

## A TESTNEVELŐ TANÁR SZAK FELVÉTELI VIZSGAANYAGA

**OSZTATLAN, kétszakos tanárképzésben (Budapesten és Szombathelyen)**  
**OSZTOTT, egyszakos, 4 féléves, tanári mesterképzésben (csak Szombathelyen)**  
**2022.**

### FELVÉTELI (SZERZETT) PONTSZÁMOK

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

### Általános szabály

#### **Osztatlan testnevelő tanári szak**

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

#### **Osztott tanári [4 félév [testnevelő tanár]]**

Bármely tudásterületen – biológia írásbeli (a követelményt lásd következőkben), sportjátékok, atlétika, torna, úszás, vagy küzdősportok – elért „0” pontszám kizárja a sikeres felvételt, így az egyetemre való bekerülés lehetőségét. Ugyancsak sikertelen alkalmassági vizsgának számít, ha a jelentkező a 200 megszerezhető pontból nem ér el legalább 100 pontot, azaz 50%-os teljesítményt.

## BIOLÓGIA ÍRÁSBELI

A Biológia tárgy felvételi követelményei a középiskolában oktatott **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 2010 és 2020 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/koznevelés/erettségi/feladatsorok>

## SPORTJÁTÉKOK

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

- Kézilabdázás 15 pont
- Kosárlabdázás 15 pont
- Labdarúgás 15 pont
- Röplabdázás 15 pont
- Tenisz 15 pont

Az egyes sportágak gyakorlataiban megszerezhető pontszámokat a gyakorlatok ismertetését követő táblázatokban láthatjuk.

**Az említett sportágak közül négyet kötelezően választani kell.**

#### Kézilabdázás – összesen 15 pont

##### 1. gyakorlat: Kapura lövés gyorsindítás után (max: 10 pont)

A jelölt a kapuelőtérből 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 teljes íramú futással megindul a pálya hossz tengelyén, a labdát a felezővonal közelében kapja vissza. A pálya közepén álló passzív védőjátékoskal szemben **indulócselt hajt végre** a dobókézzel ellenoldalra, majd irányváltoztatással átjátssza és 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: 5-5)**

##### 2. gyakorlat: Távolba dobás (max: 5 pont)

A jelölt az alapvonal mögül a nemének megfelelő kézilabdával tetszés szerinti lendületszerzés után a túlsó alapvonal irányába dob távolba egykezes felső dobással. **(3 kísérlet, a legjobb kísérletre adható maximális pontszám: 5)**

pont/nem	férfiak (m)	nők (m)
1	29-30,99	23-24,99
2	31-32,99	25-26,99
3	33-34,99	27-28,99
4	35-36,99	29-30,99
5	37-nél több	31-nél több

## Kosárlabdázás – összesen 15 pont

### 1. gyakorlat

A pálya szélén a hárompontos vonal egyenes részén kezdve, a félpálya felé egymástól kb. 2 méterre bójákat helyezünk el. A jelölt az első bója mögül indul az oldalvonal felé, a bójákat szalomszerű 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, és az indulás oldalán ziccert dob.

A gyakorlatot mindkét oldalról végre kell hajtani, oldalanként 2-2 kísérlet.

Kritériumok: szabályos labdavezetés a megfelelő kézzel, dobás jobb oldalról jobb, baloldalon bal kézzel, lépéshiba nélkül.

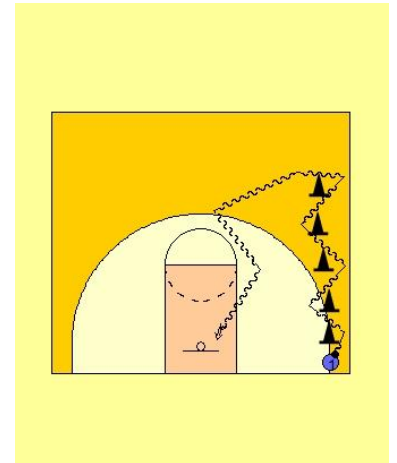
Értékelés a kivitelezés minősége alapján.

### 2. gyakorlat

Büntetődobás a büntetővonal mögül, esetleg fél méterrel közelebből. 2 kísérlet.

Kritériumok: a dobást egy kézzel kell végrehajtani, a labdának gyűrűt kell érnie, a jelölt a választott vonalra nem léphet rá.

Értékelés a technikai végrehajtás alapján.



