

**OSZTATLAN TANÁRKÉPZÉS FELVÉTELI VIZSGAANYAGA**  
**TESTNEVELÉS**  
**2023.**

**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/termeszettudomanyok/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 irányváltotatással 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 passzívvédő 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

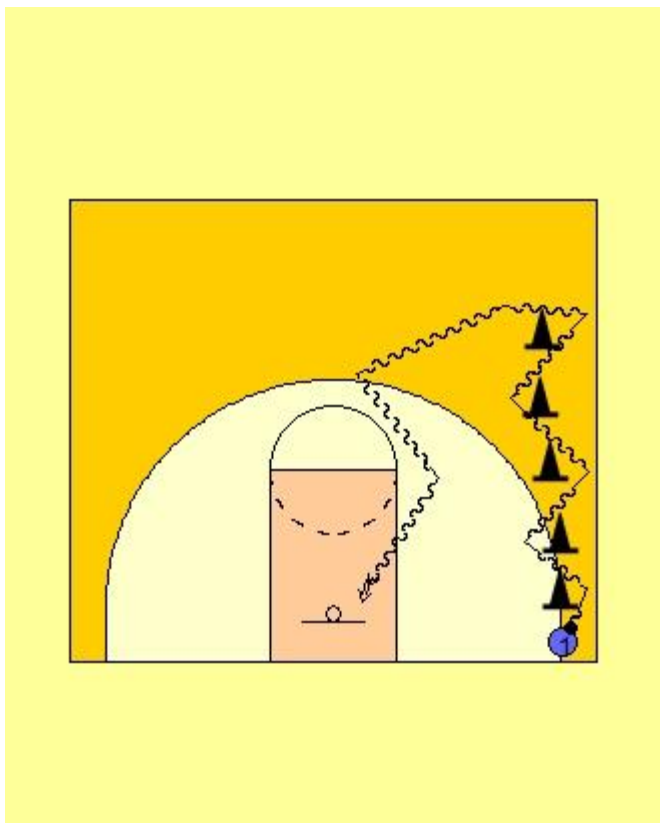
### 1. gyakorlat (maximálisan adható: 14 pont)

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 kézváltással 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

#### Szlalom 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 szlalom 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:**

<b>Pont</b>	<b>Sikeres adogatások száma (db)</b>
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.

<b>Az atlétika felvételi 4 versenyszámból áll. A 100 m-es és 2000 m-es futások kötelezők, dobó- és ugrószámokból egyet-egyet kell választani.</b>								
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.

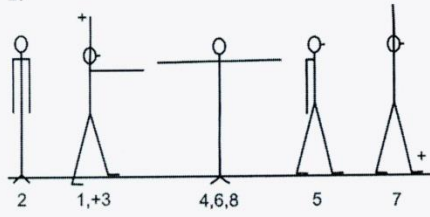
Ritmustartás, a gyakorlatok korrekt kivitelezése (statikus és dinamikus elemek)

Tornászós végrehajtás

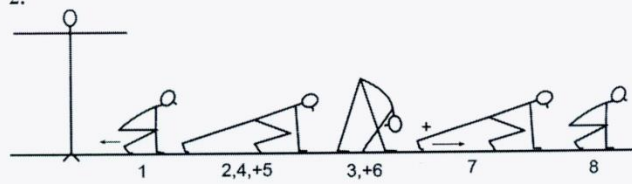
Értékelés: 0-tól 10 pontig.

64 ütemű gimnasztika gyakorlatlánc rajzírással

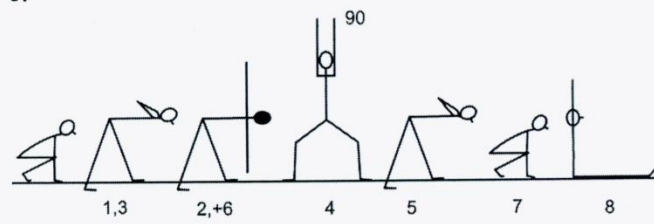
1.



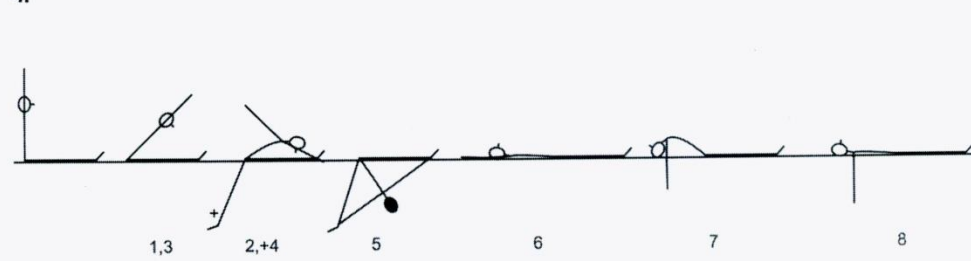
2.



