

# OSZTATLAN TANÁRKÉPZÉS FELVÉTELI VIZSGAANYAGA

## TESTNEVELÉS

### GYAKORLATI VIZSGA PONTSZÁMOK

A gyakorlati vizsgán elért pontszámok 50%-a szolgál a pontszámítás alapjául.

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

### ÁLTALÁNOS SZABÁLY

A felvételi gyakorlati vizsga, illetve alkalmassági 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.

### BIOLÓGIA ÍRÁSBELI

A Biológia tárgy felvételi követelményei a középiskolában oktatott **anatómia és élettani ismeretek** alapján összeállított **írásbeli** teszt, amelynek **minimálisan 50%-os** teljesítése esetén érhet el pontot a felvételiző.

#### Témakörök:

<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termeszetudomanyok/biologia/emberi-test>

#### Kötelező szakirodalom:

1. LÉNÁRD G. (2015): Biológia 11. tankönyv a gimnáziumok számára, Eszterházy Károly Egyetem, OFI, NT-17308
2. LÉNÁRD G. (2015): Biológia 12. tankönyv a gimnáziumok számára, Eszterházy Károly Egyetem, OFI, NT-17408

#### Ajánlott szakirodalom:

1. DONÁTH T. (2008): Anatómia-élettan, Medicina Könyvkiadó ZRT, Budapest
2. GÁL B.(2012): Biológia 11. : A sejt és az ember biológiája gimnáziumi tankönyv, Mozaik Kiadó, Szeged
3. MÁNDI B. (2006): Anatómia-élettan, Medicina Könyvkiadó ZRT, Budapest

## SPORTJÁTÉKOK

Az elérhető maximális pontszám: 60, amely mind a nők, mind a férfiak esetében az alábbi sportágak közül 3-ból szerezhető meg. **A 3 sportág szabadon választható ki.**

- Kézilabdázás 20 pont
- Kosárlabdázás 20 pont
- Labdarúgás 20 pont
- Röplabdázás 20 pont
- Tenisz 20 pont

Az egyes sportágak gyakorlataiban megszerezhető pontszámokat a gyakorlatok részletes leírása tartalmazza.

### Kézilabdázás – összesen 20 pont

#### 1. gyakorlat: Kapuralövés gyorsindítás után (maximálisan adható: 16 pont)

A jelölt a kapuelőtérből a felpályánál elhelyezkedő társ kezébe játssza a nemének megfelelő méretű labdát **egykezes** felső dobással (a labdát váró társ a felezővonalon, az oldalvonalától 5 méterre helyezkedik el). Az átadás után a jelölt teljes iramú futással megindul a pálya hossz tengelyén, a labdát a pálya közepén álló passzív védőjátékos közelében (2-3 m) kapja vissza. A védővel szemben **indulócselt hajt végre** a dobókézzel ellenoldalra, majd irányváltoztatással kikerüli és lendületes labdavezetés után a szabaddobási (9-es) vonalon belülről beugrásos lövést hajt végre a kapu valamelyik sarkába.

Kísérletek száma: 3, a két legjobb kísérletre adható maximális pontszám: 8 – 8 pont.

| Értékelési szempont                                                                                                 | Pont |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| A társhoz passzolás erőteljes és pontos.                                                                            | 1    |
| A passzív védő megközelítése lendületes.                                                                            | 2    |
| A labda átvétele zökkenőmentes.                                                                                     | 3    |
| Az indulócsel széles, az új irányba történő elmozdulásban van ritmusváltás, a labdavezetés lendületes és szabályos. | 4    |
| A kapura lövés megindítása a 9-es és a 6-os vonal között történik, a 6-os vonal megsértése nélkül.                  | 5    |
| A lövés közben az ívhelyzet kialakítása megtörténik.                                                                | 6    |
| A kapuralövés erős és valamelyik sarokba helyezve eredményez gólt.                                                  | 7    |
| A kapura lövést befejezve a talajraérkezés zökkenőmentes.                                                           | 8    |

#### 2. gyakorlat: Távolba dobás (maximálisan adható: 4 pont)

A jelölt az alapvonal mögül a nemének megfelelő kézilabdával 3 lépés lendületszerzés után a túlsó alapvonal irányába dob távolba.

Kísérletek száma: 3 (a legjobb eredmény kerül rögzítésre).

### Értékelés:

| Pont/Nem | Nők (m)  | Férfiak (m) |
|----------|----------|-------------|
| 1        | 20-22,99 | 28-30,99    |
| 2        | 23-24,99 | 31-33,99    |
| 3        | 25-27,99 | 34-36,99    |
| 4        | 28-      | 37-         |

