</b>	<b>Sikeres ütések száma (db)</b>
<b>1</b>	3
<b>2</b>	4
<b>3</b>	5
<b>4</b>	6
<b>5</b>	7
<b>6</b>	8

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

A játékos 10 db adogatást hajt végre felváltva az egyenlő-, ill. előny oldalról. Az ütéseket 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-egyét 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.

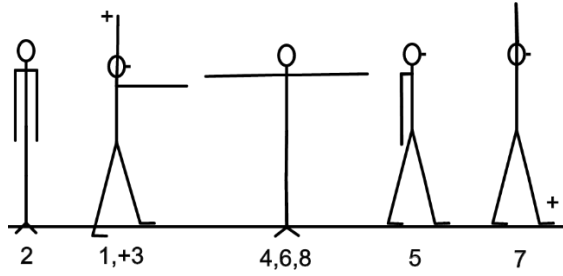
Ritmustartás, a gyakorlatok korrekt kivitelezése (statikus és dinamikus elemek)

Tornászós végrehajtás

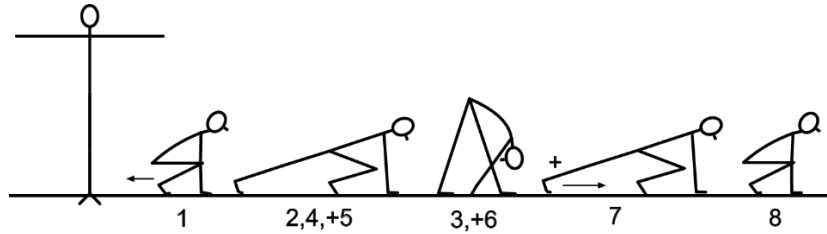
Értékelés: 0-tól 10 pontig.

## 64 ütemű gimnasztika gyakorlatlánc rajzírással

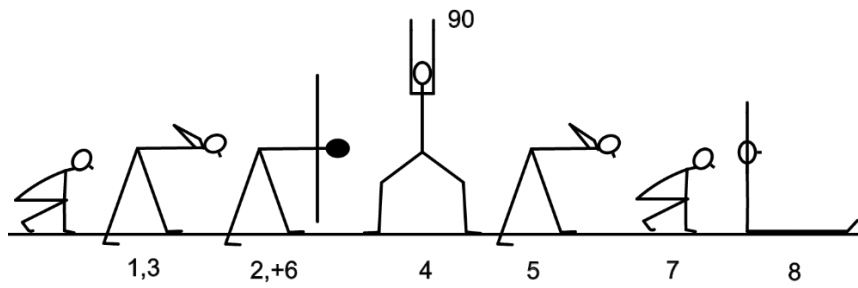
1.



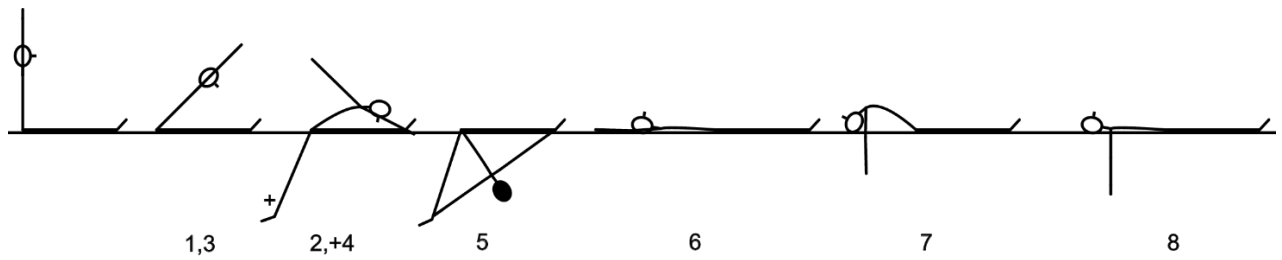
2.



