

## **A sport- és rekreációs szervezés alapképzési szak (rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakirány) alkalmassági vizsgája**

A sport- és rekreációs szervezés alapképzési szak rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakirányán a felvétel feltétele az alkalmassági vizsga teljesítése. A vizsga kizáró jellegű, azaz ennek sikeres teljesítése nélkül nem nyerhet felvételt senki a szakra.

Az alkalmassági vizsga három részből áll:

1. az egészségügyi alkalmasság igazolása az „Egészségügyi lap” benyújtásával,
2. úszástudás igazolása az „Úszásigazolás” benyújtásával,
3. motoros (=mozgásos) gyakorlati vizsga, ld. alább (a jelentkező behívót kap rá).

A motoros gyakorlati vizsga ötféle tevékenységtípusból áll: atlétika, gördülő, kötélmászás, labdás feladatok, zenés gimnasztika. A motoros gyakorlati vizsgát csak az a jelentkező kezdheti meg, aki előzetesen, határidőre benyújtotta az egészségügyi alkalmasságáról, valamint az úszástudásáról szóló igazolásokat. A két igazolás csak a Kar saját formanyomtatványain nyújtható be. A dokumentumokat két formában szükséges benyújtani a felvételi eljárás során:

- a **kitöltött, eredeti példányt** az ELTE PPK Tanulmányi Hivatalába (1075 Budapest VII., Kazinczy u. 23–27. I. em. 110.) kell eljuttatni postán vagy személyesen legkésőbb **2018. március 30-ig** (beérkezési határidő!),
- az elküldés előtt azonban a **beszkennelt vagy lefényképezett elektronikus változatot** fel kell feltölteni a [www.felvi.hu-ra](http://www.felvi.hu-ra), az elektronikus jelentkezési felületen,
  - az Egészségügyi lapot az „általános háziorvosi igazolás” dokumentumtípust megjelölve,
  - az Úszásigazolást az „(elő)alkalmassági vizsgáról szóló igazolás” megnevezésű dokumentumtípust megjelölve.

Javasoljuk ezért, hogy az eredetinek még a Karra történő elküldése előtt készítsen másolatot a dokumentumokról (beszkennelve, lefényképezve vagy akár xeroxszal).

A motoros gyakorlati vizsga kiváltható testnevelés tárgyból tett, bármilyen szintű, bármilyen eredményű, sikeres érettségi vizsgával. Ehhez letölthető a „Nyilatkozat a motoros alkalmassági vizsga alóli felmentéshez”, melyet csak egyetlen eredeti példányban kell beküldeni a fenti címre (a felvi-re ezt nem kell feltölteni). A nyilatkozat elfogadható akkor is, ha a jelentkező még csak ezt követően teszi le az érettségit. Az Egészségügyi lap és az Úszásigazolás beküldése azonban mindenki számára kötelező, függetlenül attól, hogy kéri-e a felmentését a motoros gyakorlati vizsga alól.

Az egészségügyi alkalmasság és az úszni tudás igazolásának hiánya vagy a motoros gyakorlati vizsga sikertelensége, illetve a kiváltása alapjául szolgáló testnevelés érettségi esetleges sikertelen volta esetén a jelentkező a szakra nem nyerhet felvételt.

**A motoros gyakorlati vizsga tevékenységtípusai és feladatai**  
**2018. május 24–25. Budapesten**  
**2018. május 28-29. Szombathelyen**

A *zenés-táncos mozgásformák*, valamint a *gördülő eszközök* ismerete és művelésének képessége elemi feltétele a rekreációs kultúrának. Ugyanez vonatkozik a biztos *úszótudásra*, a kielégítő *atlétikus képességekre*, továbbá a játék egyik alapeszközével, a *labdával* bánni tudásra. Speciális kondicionális követelmény a *kötélen függeszkedés* (fiúknak), illetve *mászás* (lányoknak). Minden feladatnál az egyes szintekhez pontszámok tartoznak. **Az összes elérhető pontszám 36.** Aki 22 pont alatti teljesítményt ér el, az nem vehető fel, mert motoros képességek tekintetében nem alkalmas a szakon való tanulásra.

**ATLÉTIKUS KÉPESSÉGEK**

Három feladatot kell a jelentkezőnek végrehajtania. Mindhárom értékelése a teljesítménynek megfelelően **0–8 pont**. Az alkalmassági értékelésbe az **átlaguk** számít.

**1. Futás**

Az időjárás függvényében az intézmény dönti el, hogy az állóképesség mérésére a 2000 méteres futást (1.a) vagy a NETFIT állóképességi ingafutás tesztet (1.b) alkalmazza.

*1.a) 2000 méteres futás*

A 2000 méteres futás teljesítménye az állóképességet minősíti. A kísérletek száma: egy.

Értékelés az időeredmények alapján (perc:mp) az alábbi táblázat szerint:

<b>pont</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
Lányok	9:40	9:30	9:20	9:10	9:00	8:50	8:45	8:40
Fiúk	8:40	8:30	8:20	8:10	8:00	7:50	7:45	7:40

*1.b) futás a hivatalos NETFIT leírás szerint*

Megvalósítása a, 20 méteres határvonalak között. A kísérletek száma: egy. Értékelés a megtett hosszak száma alapján, az alábbi táblázat szerint:

<b>pont</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
Lányok	35	38	41	44	46	48	50	52
Fiúk	52	54	56	58	60	62	64	66

**2. Helyből távolugrás**

Az egyik legklasszikusabb fitsségi feladat az ugróerőt és a koordinációt egyaránt méri. A kísérletek száma: három.