## Kosárlabdázás – összesen 20 pont

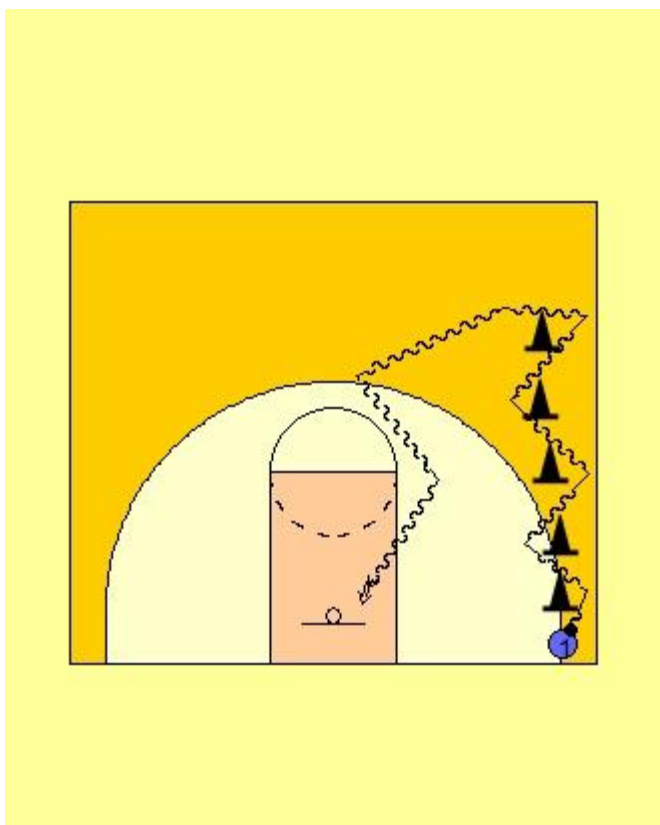
### 1. gyakorlat (maximálisan adható: 14 pont)

A pálya szélén a hárompontos vonal egyenes részén kezdve, a felpálya 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 van, mindenhol a jobb kísérlet kerül rögzítésre, melyre maximum **7 – 7 pont** adható.

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.

Kritériumok: a dobást egy kézzel kell végrehajtani, a labdának gyűrűt kell érnie, a jelölt a választott vonalra nem léphet rá. 2 kísérletet tehet, a jobbik kísérlet számít, melyre maximálisan 6 pontot kaphat.

Értékelés a technikai végrehajtás alapján.

## Labdarúgás – összesen 20 pont

### 1. gyakorlat

#### Labdaemelés váltott lábbal (maximálisan adható: 5 pont)

A férfiaknak váltott lábfejjel kell végrehajtani. 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

|                    |        |                    |        |
|--------------------|--------|--------------------|--------|
| Lányok: 4-5 emelés | 1 pont | Fiúk: 10-12 emelés | 1 pont |
| 6-7 emelés         | 2 pont | 13-15 emelés       | 2 pont |
| 8-9 emelés         | 3 pont | 16-18 emelés       | 3 pont |
| 10-11 emelés       | 4 pont | 19-21 emelés       | 4 pont |
| 12- emelés         | 5 pont | 22- emelés         | 5 pont |

### 2. gyakorlat

#### Álló labda ívelése a kapuba (maximálisan adható: 7 pont)

A 7,32 x 2,44 m-es nagykapuval (vagy kézilabdakapu) szemben, a 16-os vonalára elhelyezett 7 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:**

| Pont | Sikeres ívelések száma (db) |
|------|-----------------------------|
| 1    | 1                           |
| 2    | 2                           |
| 3    | 3                           |
| 4    | 4                           |
| 5    | 5                           |
| 6    | 6                           |
| 7    | 7                           |

### 3. gyakorlat

#### Szlabom labdavezetésből kapuralövés (maximálisan adható: 8 pont)

A 7,32 x 2,44 m-es nagykapuval (vagy kézilabda kapu) szemben, középről, a kaputól 40 m-ről indul a gyakorlat. A kiindulási helyről 6db bóját egymástól 2m helyezünk el.

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

Kísérletek száma: 2 (a jobb kísérletet értékeljük).

| Értékelési szempont                                                                             | Pont |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Hibátlan szlalom labdavezetés (bójaérintés nélkül).                                             | 2    |
| Labdavezetést követően pontos átadás a palánkra.                                                | 1    |
| A palánkról visszaérkező labda 1-2 érintéssel irányba történő átvétele, előkészítése a lövésre. | 2    |
| Átvétel után erőteljes kapura lövés, ívelés.                                                    | 1    |
| Gól.                                                                                            | 2    |

## Röplabdázás – összesen 20 pont

A helyes technikára, a röplabda szabálykönyv által meghatározott technikai követelmények érvényesek!

### 1. gyakorlat

*Kosárérintés falra (maximálisan adható: 7 pont)*

A jelölt a falfelülettől 2 méterre elhelyezkedve folyamatos labdatovábbításokat hajt végre kosárérintéssel a falra (célfelület: 3m széles és legalább 6 méter magas falfelület).

Két kísérletből, a jobbik eredmény kerül rögzítésre.

### Értékelés:

| Pont | Érintések száma (db) |
|------|----------------------|
| 1    | 7                    |
| 2    | 8-9                  |
| 3    | 10-11                |
| 4    | 12-13                |
| 5    | 14-15                |
| 6    | 16-17                |
| 7    | 18-                  |

### 2. gyakorlat

*Alkarérintés falra (maximálisan adható: 7 pont).*

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

### Értékelés:

| Pont | Érintések száma (db) |
|------|----------------------|
| 1    | 6                    |
| 2    | 7                    |
| 3    | 8-9                  |
| 4    | 10-11                |
| 5    | 12-13                |
| 6    | 14-15                |
| 7    | 16-                  |

### 3. gyakorlat

Nyitás (maximálisan adható: 6 pont).

Szabályos nyitás az ellenfél térfelére felső egyenes nyitással (10 db).