### Pontszámok:

- ziccer dobás jobb oldalról 5 pont
- ziccer dobás bal oldalról 5 pont
- büntető dobás 5 pont

## Labdarúgás – összesen 15 pont

### 1. gyakorlat

#### Labdaemelés váltott lábbal

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 pontot érnek, combbal, mellel, fejjel érintés nem hiba, a jelölt a gyakorlatot tovább folytathatja. A kísérlet a labda talajra érésével vagy a felvételiztető tanár kérésére (pl: megvolt az 50 váltott lábú emelés) befejeződik.

Kísérletek száma: 2 (a magasabb számú emelgetést értékeljük)

Értékelés: 1-5 pontig

	Emelések száma	Pontszám		Emelések száma	Pontszám
<b>Lányok:</b>	4-5	1	<b>Fiúk:</b>	10-12	1
	6-7	2		13-15	2
	8-9	3		16-18	3
	10-11	4		19-21	4
	12-nél több	5		22-nél több	5

## 2. gyakorlat

### Álló labda ívelése a kapuba

A 7,32 x 2,44m es nagykapuval (vagy kézilabda kapu) szemben, a 16-os vonalára elhelyezett 5 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: 1-5 pontig. Az 5 ívelésből amennyi labda a gólvonal mögött érkezik a kapuba, annyi pont.

## 3. gyakorlat

### Szalom labdavezetésből kapura lövés

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

Kísérletek száma: 2 (a jobb kísérletet értékeljük)

Értékelés: 1-5 pont

- hibátlan szalom labdavezetés (bója érintés nélkül) 1 pont
- a bóják után pontos átadás a palánkra, 2 pont
- a palánkról visszaérkező labda 1-2 érintéssel történő átvétele 3 pont
- átvétel után erőteljes kapura lövés 4 pont
- gól 5 pont

## Röplabdázás – összesen 15 pont

### 1. gyakorlat

#### Kosárérintés

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.

### 2. gyakorlat

#### Alkarérintés

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

Értékelés:

Kosárérintés gyakorisága	Pontszám
8	1
9-11	2
12-14	3
15-17	4
18-20	5

Alkarérintés gyakoriság	Pontszám
5	1
6-8	2
9-11	3
12-14	4
15-17	5

### 3. gyakorlat

#### Nyitás

Felső egyenes nyitással kell végrehajtani a nyitást. Érvényes az ellentérfél 3 m-es vonal mögötti terület. Váltott oldalra kell nyitni (egyszer a nyitás végrehajtási helyétől számítva balra, majd jobbra, cserélve az oldalakat).

Értékelés:

Nyitás gyakorisága	Pontszám
3	1
4	2
5	3
6	4
7	5

### Tenisz – összpontszám – 15

#### 1. gyakorlat (5 pont)

##### Alapütések labdatartással:

A játékos az alapvonalon helyezkedik el. Tenyeres és fonák alapütésekkel folyamatos labdamenetet játszik a társával. Feladata, hogy minél tovább tartsa játékban a labdát a megfelelő technikai végrehajtás mellett.

Kísérletek száma: 3 (a legjobb kísérlet számít)

Értékelés:

ütés	pontszám
6 ütés	1 pont
8 ütés	2 pont
10 ütés	3 pont
12 ütés	4 pont
14 ütés	5 pont

#### 2. gyakorlat (5 pont)

##### Röpteütések labdatartással:

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 a megfelelő technikai végrehajtás mellett.

Kísérletek száma: 3 (a legjobb kísérlet számít)

Értékelés:

ütés	pontszám
4 ütés	1 pont
6 ütés	2 pont
8 ütés	3 pont
10 ütés	4 pont
12 ütés	5 pont

#### 3. gyakorlat (5 pont)

##### Adogatás:

A játékos 10 db adogatást hajt végre felváltva a jobb-, ill. baloldaltól a megfelelő technikai végrehajtással.

Kísérletek száma: 1

Értékelés:

ütés	pontszám
5 sikeres ütés	1 pont

6 sikeres ütés	2 pont
7 sikeres ütés	3 pont
8 sikeres ütés	4 pont
9-10 sikeres ütés	5 pont

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

## ATLÉTIKA

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

Az elérhető maximális pontszám 30, az alábbi táblázat szerint.

