

AZ OSZTATLAN TESTNEVELŐ TANÁRI SZAK (BUDAPEST ÉS SZOMBATHELY) VALAMINT A TANÁRI [4 FÉLÉV [TESTNEVELŐ TANÁR]] (SZOMBATHELY) MOTOROS ALKALMASSÁGI VIZSGÁJÁNAK LEÍRÁSA (2021.)

FELVÉTELI PONTSZÁMÍTÁS

Osztatlan testnevelő tanári szak

A felvételi eljárás során összesen 400 pont szerezhető (a többletpontok nélkül), tanulmányi és/vagy érettségi pontok alapján (ld. felvi.hu).

A képzésen **kétféle alkalmassági vizsgálat** is zajlik:

- a **pályaalkalmassági vizsga** felépítéséről, tartalmáról az ELTE Tanárképző Központjának honlapján tájékozódhat: <http://tkk.elte.hu/palyaalkalmassagi-vizsgalat/>.
- a **motoros alkalmassági vizsga** tartalma az alábbiakban található.

Mindkét alkalmassági vizsga kizáró jellegű, „alkalmas”, vagy „nem alkalmas” minősítéssel végződik.

Tanári [4 félév [testnevelő tanár]]

A felvételi eljárás során összesen 90 pont szerezhető (a többletpontok nélkül), melyből

- a hozott tanulmányi eredményre 15 pont,
- a szakterülethez kapcsolódó felvételi vizsgán (motivációs levél és felvételi vizsga) pedig 75 pont szerezhető.

A szakon alkalmassági vizsgálat is zajlik, az alábbiakban ismertetett **motoros alkalmassági vizsga** keretében.

Az alkalmassági vizsga kizáró jellegű, „alkalmas”, vagy „nem alkalmas” minősítéssel végződik.

A MOTOROS 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 (mindkét nem számára)	10
Összesen	200

A motoros alkalmassági vizsgát a bizottság tehát egy 200 pontos rendszerben értékeli. Ennek eredménye a felvételi pontszámításba ugyan nem számít bele, nem teljesítése viszont a felvételi eljárásból való kizárást vonja maga után.

FIGYELEM!

A motoros 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 megszerezhető pontból nem ér el legalább 100 pontot, azaz 50%-os teljesítményt.

AZ EGYES VIZSGARÉSZEK ISMERTETÉSE

I. BIOLÓGIA ÍRÁSBELI

A Biológia tárgy felvételi követelményei a középiskolában oktatott **életteni 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 2017 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, légcseré, gázcseré, 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, 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 pontszámok a gyakorlatok ismertetését követően találhatóak.

A fentebb említett sportágak közül négyet kötelezően választani kell.

II.1. 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 iramú futással megindul a pálya hossztengeyén, 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: Távolság dobás (max: 5 pont)

A jelölt az alapvonal mögül a nemének megfelelő kézilabdával tetszés szerinti lendületszerzés után a túlsó alapvonal irányába dob távolba. (**3 kísérlet, a jobbik 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

II.2. KOSÁRLABDÁZÁS – ÖSSZESEN 15 PONT

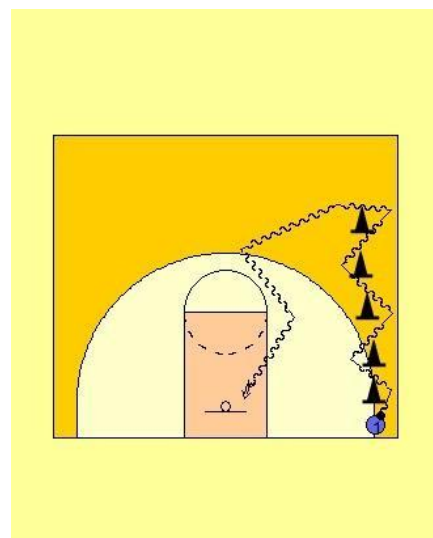
1. gyakorlat

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 szlalom 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

II.3. 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 emelgetés) befejeződik.