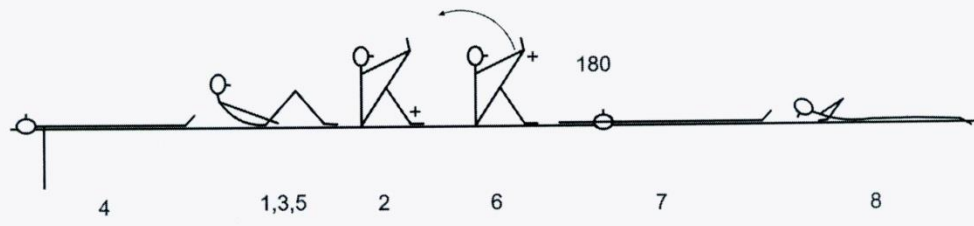
3.



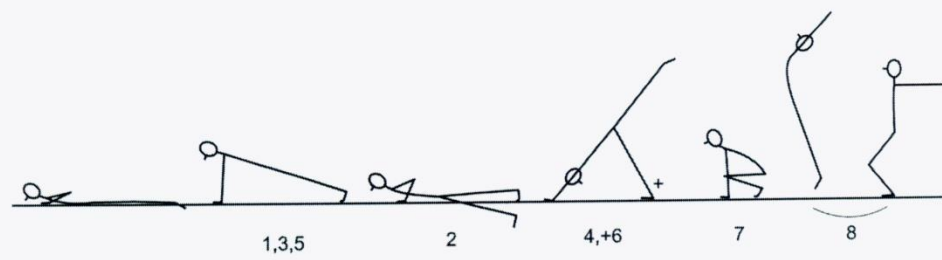
4.



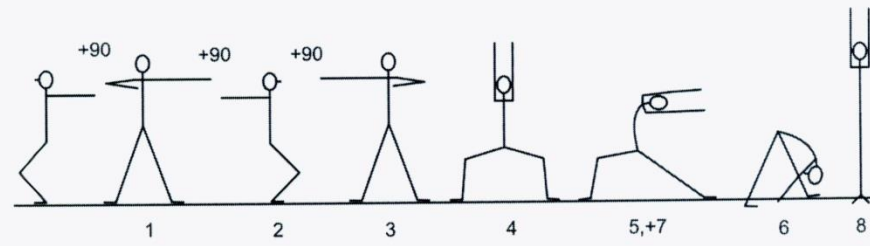
5.



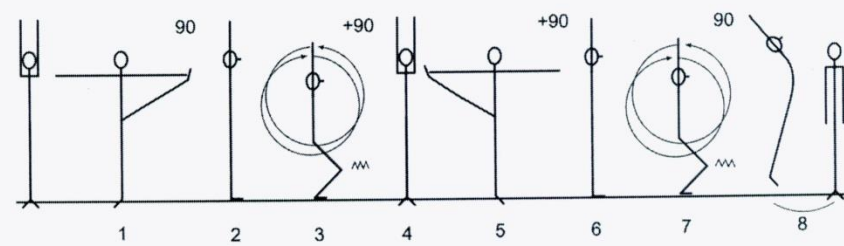
6.



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 lábzarás 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 bokafogás és bal karlendítés oldalsó középtartásba;
- 3.ü.: lábzarás zárt ülésbe karlendítéssel magastartásba és I. fokú törzsdöntés előre;
- 4.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg;
- 5.ü.: mély törzshajlítás előre bokafogással;
- 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 bokafogás;
- 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 térdrugózással;
- 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 sikeresebben 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. Függeszekedés 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).

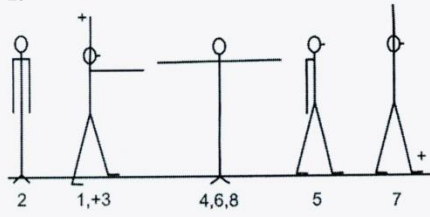
Tornászós végrehajtás.

Értékelés: 0-tól 10 pontig.

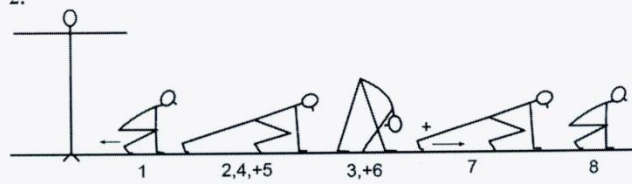


64 ütemű gimnasztika gyakorlatlánc rajzírással

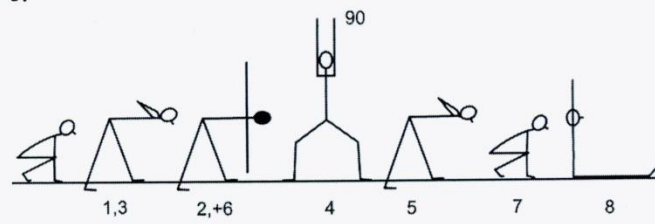
1.