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

## TORNA – ELŐÍRT GYAKORLATOK

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

### Női torna (6 x 5 pont)

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

Kísérletek száma: 1

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

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

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

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

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

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

#### 2. Bordásfalon hátsó függésben láblendítés fej fölé – 5 pont

Kísérletek száma: 1

5 pont: 10

4 pont: 8

3 pont: 6

2 pont: 4

1 pont: 2

#### 3. 64 ütemű gimnasztika szabadgyakorlat-lánc – 5 pont (Lásd külön!)

Kísérletek száma: 1

*Értékelés: 0-tól 5 pontig.*

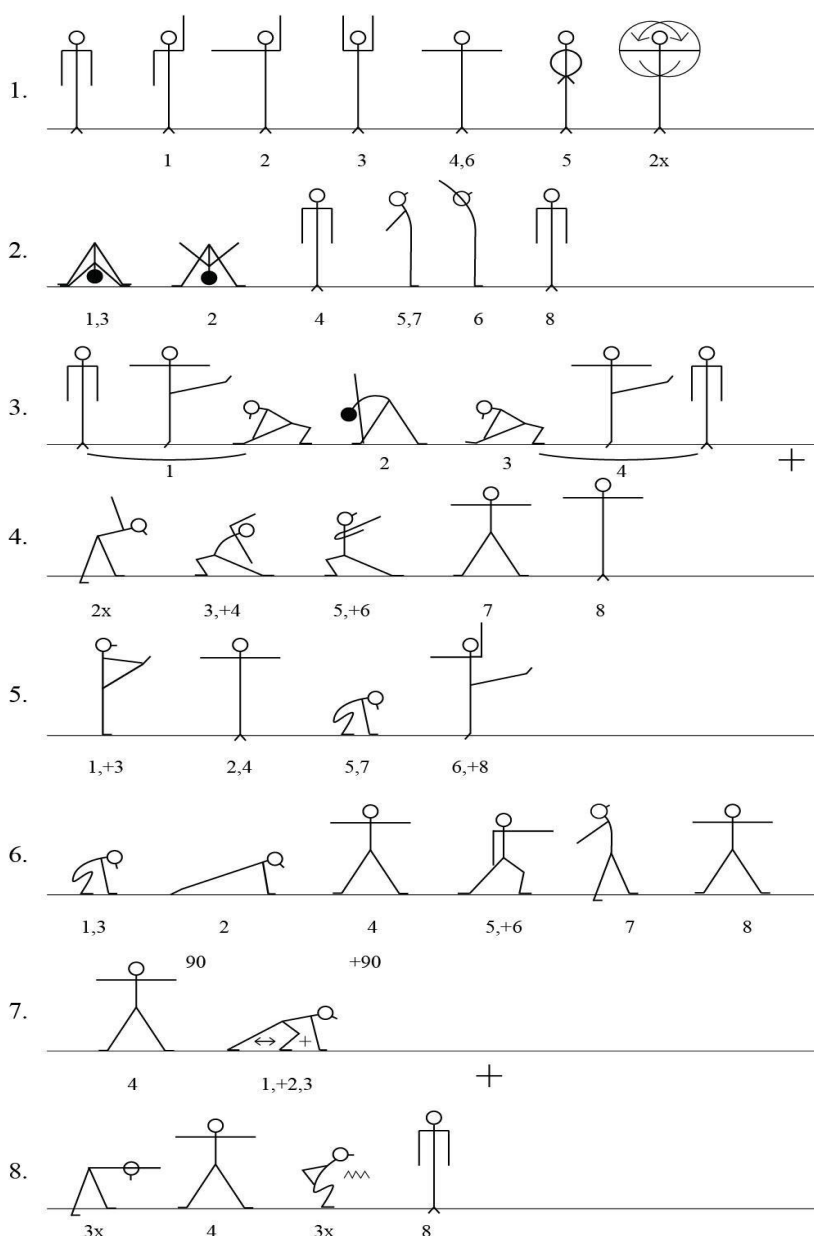
*Az értékelés szempontjai:*

- Folyamatos, tévesztés nélküli végrehajtás.

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

-Tornászós végrehajtás

## 64 ütemű gimnasztika gyakorlatfüzér gyakorlat



1. 1. Kiinduló helyzet: alapállás
  1. ütem: bal karlendítés oldalsó középtartáson át magastartásba;
  2. ütem: jobb karlendítés oldalsó középtartásba;
  3. ütem: jobb karlendítés magastartásba;
  4. ütem: karlendítés oldalsó középtartásba;
  5. ütem: karlendítés mélytartásba karkeresztezéssel a test előtt;
  6. ütem: karlendítés oldalsó középtartásba; 7-8. ütem: karkörzés lefelé kétszer;
2. gyakorlat
  1. ütem: ugrás terpeszállásba törzshajlítással előre és bokaérintés;
  2. ütem: karlendítés hátsó rézsútós mélytartásba törzshajlításban utánmozgással;
  3. ütem: bokaérintés törzshajlításban utánmozgással;
  4. ütem: ugrás alapállásba;
  5. ütem: törzshajlítás hátra karlendítéssel oldalsó középtartásba;
  6. ütem: karlendítés magastartásba, törzshajlításban utánmozgással;
  7. ütem: karlendítés oldalsó középtartásba, törzshajlításban utánmozgással;