#### Értékelés:

| Pont | Szabályos nyitások száma (db) |
|------|-------------------------------|
| 1    | 4                             |
| 2    | 5                             |
| 3    | 6                             |
| 4    | 7                             |
| 5    | 8                             |
| 6    | 9-10                          |

### Tenisz – összesen 20 pont.

#### 1. gyakorlat: Alapütések labdatartással (maximálisan adható: 7 pont).

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

Az ütések csak a megfelelő technikai végrehajtással fogadjuk el. Technikai kritériumok: alapállás, ütőfogás (tenyeres-fonák), ütés lendülete megfelelő találattal-kivezetéssel, helyezkedés-lábmunka (súlypontáthelyezés).

Kísérletek száma: 3 (a legjobb kísérlet számít)

#### Értékelés:

| Pont | Sikeres ütések száma (db) |
|------|---------------------------|
| 1    | 4                         |
| 2    | 5                         |
| 3    | 6                         |
| 4    | 7                         |
| 5    | 8                         |
| 6    | 9                         |
| 7    | 10                        |

#### 2. gyakorlat: Röpteütések labdatartással (maximálisan adható: 6 pont)

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.

Az ütések csak a megfelelő technikai végrehajtással fogadjuk el.

Technikai kritériumok: alapállás, ütőfogás, blokkolt ütővezetés megfelelő találattal, helyezkedés-lábmunka (súlypontáthelyezés).

Kísérletek száma: 3 (a legjobb kísérlet számít)

#### Értékelés:

| Pont | Sikeres ütések száma (db) |
|------|---------------------------|
| 1    | 3                         |

|   |   |
|---|---|
| 2 | 4 |
| 3 | 5 |
| 4 | 6 |
| 5 | 7 |
| 6 | 8 |

3. gyakorlat: *Adogatás (maximálisan adható: 7 pont)*

A játékos 10 db adogatást hajt végre felváltva az egyenlő-, ill. előny oldalról. Az ütések csak a megfelelő technikai végrehajtással fogadjuk el. Technikai kritériumok: alapállás, ütőfogás, ütés lendülete megfelelő találattal-kivezetéssel, lábmunka (súlypontáthelyezés). Kísérletek száma: 1

**Értékelés:**

| Pont | Sikeres adogatások száma (db) |
|------|-------------------------------|
| 1    | 4                             |
| 2    | 5                             |
| 3    | 6                             |
| 4    | 7                             |
| 5    | 8                             |
| 6    | 9                             |
| 7    | 10                            |

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

## ATLÉTIKA

Az elérhető maximális pontszám 30, az alábbi táblázat szerint.

| Az atlétika felvételi 4 versenyszámból áll. A 100 m-es és 2000 m-es futások kötelezők, dobó- és ugrószámokból egyet-egyet kell választani. |           |           |           |           |               |               |            |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------|---------------|------------|------------|
|                                                                                                                                            |           |           |           |           |               |               |            |            |
|                                                                                                                                            |           |           |           |           |               |               |            |            |
| pontszám                                                                                                                                   | ffi távol | női távol | ffi magas | női magas | ffi súly 5 kg | női súly 3 kg | ffi gerely | női gerely |
| 8                                                                                                                                          | 550       | 460       | 155       | 125       | 10            | 8             | 32         | 22         |
| 6                                                                                                                                          | 520       | 430       | 150       | 120       | 9             | 7             | 29         | 20         |
| 5                                                                                                                                          | 490       | 400       | 145       | 115       | 8             | 6             | 26         | 18         |
| 3                                                                                                                                          | 460       | 370       | 140       | 110       | 7             | 5             | 23         | 16         |
| 1                                                                                                                                          | 430       | 340       | 135       | 105       | 6             | 4             | 20         | 14         |

| pontszám | ffi 100 m | női 100 m | ffi 2000 m | női 2000 m |
|----------|-----------|-----------|------------|------------|
| 7        | 12,5      | 14,5      | 8:20       | 9:20       |
| 5        | 13        | 15        | 8:40       | 9:40       |
| 4        | 13,5      | 15,5      | 9:00       | 10:00      |
| 3        | 14        | 16        | 9:20       | 10:20      |
| 1        | 14,5      | 16,5      | 9:40       | 10:40      |



## TORNA – ELŐÍRT GYAKORLATOK

A torna felvételi mindkét nem esetében 4+1 versenyszámból áll. A függeszkedés vagy mászás, a 64 ütemű szabadgyakorlat-lánc, a szekrényugrás és a talajgyakorlat mindkét nem számára kötelező. A fennmaradó versenyszámokból nemenként egyet kell bemutatni.

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

### Női torna (4 x 5 és 10 pont)

#### 1. Mászás (5 méteres mászókötélen) – 5 pont.

Kísérletek száma: 1.

5 pont: Mászás állásból teljes magasságig (9,0 mp alatt) – ereszkedés állásba,

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

3 pont: Mászás állásból teljes magasságig (9,7 mp alatt) – ereszkedés állásba,

2 pont: Mászás állásból teljes magasságig (10,0 mp alatt) – ereszkedés állásba,

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

#### 2. 64 ütemű gimnasztika szabadgyakorlat-lánc – 5 pont

Az érettségi gyakorlatsorával megegyező gyakorlat.

Kísérletek száma: 1

*Értékelés szempontjai:*

Folyamatos, tévesztés nélküli végrehajtás.