Kísérletek száma: 2 (a magasabb számú emelgetést értékeljük)

Értékelés: 1-5 pontig

	Emelések száma	Pontszám		Emelések száma	Pontszám
Lányok:	4-5	1	Fiúk:	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

Szlabom 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-re helyezünk el. Váltott lábú szlabom 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 körívébe visszaérkező labdát átvétel után a kapuba lövi (nem gurítja).

Kísérletek száma: 2 (a jobb kísérletet értékeljük)

Értékelés: 1-5 pont

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

II.4. RÖPLABDÁZÁS – ÖSSZESEN 15 PONT

1. gyakorlat

Kosárérintés

A jelölt a falfelülettől 3 méterre elhelyezkedve folyamatos labdatovábbításokat hajt végre

kosárárintéssel 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.

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

2. gyakorlat

Alkarérintés

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

Értékelés:

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

3. gyakorlat

Nyitás

Felső egyenes nyitástechnikával 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

II.5. TENISZ – ÖSSZESEN – 15

1. gyakorlat (5 pont)

Alapütések labdatartással:

A játékos az alapon 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 alaponál. 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.

III. ATLÉTIKA

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

Ffi	100m-es síkfutás		Női	Ffi	2000m-es futás		Női	Ffi	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 dobó szám választható.

Pontszámítás		
1.	100 m	7 pont
2.	távol vagy magas	8 pont
3.	súly vagy gerely	8 pont
4.	2000 m	7 pont
Összesen		30 pont

IV. TORNA – ELŐÍRT GYAKORLATOK

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

Női torna (6x5 pont)

1. Függeszkedés vagy mászás (5 méteres mászókötélen)

Kísérletek száma: 1

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

4 pont: Függeszkedés állásból a kötélfelégig, 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,

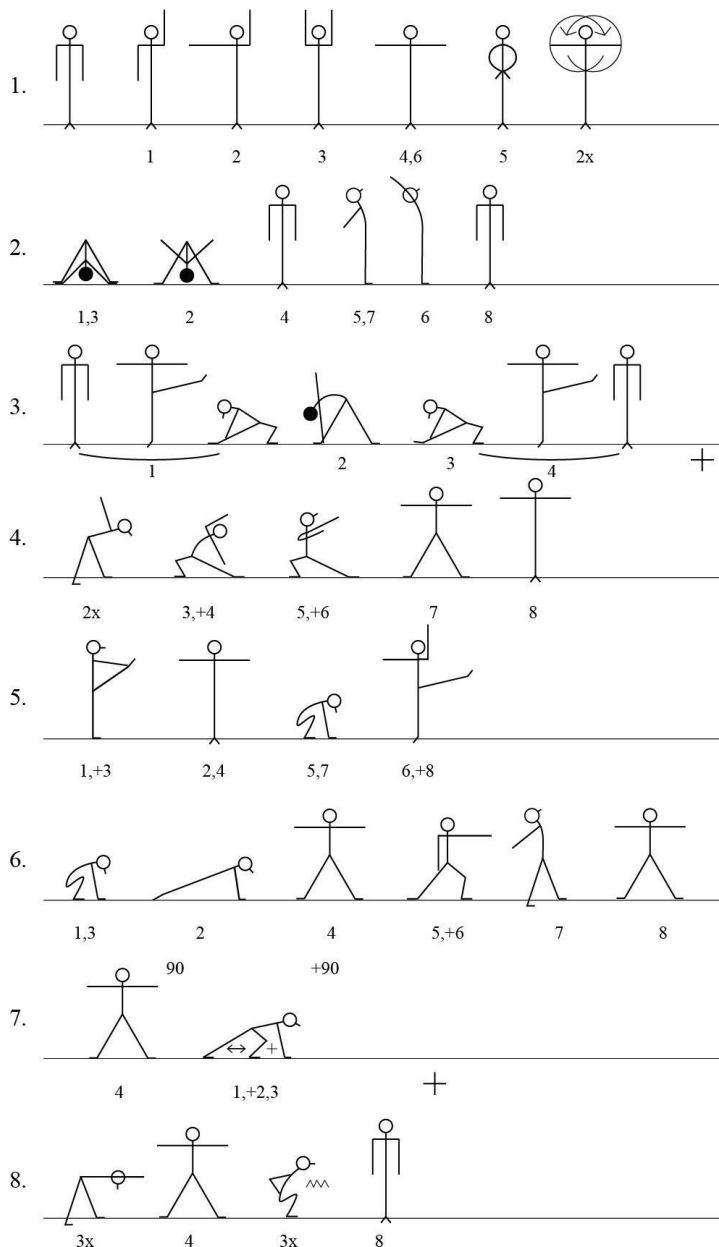
0 pont: Mászás állásból teljes magasságig (10 mp felett) – ereszkedés állásba.