8. ütem: törzsnújtás karleengedéssel alapállásba;
3. gyakorlat
1. ütem: bal láblendítés balra karlendítéssel oldalsó középtartásba és kilépés balra támadóállásba törzhajlítással a jobb lábhoz és bokaérintés;
  2. ütem: törzsfordítás jobbra bal térdnyújtással és jobb karlendítés oldalsó középtartásba;
  3. ütem: bal térdhajlítás bal támadóállásba, törzsfordítással előre és boka érintés;
  4. ütem: emelkedés jobb lebegőállásba, bal láblendítéssel balra és karlendítés oldalsó középtartáson át, kar és lábzáras alapállásba; 5-8. ütem: az 1-4. ütem ellenkezőleg;
4. gyakorlat
- 1-2. ütem: ugrás terpeszállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba és törzsdöntés előre kétszer;
  3. ütem: törzsemelés törzhajlítással balra, és jobb térdhajlítás jobb karlendítéssel magastartásba;
  4. ütem: testsúlyáthelyezéssel testtartáscsere;
  5. ütem: testsúlyáthelyezés törzsnújtással és törzsfordítás balra karlendítéssel bal oldalsó középtartásba;
  6. ütem: az 5. ütem ellenkezőleg;
  7. ütem: törzsfordítás előre bal térdnyújtással terpeszállásba és bal karlendítés oldalsó középtartásba;
  8. ütem: ugrás szögállásba;
5. gyakorlat
1. ütem: bal láblendítés előre, karlendítéssel mellső középtartásba;
  2. ütem: bal lábzáras szögállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba; 3-4. ütem: az 1-2. ütem ellenkezőleg;
  5. ütem: ereszkedés guggolótámaszba;
  6. ütem: emelkedés jobb lebegőállásba, bal láblendítéssel balra, és bal karlendítés oldalsó középtartáson át magas- és jobb karlendítés oldalsó középtartásba;
  - 7-8. ütem: az 5-6. ütem ellenkezőleg;
6. gyakorlat
1. ütem: ereszkedés guggolótámaszba;
  2. ütem: ugrás fekvőtámaszba;
  3. ütem: ugrás guggolótámaszba;
  4. ütem: ugrás terpeszállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba;
  5. ütem: bal térdhajlítás, jobb karleengedéssel mélytartásba;
  6. ütem: testsúlyáthelyezéssel testtartáscsere;
  7. ütem: jobb térdnyújtás terpeszállásba, törzhajlítással hátra és bal karlendítés oldalsó középtartásba;
  8. ütem: törzsnújtás;
7. gyakorlat
1. ütem: ugrás 90°-os fordulattal balra jobb guggolótámaszba; 2-3. ütem: lábtartáscsere kétszer;
  4. ütem: ugrás 90°-os fordulattal jobbra terpeszállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba;
  - 5-8. ütem: az 1-4. ütem ellenkezőleg;
8. gyakorlat
- 1-3. ütem: törzsdöntés előre háromszor, karlendítéssel magastartásba;
  4. ütem: törzsnújtás, karleengedéssel oldalsó középtartásba;
  - 5-7. ütem: ugrás guggolóállásba karhajlítással csípőre és térdrugózás háromszor;
  8. ütem: emelkedés alapállásba.

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

Kísérletek száma: 2

(A sikerebben végrehajtott ugrás eredményét vesszük figyelembe.)

*Értékelés: 0-tól 5 pontig.*

**5. Felemáskorlát (választható) - kötelezően előírt gyakorlat bemutatása – 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.

