



Rekreáció és életmód alapképzési szak motoros alkalmassági vizsga leírás (2024.)

A rekreáció és életmód alapszakon a felvétel egyik feltétele az egészségügyi alkalmasság és az úszástudás igazolása. Ehhez az **Egészségügyi lap - Úszásigazolás** beküldése szükséges. A nyomtatványt saját kezű aláírással ellátva **kell feltölteni az e-felvételre** (szkennelve vagy fotózva) **2024. február 15-ig**.

A felvétel másik feltétele a motoros alkalmassági vizsga sikeres teljesítése. A vizsga kizáró jellegű, azaz ennek sikeres teljesítése nélkül senki sem nyerhet felvételt a szakra. A motoros alkalmassági vizsga kiváltható testnevelés tárgyból tett, bármilyen szintű és bármilyen eredményű, sikeres érettségi vizsgával. A felmentés azonban nem jár automatikusan, azt a **Nyilatkozat a motoros alkalmassági vizsga alóli felmentéshez** valamint az **Egészségügyi lap - Úszásigazolás** formanyomtatványok együttes feltöltésével kell kérni. **A két kitöltött, aláírt nyomtatványt 2024. február 15-ig kell feltölteni az e-felvételibe.** A felmentés kérhető akkor is, ha a testnevelés érettségi már megvan, de akkor is, ha a jelentkező még csak ezt követően, az érettségi időszakában fogja letenni azt.

A motoros alkalmassági vizsga öt szakágból áll: atlétika, gördülők, kötélmászás, labdás feladatok, zenés gimnasztika. A motoros alkalmassági vizsga időpontjáról és helyszínéről az intézmény valamennyi jelentkezőt (akik nem küldték be a felmentést kérő nyilatkozatot) e-mailben fogja értesíteni, várhatóan két héttel a vizsga időpontja előtt.

A motoros alkalmassági vizsga időpontjai:
2024. május 27. Budapesten
2024. május 28. Szombathelyen

A sporttudomány képzési területéhez tartozó szakokon a képzés időtartama alatt bekövetkező esetleges egészségügyi alkalmatlanság kizárhatja a tanulmányok változatlan feltételek melletti befejezését.

A MOTOROS GYAKORLATI VIZSGA TEVÉKENYSÉGTÍPUSAI ÉS FELADATAI

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 játékok egyik alapeszközével, a *labdával* bánni tudásra. Speciális kondicionális követelmény a *kötélen függészkedés* (fiúknak), illetve *mászás* (lányoknak).

Minden feladatnál az egyes szintekhez pontszámok tartoznak. **Az összes elérhető pontszám 36.** Aki 22 pont alatti teljesítményt ér el, vagy egy résztvevőnél nem tud pontot szerezni, az nem vehető fel, mert motoros képességek tekintetében nem alkalmas a szakon való tanulásra.

A pontozás során az *átlagpontszám mindig egész szám, törtszámok esetén lefelé kerekítve* (pl. $8+8+7=23$ esetén az átlag 7,66, a kapott pontszám 7).

I. 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)

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:

pont	1	2	3	4	5	6	7	8
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:

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

2. HELYBŐL TÁVOLUGRÁS

Az egyik legklasszikusabb fittségi feladat az ugróerőt és a koordinációt egyaránt méri. A kísérletek száma: három. Értékelés az ugrás távolsága (cm) alapján az alábbi táblázat szerint:

pont	1	2	3	4	5	6	7	8
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, medicinlabdával, vagy kislabdával kell végrehajtani. A három lehetőség közül az intézmény határozza meg, hogy melyik szerrel történik a bemutatás. Értékelés a távolság alapján (méterben) az alábbi táblázat szerint:

kézilabdával:

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

kislabdával:

pont	1	2	3	4	5	6	7	8
Lányok	26m	29m	32m	35m	38m	41m	44m	47m
Fiúk	40m	43m	46m	49m	52m	55m	58m	61m

medicinlabdával hajítás hátra:

pont	1	2	3	4	5	6	7	8
Lányok	7m	8m	9m	9,5m	10m	10,5m	11m	11,5m
Fiúk	9m	10m	11m	11,5m	12m	12,5m	13m	13,5m

II. 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**.

III. 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.

IV. 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)

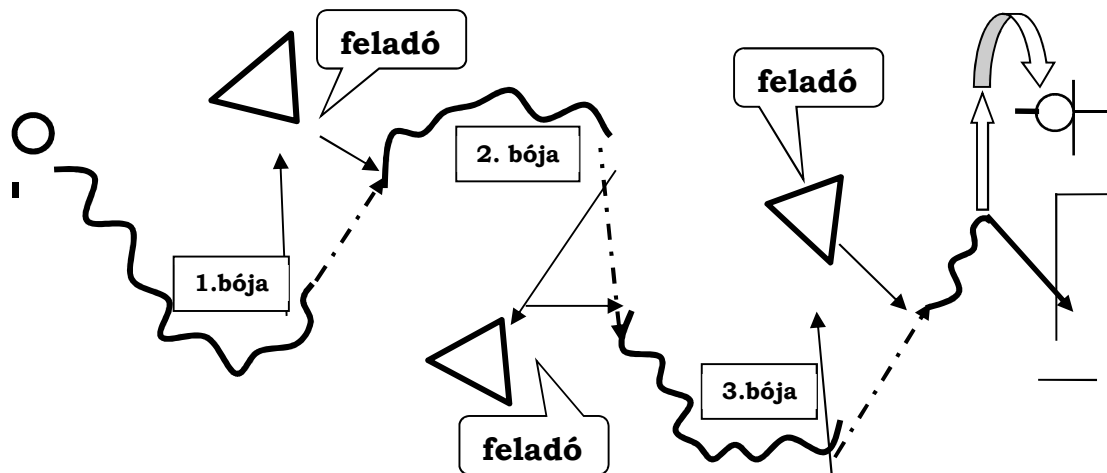
Feladat: 4 m-ről, a fallal párhuzamosan húzott dobóvonal mögül választott labdával labdaadogatás a falhoz. A meghatározott idő alatt az elkapások számát értékeljük.

Választható labda: Kosárlabda, röplabda, vagy kézilabda (Budapesten csak röplabda választható!)

falpassz	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 kézilabdával, focilabdával vagy kosárlabdával.



A gyakorlat végrehajtása: A kijelölt játékterületen 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.

V. ZENÉS-TÁNCOS MOZGÁS

1 perc időtartamú, saját választású (CD-n vagy pendrive-on, mp3 formátumban, vágott formában hozott) zenére 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**.