2. 64 ütemű gimnasztika szabadgyakorlat-lánc

Kísérletek száma: 1

Értékelés: 0-tól 5 pontig.

64 ütemű gimnasztika gyakorlatfüzér



1. gyakorlat

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 oldalsóközéptartásba; 7-8. ütem: karkörzés lefelé kétszer;
2. gyakorlat
 1. ütem: ugrás terpeszállásba törzshajlítással előre és bokaérintés;
 2. ütem: karlendítés hátsó rézsútos 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: törzsnyújtás 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 törzsnyújtással 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: törzsnyújtás;
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: törzsnnyújtás, karleengedéssel oldalsó középtartásba;

5-7. ütem: ugrás guggolóállásba karhajlítással csípőre és térdrugózás háromszor;

8. ütem: emelkedés alapállásba.

3. Szekrényugrás: guggolóátugrás keresztbe állított 5 részes ugrószekrényen (asztalon) lebegőtámasszal

Kísérletek száma: 2 (A sikeresebben végrehajtott ugrás eredményét vesszük figyelembe.)

Értékelés: 0-tól 5 pontig.

4. Felemáskorlát

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 - kötelezően előírt gyakorlat bemutatása

Kísérletek száma: 1

Kiinduló helyzet: 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.

6. Talaj - kötelezően előírt gyakorlat bemutatása

Kísérletek száma: 1

Kiinduló helyzet: 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 (6x5 pont)