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.*

## 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 (Lásd külön!)**

Kísérletek száma: 1

*Értékelés: 0-tól 5 pontig.*

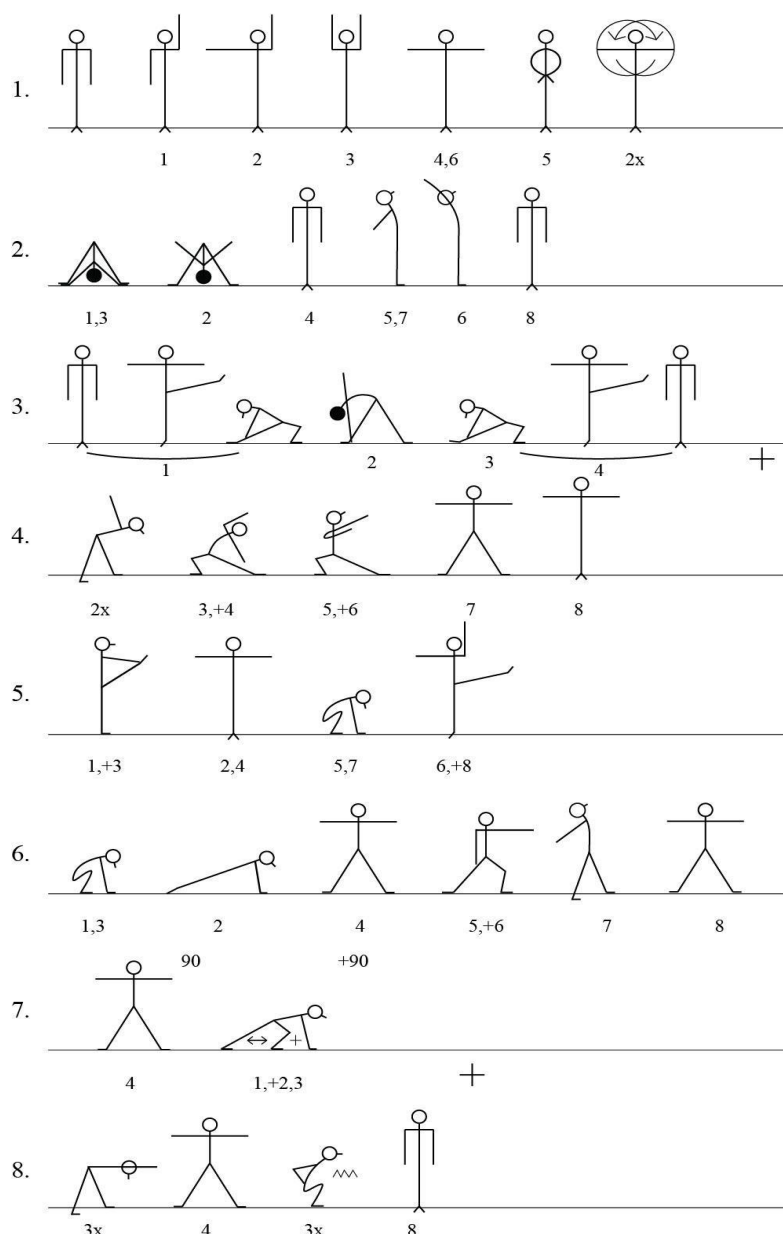
*Az értékelés szempontjai:*

Folyamatos, tévesztés nélküli végrehajtás.

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

Tornászós végrehajtás

## 64 ütemű gimnasztika gyakorlatfüzér gyakorlat



### 1. gyakorlat Kiindulópóza: alapállás.

1. ütem: bal karlendítés oldalsó középtartáson át magastartásba;
2. ütem: jobb karlendítés oldalsó középtartásba;
3. ütem: jobb karlendítés magastartásba;
4. ütem: karlendítés oldalsó középtartásba;
5. ütem: karlendítés mélytartásba karkeresztezéssel a test előtt;
6. ütem: karlendítés oldalsó középtartásba; 7-8. ütem: karkörzés lefelé kétszer;

### 2. gyakorlat

1. ütem: ugrás terpeszállásba törzshajlítással előre és bokaérintés;
2. ütem: karlendítés hátsó részsütos mélytartásba törzshajlításban utánmozgással;
3. ütem: bokaérintés törzshajlításban utánmozgással;
4. ütem: ugrás alapállásba;
5. ütem: törzshajlítás hátra karlendítéssel oldalsó középtartásba;
6. ütem: karlendítés magastartásba, törzshajlításban utánmozgással;