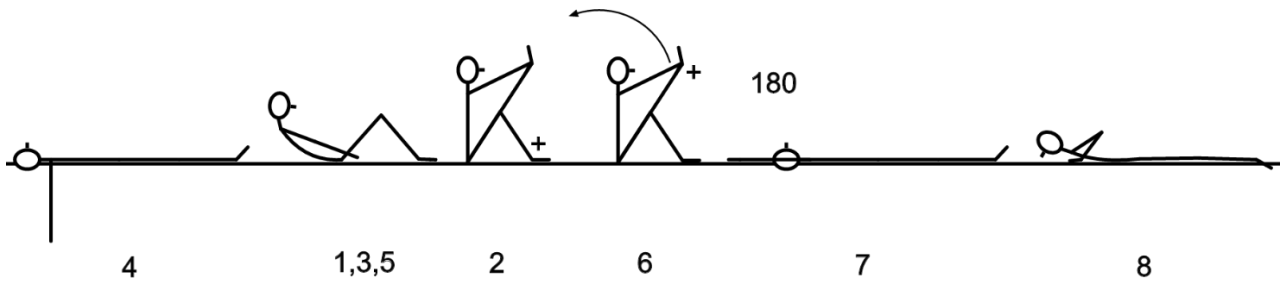
3.



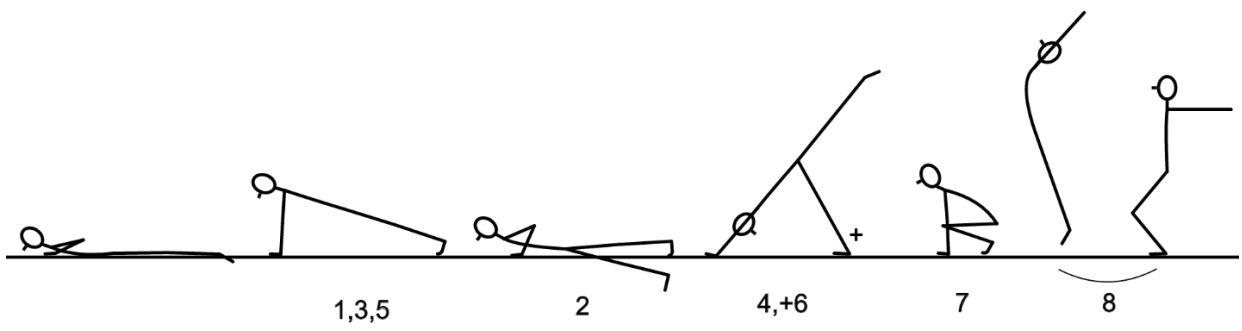
4.



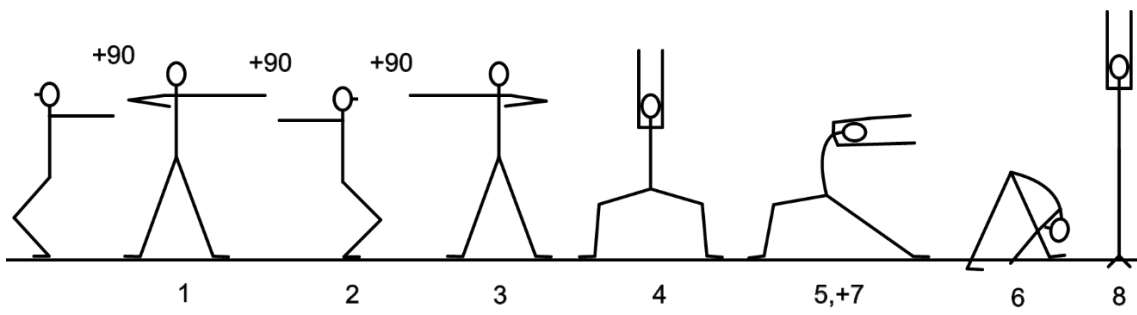
5.



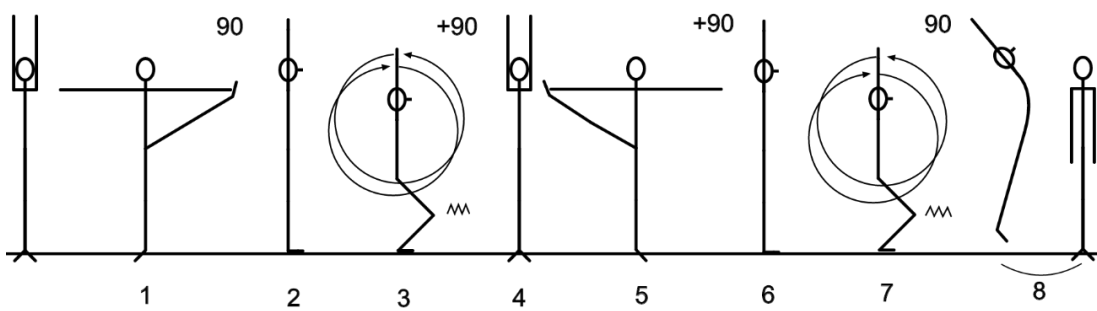
6.



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.

