



elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

A rekreáció és életmód alapképzési szak alkalmassági vizsgája (2023.)

A rekreáció és életmód alapképzési szakon 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, gördülők, kötélmászás, labdás feladatok, zenés gimnasztika. A motoros gyakorlati vizsgát csak az a jelentkező kezdheti meg, aki előzetesen, határidőre beküldte az egészségügyi alkalmasságáról, valamint az úszástudásáról szóló igazolásokat. Az egészségügyi alkalmasság és az úszástudás igazolása csak a Kar saját formanyomtatványán nyújtható be ([Egészségügyi lap](#), illetve [Úszásigazolás](#)), melyeket saját kezű aláírással ellátva szükséges **feltölteni a felvi.hu-ra „Egészségügyi igazolás” típusú dokumentumként** (szkennelve vagy fotózva) **2023. február 15-ig**.

A motoros gyakorlati vizsga kiváltható testnevelés tárgyból tett, bármilyen szintű, bármilyen eredményű, sikeres érettségi vizsgával. A **felmentés** azonban **nem jár automatikusan**, azt a Kar honlapjáról letölthető [Nyilatkozat a motoros alkalmassági vizsga alóli felmentéshez](#) formanyomtatvány beküldésével kell kérni. A kitöltött, aláírt nyilatkozatot **2023. február 15-ig kell elküldeni a felveteli@ppk.elte.hu ímélcímre**, a levél **tárgyaként „Előalkalmassági vizsgáról szóló igazolás” megjelöléssel**. A felmentés kérhető akkor is, ha a testnevelés érettségi már megvan, de akkor is, ha a jelentkező még csak ezt követően, az adott év vizsgaidőszakában fogja letenni azt.

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 időpontjai:

2023. június 1. Budapesten

2023. június 2. Szombathelyen

A motoros gyakorlati vizsgára behívót küldünk azoknak, akik testnevelés érettségi alapján nem kértek vizsga alóli felmentést.

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 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. *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).*

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

GÖRDÜLŐ SPORT (KERÉKPÁR)

Hegykiékpárral 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)

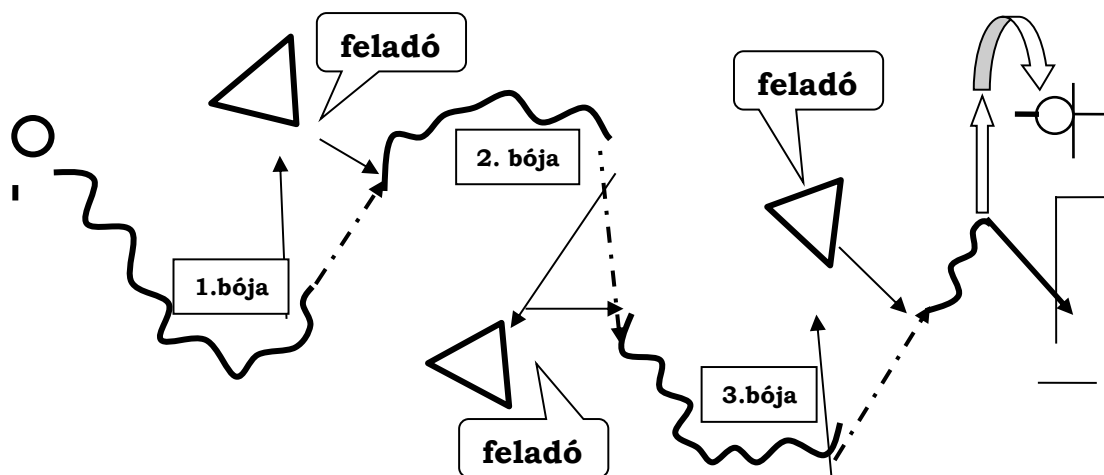
Feladat: 4 m-ről, a fallal párhuzamosan húzott dobóvonal mögül választott labdával labdaadogatás a falhoz. A meghatározott idő alatt az elkapások számát értékeljük.

Választható labda: Kosárlabda, röplabda, vagy kézilabda

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 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 (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**.