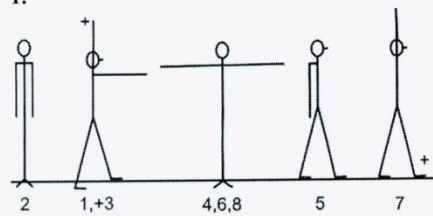
Ritmustartás, a gyakorlatok korrekt kivitelezése (statikus és dinamikus elemek)

Tornászós végrehajtás

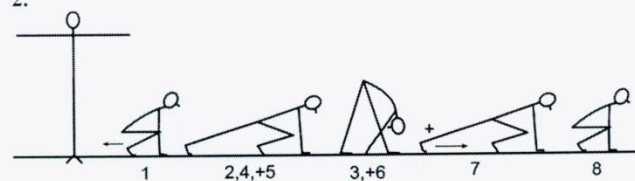
Értékelés: 0-tól 10 pontig.

64 ütemű gimnasztika gyakorlatlánc rajzírással

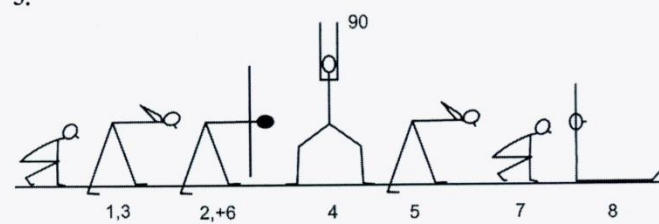
1.



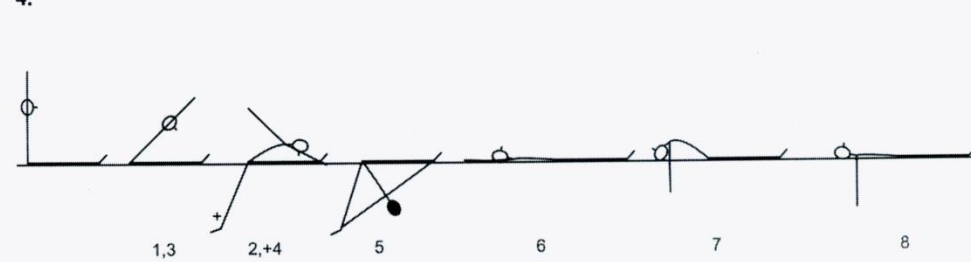
2.



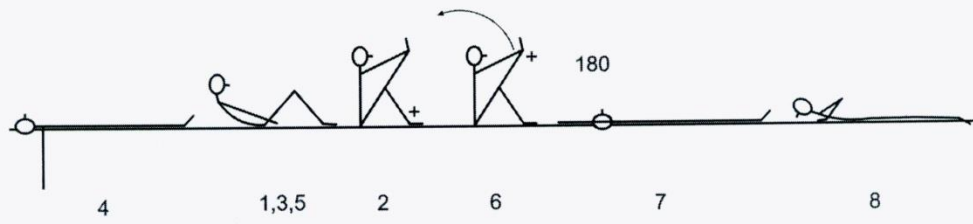
3.



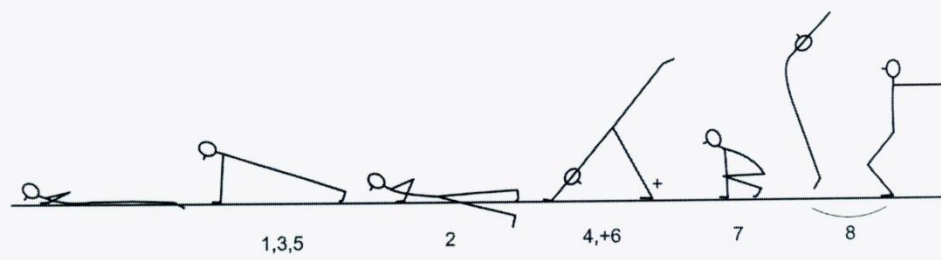
4.



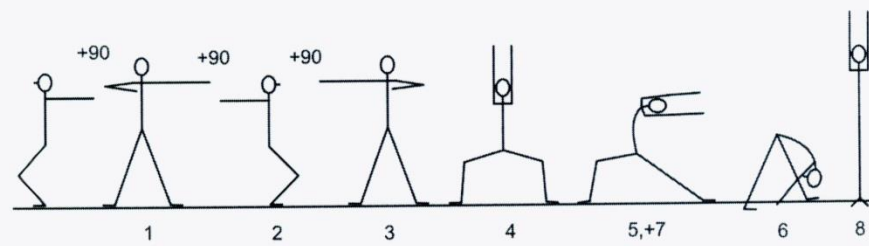
5.



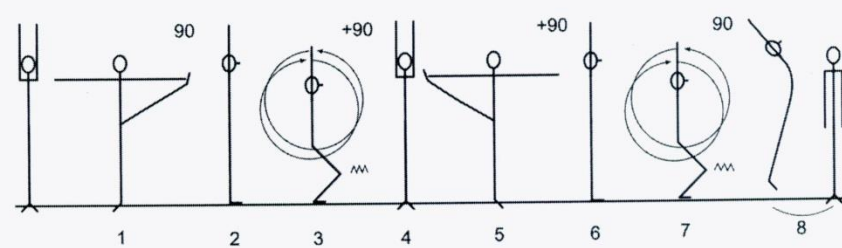
6.



7.



8.



### **1. gyakorlat**

K.h.: Alapállás

- 1.ü.: ugrás terpeszállásba, bal karlendítéssel mellső-, jobb karlendítéssel magastartásba;
- 2.ü.: ugrás k.h.-be;
- 3.ü.: mint az 1.ü., ellenkezőleg;
- 4.ü.: ugrás szögállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 5.ü.: ugrás bal harántterpeszállásba, karlendítéssel mélytartásba;
- 6.ü.: mint a 4.ü.;
- 7.ü.: ugrás jobb harántterpeszállásba, karlendítéssel magastartásba;
- 8.ü.: mint a 4.ü.