- 7. ütem: karlendítés oldalsó középtartásba, törzshajlításban utánmozgással;
  - 8. ütem: törzsnújtás karleengedéssel alapállásba;
3. gyakorlat
- 1. ütem: bal láblendítés balra karlendítéssel oldalsó középtartásba és kilépés balra támadóállásba törzshajlítással a jobb lábhoz és bokaérintés;
  - 2. ütem: törzsfordítás jobbra bal térdnyújtással és jobb karlendítés oldalsó középtartásba;
  - 3. ütem: bal térdhajlítás bal támadóállásba, törzsfordítással előre és boka érintés;
  - 4. ütem: emelkedés jobb lebegőállásba, bal láblendítéssel balra és karlendítés oldalsó középtartáson át, kar és lábzáras alapállásba; 5-8. ütem: az 1-4. ütem ellenkezőleg;
4. gyakorlat
- 1-2. ütem: ugrás terpeszállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba és törzsdöntés előre kétszer;
  - 3. ütem: törzsemelés törzshajlítással balra, és jobb térdhajlítás jobb karlendítéssel magastartásba;
  - 4. ütem: testsúlyáthelyezéssel testtartáscsere;
  - 5. ütem: testsúlyáthelyezés törzsnújtással és törzsfordítás balra karlendítéssel bal oldalsó középtartásba;
  - 6. ütem: az 5. ütem ellenkezőleg;
  - 7. ütem: törzsfordítás előre bal térdnyújtással terpeszállásba és bal karlendítés oldalsó középtartásba;
  - 8. ütem: ugrás szögállásba;
5. gyakorlat
- 1. ütem: bal láblendítés előre, karlendítéssel mellső középtartásba;
  - 2. ütem: bal lábzáras szögállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba; 3-4. ütem: az 1-2. ütem ellenkezőleg;
  - 5. ütem: ereszkedés guggolótámaszba;
  - 6. ütem: emelkedés jobb lebegőállásba, bal láblendítéssel balra, és bal karlendítés oldalsó középtartáson át magas- és jobb karlendítés oldalsó középtartásba;
  - 7-8. ütem: az 5-6. ütem ellenkezőleg;
6. gyakorlat
- 1. ütem: ereszkedés guggolótámaszba;
  - 2. ütem: ugrás fekvőtámaszba;
  - 3. ütem: ugrás guggolótámaszba;
  - 4. ütem: ugrás terpeszállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba;
  - 5. ütem: bal térdhajlítás, jobb karleengedéssel mélytartásba;
  - 6. ütem: testsúlyáthelyezéssel testtartáscsere;
  - 7. ütem: jobb térdnyújtás terpeszállásba, törzshajlítással hátra és bal karlendítés oldalsó középtartásba;
  - 8. ütem: törzsnújtás;
7. gyakorlat
- 1. ütem: ugrás 90°-os fordulattal balra jobb guggolótámaszba; 2-3. ütem: lábtartáscsere kétszer;
  - 4. ütem: ugrás 90°-os fordulattal jobbra terpeszállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba;
  - 5-8. ütem: az 1-4. ütem ellenkezőleg;
8. gyakorlat
- 1-3. ütem: törzsdöntés előre háromszor, karlendítéssel magastartásba;
  - 4. ütem: törzsnújtás, karleengedéssel oldalsó középtartásba;
  - 5-7. ütem: ugrás guggolóállásba karhajlítással csípőre és térdugózás háromszor;
  - ütem: emelkedés alapállásba.

**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 lábrendítéssel 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) - kötelezően előírt gyakorlat bemutatása – 5 pont**

Kísérletek száma: 1

Kiinduló helyzet: függés a gyűrűn;

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

*Értékelés: 0-tól 5 pontig.*

**7. Korlát (választható) - kötelezően előírt gyakorlat bemutatása – 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.*

## ÚSZÁS

Az elérhető maximális pontszám 30, az alábbi táblázat szerint.

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

## KÜZDŐSPORTOK

(10 pont) – mindkét nem számára

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

### A BIRKÓZÁS felvételi anyag:

**5 pont:** Irányítja a küzdelmet és legyőzi ellenfelét

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

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

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

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

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

### A JUDO felvételi anyag:

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

Súlyos hibának számítjuk, ha leér a talajra a fej, vagy a harántterpeszből nem az elől lévő lábbal azonos oldali vállon gurul előre a jelölt. Ellenőrizzük azt is (a szőnyeg illesztések segítségével), hogy a gurulás pontosan előre történik-e.

## FELMENTÉS

### az osztatlan testnevelő tanári szak felvételi vizsgája alól

Felmentést (maximális pontszámot – 200 pont) kapnak a felvételi vizsgák alól azok a jelentkezők, akik valamelyik olimpiai sportágban U16-tól vagy felnőtt korosztályban Olimpián, Világbajnokságon, Európa-bajnokságon 1-3. helyezést értek el.