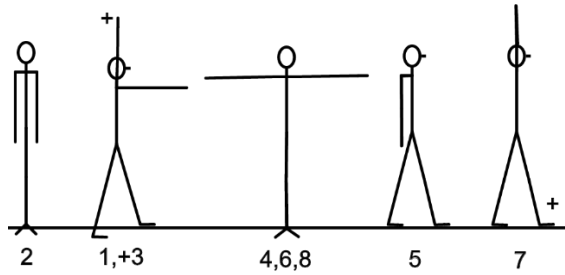
Ritmustartás, a gyakorlatok korrekt kivitelezése (statikus és dinamikus elemek)

Tornászós végrehajtás

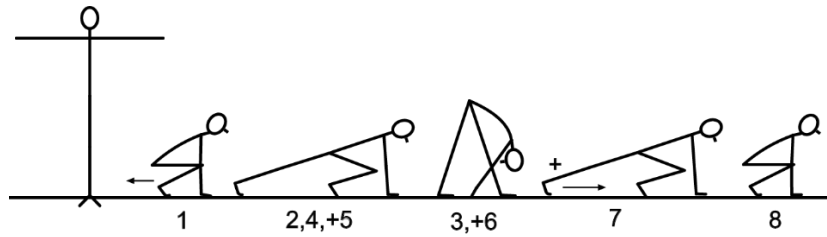
Értékelés: 0-tól 10 pontig.

## 64 ütemű gimnasztika gyakorlatlánc rajzírással

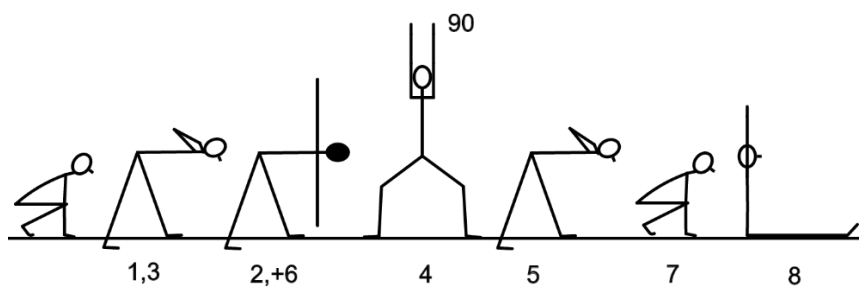
1.



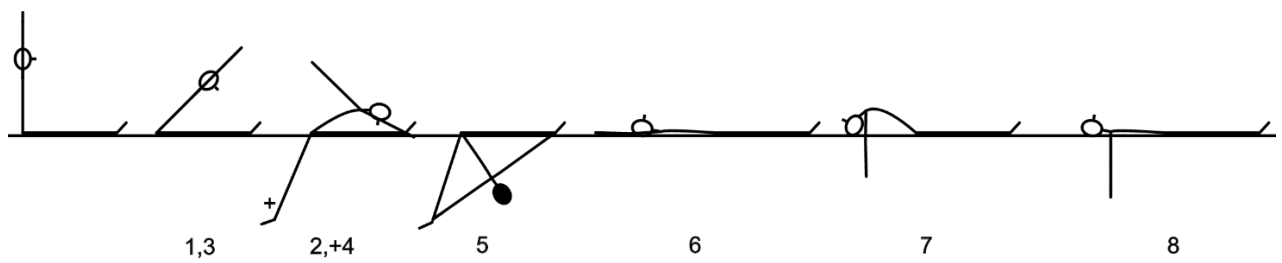
2.



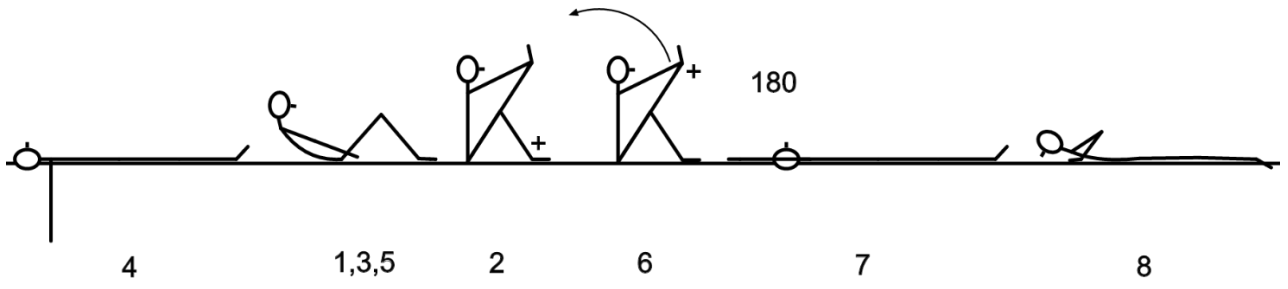
3.