### **2. gyakorlat**

- 1.ü.: ereszkedés guggoló támaszba;
- 2.ü.: csípőrugózással bal lábnyújtás hátra;
- 3.ü.: jobb térdnyújtás jobb harántterpeszállásba törzshajlítással előre, és talajérintés a két lábtámasz között;
- 4.ü.: jobb térdhajlítás jobb guggoló támaszba, bal láb nyújtott helyzetben hátul;
- 5.ü.: ugrással lábtartás csere;
- 6.ü.: mint a 3.ü., ellenkezőleg;
- 7.ü.: bal térdhajlítás bal guggoló támaszba, jobb láb nyújtott helyzetben hátul ;
- 8.ü.: jobb lábzáras guggoló támaszba;

### **3. gyakorlat**

- 1.ü.: ugrás terpeszállásba II. fokú törzsdöntéssel előre és karlendítés tarkóra tartásba;
- 2.ü.: törzsfordítás balra karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 3.ü.: törzsfordítás vissza az 1. ü. helyzetébe;
- 4.ü.: térdhajlítás hajlított terpeszállásba törzsemeléssel és karlendítéssel magastartásba;
- 5.ü.: ugrás 90°-os fordulattal balra az 1.ü. helyzetébe;
- 6.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg;
- 7.ü.: ugrás guggoló támaszba;
- 8.ü.: ereszkedés zárt ülésbe, karlendítéssel magastartásba;

### **4. gyakorlat**

- 1.ü.: I. fokú törzsdöntés előre;
- 2.ü.: terpeszülésben törzsfordítás balra törzshajlítással előre, jobb kézzel bal bokafofás és bal karlendítés oldalsó középtartásba;
- 3.ü.: lábzáras zárt ülésbe karlendítéssel magastartásba és I. fokú törzsdöntés előre;
- 4.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg;
- 5.ü.: mély törzshajlítás előre bokafofással;
- 6.ü.: ereszkedés hanyatt fekvésbe, karlendítéssel oldalsó középtartáson át magastartásba;
- 7.ü.: mellkasemelés karvezetéssel oldalsó középtartásba;
- 8.ü.: törzsheengedés hanyatt fekvés oldalsó középtartásba;

### **5. gyakorlat**

- 1.ü.: 2. fokú törzshajlítás előre 90°-os térdhajlítással (talp a talajon), karvezetéssel mélytartásba;
- 2.ü.: törzsemelés hajlított ülésbe bal térdnyújtással előre (zárt térdtartással) és bal bokafofás;
- 3.ü.: ereszkedés az 1.ü. helyzetébe;
- 4.ü.: ereszkedés hanyattfekvésbe, karvezetéssel oldalsó középtartásba;
- 5.ü.: mint az 1.ü.;
- 6.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg;
- 7.ü.: ereszkedés hanyatt fekvésbe karlendítéssel magas tartásba;

8.ü.: 180°-os fordulat balra hason fekvésbe, kéztámasz a váll alatt;

## **6.gyakorlat**

- 1.ü.: emelkedés mellső fekvőtámaszba;
- 2.ü.: ugrás terpesz fekvőtámaszba, karhajlítással;
- 3.ü.: könyöknyújtással ugrás mellső fekvőtámaszba;
- 4.ü.: csípőemeléssel bal láblendítés hátra (jobb talp a talajon);
- 5.ü.: csípő- és láb leengedés mellső fekvőtámaszba;
- 6.ü.: mint a 4.ü., ellenkezőleg;
- 7.ü.: ugrás guggoló támaszba;
- 8.ü.: nyújtott testű felugrás karlendítéssel magastartásba és érkezés hajlított állásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;

## **7. gyakorlat**

- 1.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra terpeszállásba (5-ös irány), jobb könyökhajlítással mellhez tartásba;
- 2.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra hajlítottállásba (7-es irány), karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 3.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra terpeszállásba (1-es irány), bal könyökhajlítással mellhez tartásba;
- 4.ü.: 90°-os térdhajlítás, karlendítéssel magas tartásba;
- 5.ü.: bal térdnyújtással törzshajlítás balra;
- 6.ü.: térdnyújtás terpeszállásba, mély törzshajlítással előre, talajérintés;
- 7.ü.: bal térdhajlítással törzshajlítás jobbra, karlendítéssel magastartásba;
- 8.ü.: ugrás szögállás magastartásba;

## **8. gyakorlat**

- 1.ü.: bal láblendítés balra (vízszintes fölé), karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 2.ü.: 90°-os fordulat balra szögállásba (7-es irány), karlendítéssel magastartásba;
- 3.ü.: bal karral előre, jobb karral hátra ellentétes karkörzés térdugózással;
- 4.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra szögállásba (1-es irány);
- 5.ü.: mint az 1.ü., ellenkezőleg;
- 6.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg (3-as irány);
- 7.ü.: mint a 3.ü., ellenkezőleg;
- 8.ü.: nyújtott testű felugrás 90°-os fordulattal balra alapállásba (1-es irány).

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

Kísérletek száma: 2

(A sikerebben végrehajtott ugrás eredményét vesszük figyelembe.)