1. Függeszekedés ülésből, teljes magasságig időre (5 méteres mázókötélen)

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

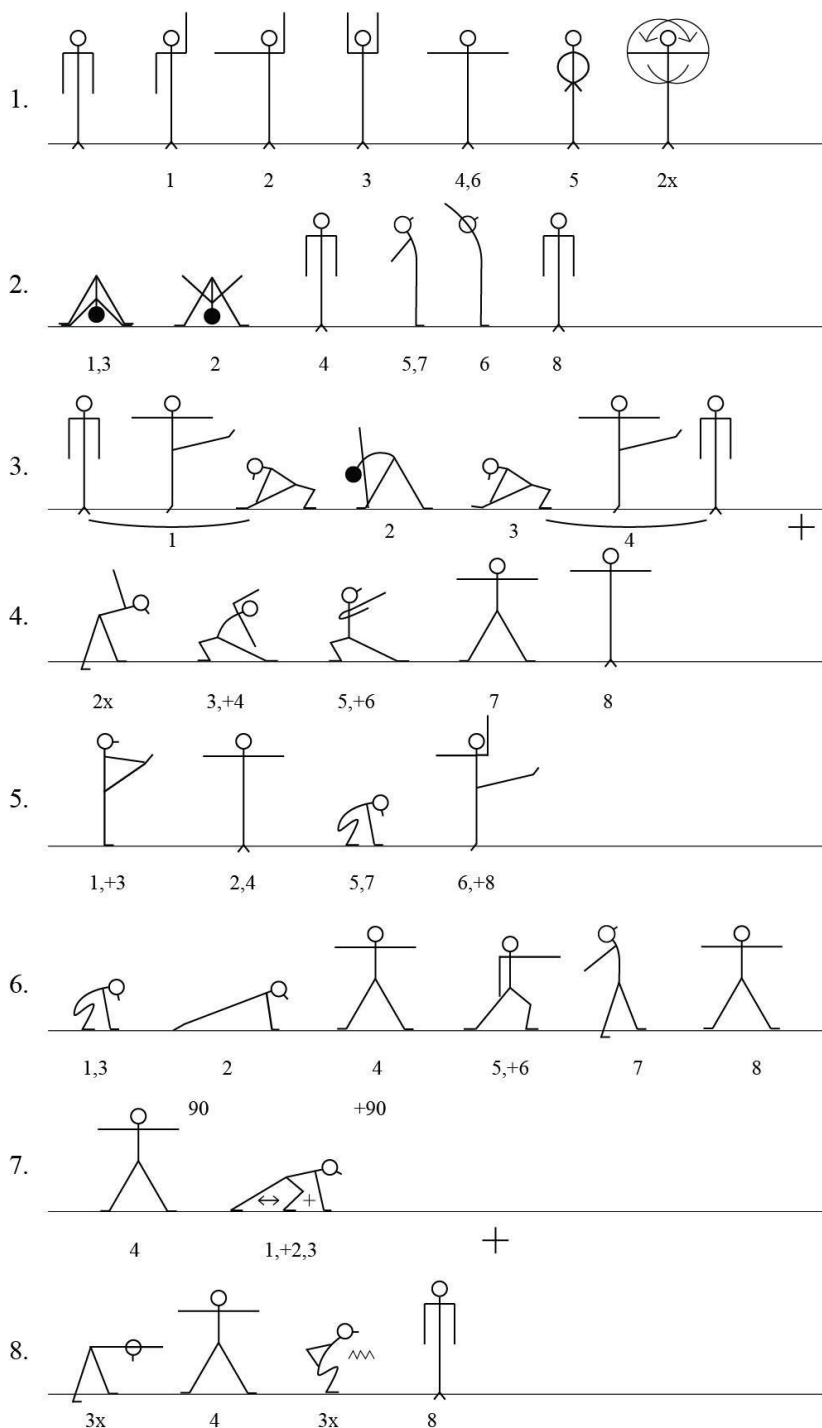
0 pont: 10,0 mp felett

2. 64 ütemű gimnasztika szabadgyakorlat-lánc

Kísérletek száma: 1

Értékelés: 0-tól 5 pontig.

64 ütemű gimnasztika gyakorlatfüzér



1. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: 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 rézsútos 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: törzsnyújtás 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 törzsnyújtással 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: törzsnyújtás;
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: törzsnnyújtás, karleengedéssel oldalsó középtartásba;
5-7. ütem: ugrás guggolóállásba karhajlítással csípőre és térdrugózás háromszor;
8. ütem: emelkedés alapállásba.

3. Talaj

Kísérletek száma: 1

Kiinduló helyzet: 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.

4. Szekrényugrás: hosszába állított 5 részes ugrószekrényen guggolóátugrás lebegőtámasszal

Kísérletek száma: 2

(A sikeresebben végrehajtott ugrás eredményét vesszük figyelembe.)

Értékelés: 0-tól 5 pontig.

5. Gyűrű

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.

6. Korlát

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

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 (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 100 m: 1 úszásnem (pl. hát) 100 m: 1 úszásnemben (pl. mell)
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 (RAJT, FORDULÓ, CÉLBAÉRKEZÉS)	30 pont 50 m: pillangóúszás 50 m: hátúszás 50 m: mellúszás 50 m: gyorsúszás

VI. KÜZDŐSPORTOK (10 pont) – mindkét nem számára

Az elérhető maximális pontszám 10.

BIRKÓZÁS	GRUNDBIRKÓZÁS	5 pont
JUDO	GURULÁS – 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 elöl lévő lábbal azonos oldali vállon gurul előre a jelölt. Ellenőrizzük azt is (a szőnyeg illesztések segítségével), hogy a gurulás pontosan előre történik-e.