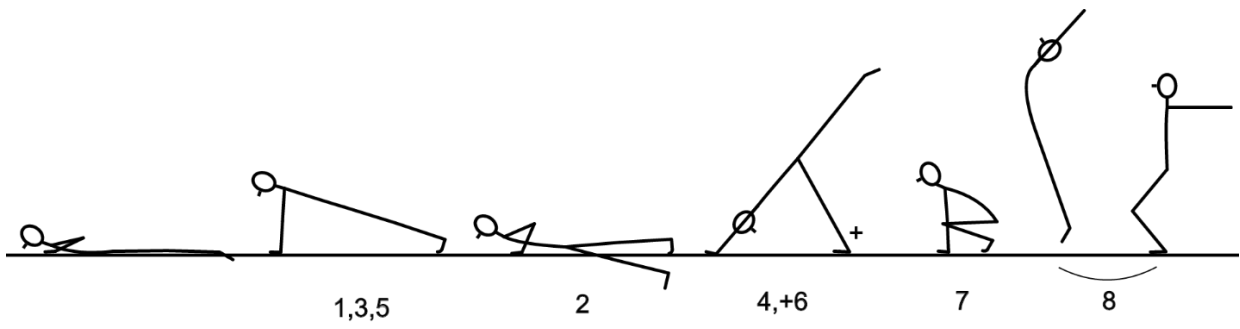
4.



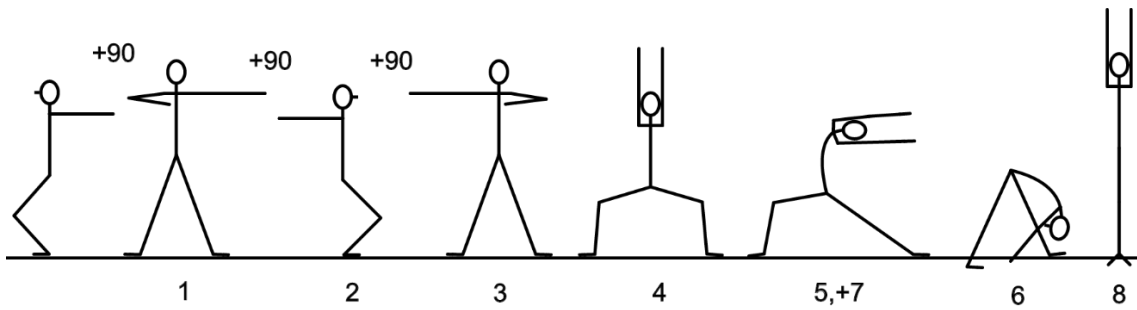
5.



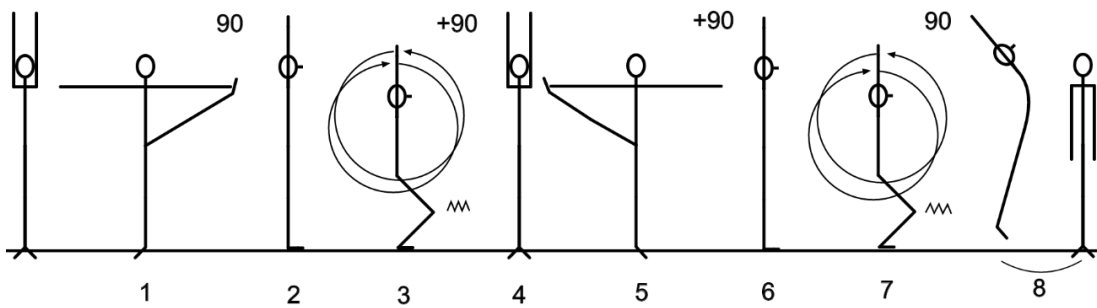
6.



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 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 magastartásba és érkezés hajlított állásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;

## 7. gyakorlat

- 1.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra terpezsállásba (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 terpezsállásba (1-es irány), bal könyökhajlítással mellhez tartásba;
- 4.ü.: 90°-os térdhajlítás, karlendítéssel magas tartásba;
- 5.ü.: bal térdnyújtással törzshajlítás balra;
- 6.ü.: térdnyújtás terpezsállásba, 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 terpezsállásba 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 terpezsállásba, 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.