*Értékelés: 0-tól 5 pontig.*

**4. Felemáskorlát (választható) – 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.*

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

Kísérletek száma: 1

Kh.: mellső oldalállás a gerenda végétől 1 méter távolságra;

1. ugrás jobb guggolóátugrásba balláb-nyújtással balra, a gerendára;
2. emelkedés 90°-os fordulattal jobbra, jobb lebegőállásba, karemeléssel oldalsó középtartásba;
3. bal keringőlépés lábujjállásba (bal láb elől), 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 – 5 pont

Az érettségi gyakorlatsorával megegyező gyakorlat.

Kísérletek száma: 1

Kh.: alapállás;

1. Karkörzés hátra és balláb-lendítéssel előre bal támadóálláson keresztül fellendülés futólagos kézállásba;
2. gurulás előre terpeszállásba karemeléssel oldalsó középtartásba;
3. 90°-os fordulat jobbra/balra jobb/bal lépőállásba: hármaslépés előre szabadonválasztott karmozgással;
4. Ereszkedés jobb/bal guggolótámaszba és emelés fejállásba (2 mp);
5. Ereszkedés guggolótámaszba, 90°-os fordulattal emelkedés bal/jobbs lebegőállásba;
6. Kézenátfordulás balra/jobbra terpeszállásba, oldalsó középtartás. 90°-os fordulattal balra/jobbra, emelés karkörzéssel mérlegállásba, oldalsó középtartás (2 mp);
7. Törzsemelés lebegőállásba, 2-3 lépés nekifutással fejenátfordulás hajlított állásba, oldalsó rézsútos magastartás;
8. Emelkedés lábujjállásba karlendítéssel magastartásba. Csípőhajlítással dőlés hátra és gurulóátfordulás hátra bicskamozdulattal guggolótámaszba;
9. Emelkedés szögállásba, karemeléssel oldalsó középtartásba: jobb, majd bal keringőlépés előre szabadon választott karmozgással. Keresztlépéssel lábujjállásban – magastartás - 180°-os fordulat tetszőleges irányba.
10. Két-három lépés nekifutás után kézenátfordulás előre
11. Alapállás.

A gyakorlat részeiben és teljes egészében megfordítható.

*Értékelés: 0-tól 5 pontig.*

## **Férfi torna (4 x 5 és 10 pont)**

### **1. Függeszkedés ülésből, teljes magasságig időre (5 méteres mászókötélen) – 5 pont**

Kísérletek száma: 1

5 pont: 8,7 mp alatt

4 pont: 9,2 mp alatt

3 pont: 9,6 mp alatt

2 pont: 8,5 mp alatt

1 pont: 10,0 mp alatt

0 pont: 10,0 mp felett

### **2. 64 ütemű gimnasztika szabadgyakorlat-lánc – 10 pont**

Az érettségi gyakorlatsorával megegyező gyakorlat.

Kísérletek száma: 1.

Értékelés szempontjai: Folyamatos, tévesztés nélküli végrehajtás.

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

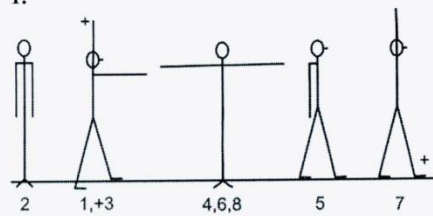
Tornászós végrehajtás.

Értékelés: 0-tól 10 pontig.

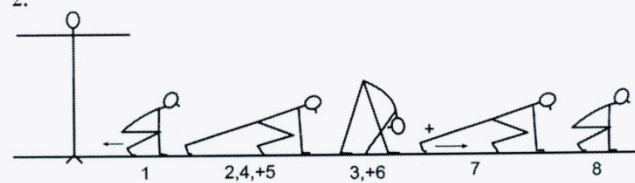


64 ütemű gimnasztika gyakorlatlánc rajzírással

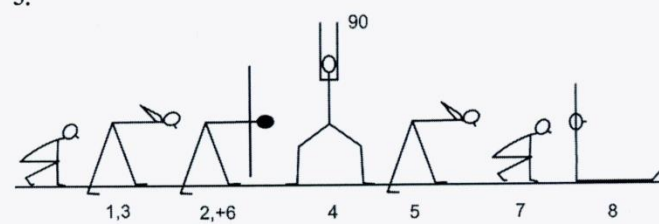
1.



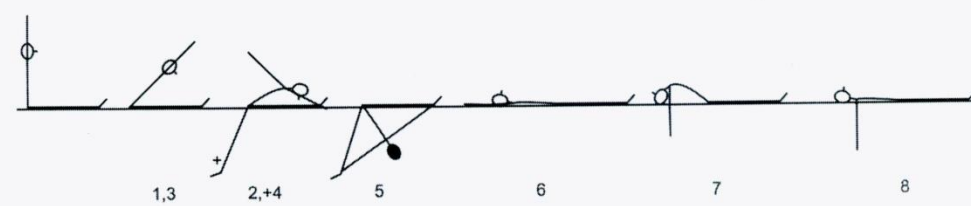
2.



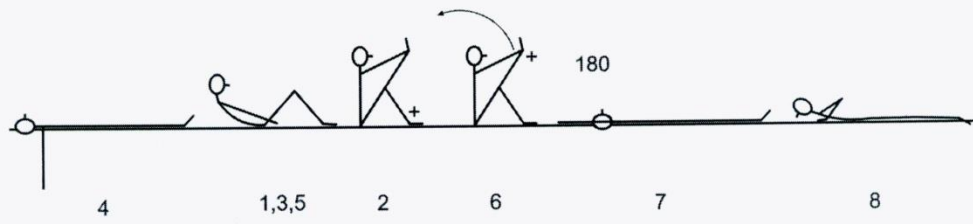
3.