Értékelés az ugrás távolsága (cm) alapján az alábbi táblázat szerint:

<b>pont</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
Lányok	150	160	170	180	190	200	205	210
Fiúk	200	210	220	230	240	250	255	260

**3. Hajítás**

A hajítás az ember természetes mozgásaihoz tartozik. A feladatot kézilabdával kell végrehajtani.

Értékelés a távolság alapján (méterben) az alábbi táblázat szerint:

<b>pont</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
Lányok	16	18	20	22	24	26	28	30
Fiúk	26	28	30	32	34	36	38	40

## GÖRDÜLŐ SPORT (KERÉKPÁR)

Hegyikerékpárral egyszerű akadálypálya (szlalom, egyensúlyozás, váltás és fékezés, tárgyfelvétel) leküzdése szintidőn belül. Kerékpárt biztosítunk. Értékelési szempontok: a hajtás, egyensúlyozás, irányváltoztatás, gyorsulás és fékezés magabiztossága, valamint a teljesítés ideje. **0–8 pont.**

## KÖTÉLMÁSZÁS/FÜGGESZKEDÉS

5 méteres kötélre mászás (lányoknak), illetve függeszkedés (fiúknak). Értékelés: aki félútig (2,5 m) sem jut el **0 pontot**, aki ezen túljut, de nem érinti meg az 5 méteren lévő jelet, **2 pontot**, aki teljesen följut **4 pontot** kap.

## LABDÁS FELADATOK

Két feladatot kell a jelentkezőnek végrehajtania. Mindkettő értékelése a teljesítménynek megfelelően **0–4 pont**. Az alkalmassági értékelésbe a kettő összege számít.

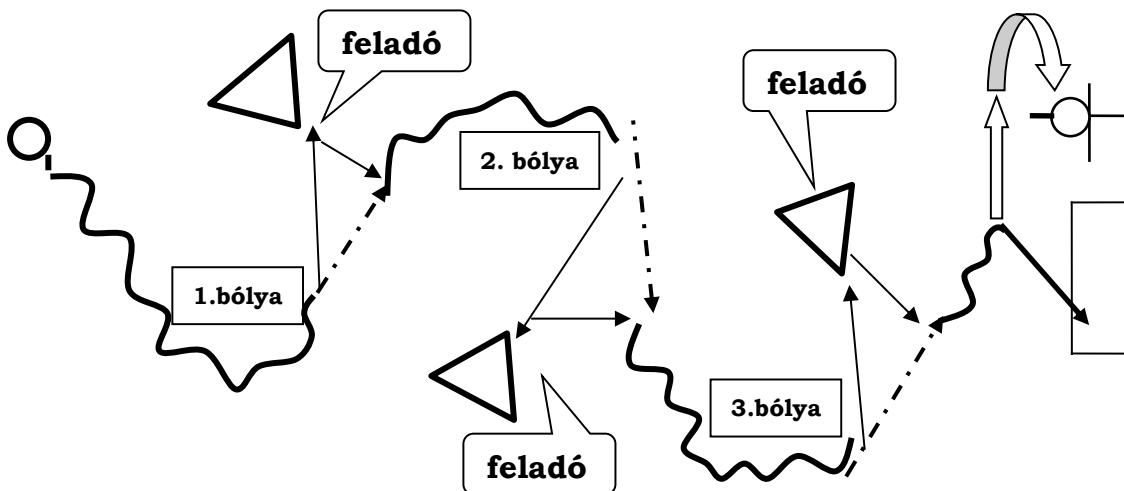
### 1. Labdaadogatás falhoz pattintással (db/30 mp)

Feladat: 4 m-ről, a fallal párhuzamosan húzott dobóvonal mögül választott labdával labdaadogatás a falhoz. A meghatározott idő alatt az elkapások számát értékeljük.

pont	1 pont	2 pont	3 pont	4 pont
Lányok	15	17	19	21
Fiúk	17	19	21	23

### 2. Labdavezetés átadással és lövéssel, ill. dobással

Teljesíthető tetszés szerint futball-, kézi- vagy kosárlabdával.



A gyakorlat végrehajtása: A kijelölt játéktérületen 3 jelölőbója megkerülése labdavezetéssel. Minden megkerülés után labdaátadás a közelben álló feladónak, majd a visszakapott labdával a következő bója kerülése. A harmadik feladótól visszakapott labdával kapura lövés (kézi- vagy futball-labdával), illetve kosárra dobás (kosárlabdával) tetszőleges lövés, ill. dobásmóddal.

## ZENÉS-TÁNCOS MOZGÁS

1 perc időtartamú, saját választású zenére (CD-n vagy pendrive-on, mp3 formátumban, vágott formában hozott) bemutatott zenés-táncos mozgásforma az alábbiak közül választva: tánc (néptánc, társastánc, jazz, kortárs/modern tánc, stb.), ritmikus gimnasztika (hozott kéziszerrel), aerobik, vagy zenére bemutatott gimnasztikai gyakorlat. Értékelési szempont: mozgáskultúra, összhang (ritmus) a zenével (és ha van a partnerrel). **0–8 pont.**