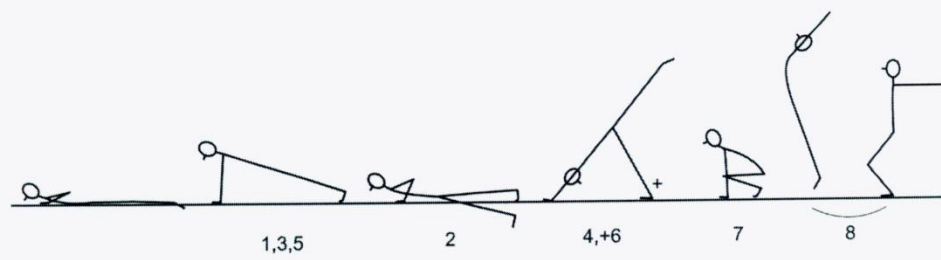
4.



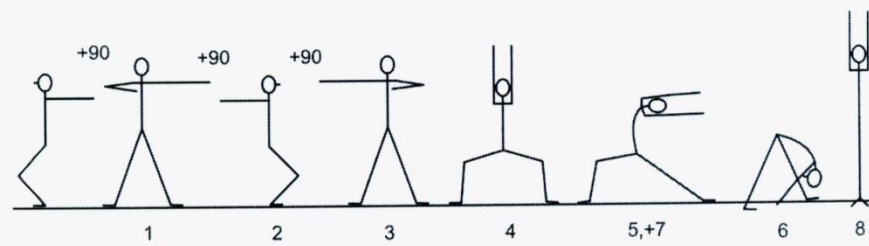
5.



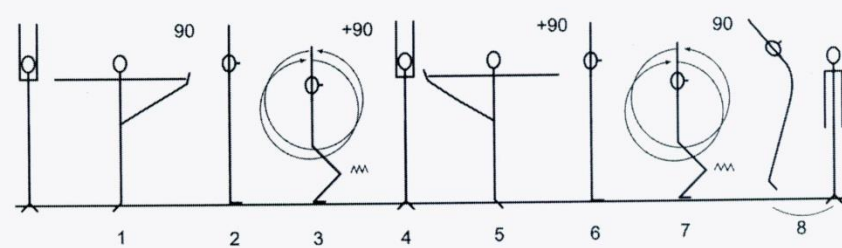
6.



7.



8.



### **1. gyakorlat**

K.h.: Alapállás

- 1.ü.: ugrás terpeszállásba, bal karlendítéssel mellső-, jobb karlendítéssel magastartásba;
- 2.ü.: ugrás k.h.-be;
- 3.ü.: mint az 1.ü., ellenkezőleg;
- 4.ü.: ugrás szögállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 5.ü.: ugrás bal harántterpeszállásba, karlendítéssel mélytartásba;
- 6.ü.: mint a 4.ü.;
- 7.ü.: ugrás jobb harántterpeszállásba, karlendítéssel magastartásba;
- 8.ü.: mint a 4.ü.

### **2. gyakorlat**

- 1.ü.: ereszkedés guggoló támaszba;
- 2.ü.: csípőrugózással bal lábnyújtás hátra;
- 3.ü.: jobb térdnyújtás jobb harántterpeszállásba törzshajlítással előre, és talajérintés a két lábtámasz között;
- 4.ü.: jobb térdhajlítás jobb guggoló támaszba, bal láb nyújtott helyzetben hátul;
- 5.ü.: ugrással lábtartás csere;
- 6.ü.: mint a 3.ü., ellenkezőleg;
- 7.ü.: bal térdhajlítás bal guggoló támaszba, jobb láb nyújtott helyzetben hátul ;
- 8.ü.: jobb lábzáras guggoló támaszba;

### **3. gyakorlat**

- 1.ü.: ugrás terpeszállásba II. fokú törzsdöntéssel előre és karlendítés tarkóra tartásba;
- 2.ü.: törzsfordítás balra karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 3.ü.: törzsfordítás vissza az 1. ü. helyzetébe;
- 4.ü.: térdhajlítás hajlított terpeszállásba törzsemeléssel és karlendítéssel magastartásba;
- 5.ü.: ugrás 90°-os fordulattal balra az 1.ü. helyzetébe;
- 6.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg;
- 7.ü.: ugrás guggoló támaszba;
- 8.ü.: ereszkedés zárt ülésbe, karlendítéssel magastartásba;

### **4. gyakorlat**

- 1.ü.: I. fokú törzsdöntés előre;
- 2.ü.: terpeszülésben törzsfordítás balra törzshajlítással előre, jobb kézzel bal bokafofás és bal karlendítés oldalsó középtartásba;
- 3.ü.: lábzáras zárt ülésbe karlendítéssel magastartásba és I. fokú törzsdöntés előre;
- 4.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg;
- 5.ü.: mély törzshajlítás előre bokafofással;
- 6.ü.: ereszkedés hanyatt fekvésbe, karlendítéssel oldalsó középtartáson át magastartásba;
- 7.ü.: mellkasemelés karvezetéssel oldalsó középtartásba;
- 8.ü.: törzsheengedés hanyatt fekvés oldalsó középtartásba;

### **5. gyakorlat**

- 1.ü.: 2. fokú törzshajlítás előre 90°-os térdhajlítással (talp a talajon), karvezetéssel mélytartásba;
- 2.ü.: törzsemelés hajlított ülésbe bal térdnyújtással előre (zárt térdtartással) és bal bokafofás;
- 3.ü.: ereszkedés az 1.ü. helyzetébe;
- 4.ü.: ereszkedés hanyattfekvésbe, karvezetéssel oldalsó középtartásba;
- 5.ü.: mint az 1.ü.;
- 6.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg;
- 7.ü.: ereszkedés hanyatt fekvésbe karlendítéssel magas tartásba;

8.ü.: 180°-os fordulat balra hason fekvésbe, kéztámasz a váll alatt;

## **6.gyakorlat**

- 1.ü.: emelkedés mellső fekvőtámaszba;
- 2.ü.: ugrás terpesz fekvőtámaszba, karhajlítással;
- 3.ü.: könyöknyújtással ugrás mellső fekvőtámaszba;
- 4.ü.: csípőemeléssel bal láblendítés hátra (jobb talp a talajon);
- 5.ü.: csípő- és láb leengedés mellső fekvőtámaszba;
- 6.ü.: mint a 4.ü., ellenkezőleg;
- 7.ü.: ugrás guggoló támaszba;
- 8.ü.: nyújtott testű felugrás karlendítéssel magastartásba és érkezés hajlított állásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;

## **7. gyakorlat**

- 1.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra terpeszállásba (5-ös irány), jobb könyökhajlítással mellhez tartásba;
- 2.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra hajlítottállásba (7-es irány), karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 3.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra terpeszállásba (1-es irány), bal könyökhajlítással mellhez tartásba;
- 4.ü.: 90°-os térdhajlítás, karlendítéssel magas tartásba;
- 5.ü.: bal térdnyújtással törzshajlítás balra;
- 6.ü.: térdnyújtás terpeszállásba, mély törzshajlítással előre, talajérintés;
- 7.ü.: bal térdhajlítással törzshajlítás jobbra, karlendítéssel magastartásba;
- 8.ü.: ugrás szögállás magastartásba;

## **8. gyakorlat**

- 1.ü.: bal láblendítés balra (vízszintes fölé), karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 2.ü.: 90°-os fordulat balra szögállásba (7-es irány), karlendítéssel magastartásba;
- 3.ü.: bal karral előre, jobb karral hátra ellentétes karkörzés térdugózással;
- 4.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra szögállásba (1-es irány);
- 5.ü.: mint az 1.ü., ellenkezőleg;
- 6.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg (3-as irány);
- 7.ü.: mint a 3.ü., ellenkezőleg;
- 8.ü.: nyújtott testű felugrás 90°-os fordulattal balra alapállásba (1-es irány).

### 3. Talaj – kötelezően előírt gyakorlat bemutatása – 5 pont

Kísérletek száma: 1.

Az érettségi gyakorlatsorával megegyező gyakorlat.

Kh.: alapállás;

1. karkörzés hátra és balláb-lendítéssel előre bal támadóálláson keresztül fellendülés futólagos kézállásba;
2. gurulás előre terpeszállásba karemeléssel oldalsó középtartásba. 90°-os fordulat jobbra/balra jobb/bal lépőállásba;
3. hármaslépés előre szabadon választott karmozgással;
4. ereszkedés jobb/bal guggolótámaszba és emelés fejállásba (2 mp). Ereszkedés guggolótámaszba, 90°-os fordulattal emelkedés bal/jobbs lebegőállásba;
5. kézenátfordulás balra/jobbra terpeszállásba, oldalsó középtartás. 90°-os fordulattal balra/jobbra, emelés karkörzéssel mérlegállásba, oldalsó középtartás (2 mp);
6. törzsemelés lebegőállásba, 2-3 lépés nekifutással fejenátfordulás hajlított állásba, oldalsó rézsútos magastartás;
7. emelkedés lábujjállásba karlendítéssel magastartásba. Csípőhajlítással dőlés hátra és gurulóátfordulás hátra bicskamozdulattal guggolótámaszba;
8. emelkedés szögállásba, karemeléssel oldalsó középtartásba: jobb, majd bal keringőlépés előre szabadon választott karmozgással;
9. keresztlépéssel lábujjállásban – magastartás - 180°-os fordulat tetszőleges irányba. Két-három lépés nekifutás után kézenátfordulás előre;
10. alapállás.

A gyakorlat részeiben és teljes egészében megfordítható.

*Értékelés: 0-tól 5 pontig.*

### 4. 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.*

### 5. Gyűrű (választható) – 5 pont

Az érettségi gyakorlatsorával megegyező gyakorlat.

Kísérletek száma: 1

Kiinduló helyzet: ugrás függésbe;

1. Lendület előre, lendület hátra;
2. Lendület, lefüggésbe (2 mp);
3. Csípőhajlítás lebegőfüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe;
4. Csípőnyújtással és hajlítással lendület hátra, vállátfordulás előre;
5. Lendület hátra, lendület előre leterpesztés hajlított állásba.
6. Alapállás

*Értékelés: 0-tól 5 pontig.*

## **6. Korlát (választható) – 5 pont**

Az érettségi gyakorlatsorával megegyező gyakorlat.

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.

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

## **KÜZDŐSPORTOK (maximálisan elérhető: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 kifejtteni, 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.