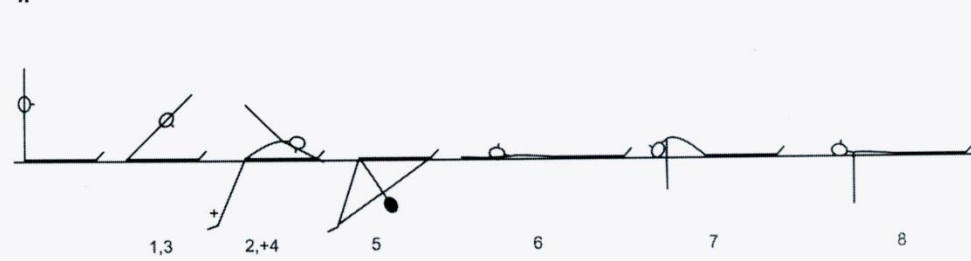
2.



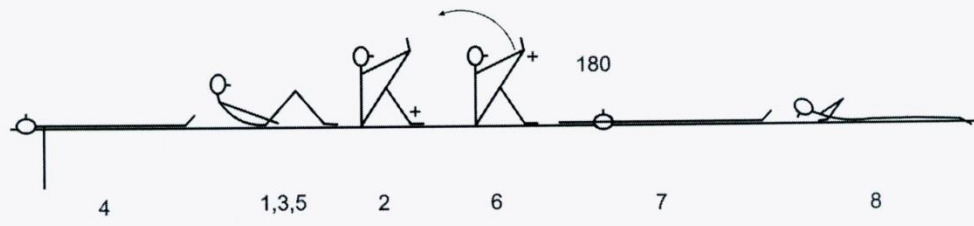
3.



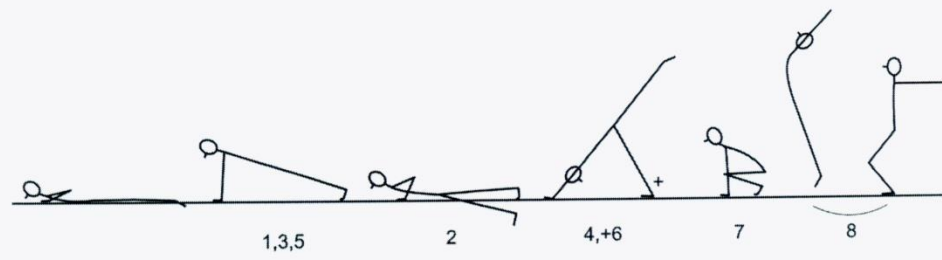
4.



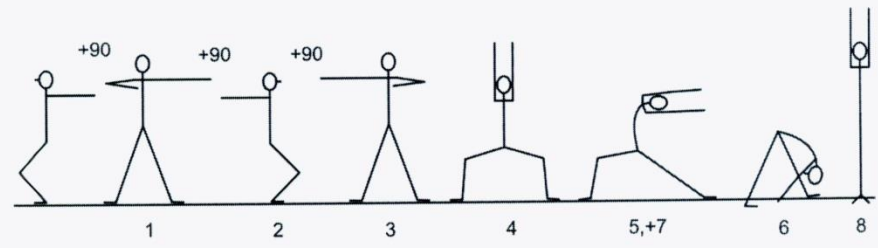
5.



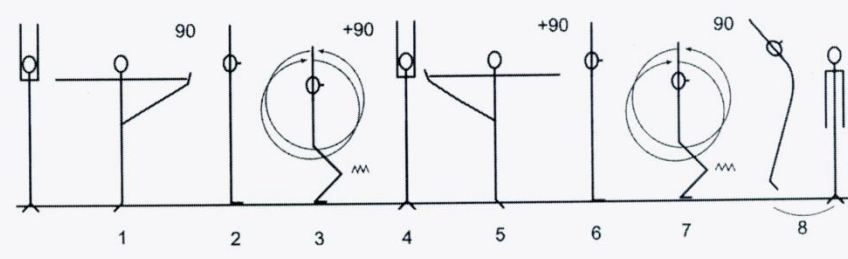
6.



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 lábzarás 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 bokafogás és bal karlendítés oldalsó középtartásba;
- 3.ü.: lábzarás zárt ülésbe karlendítéssel magastartásba és I. fokú törzsdöntés előre;
- 4.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg;
- 5.ü.: mély törzshajlítás előre bokafogással;
- 6.ü.: ereszkedés hanyatt fekvésbe, karlendítéssel oldalsó középtartáson át magastartásba;
- 7.ü.: mellkasemelés karvezetéssel oldalsó középtartásba;
- 8.ü.: törzspeengedés 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 bokafogás;
- 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 térdrugózással;
- 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 (RAJT, FORDULÓ, CÉLBAÉRKEZÉS)	5 pont 200 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)
200 m	2 úszásnemben szabályos technikai követelményeknek megfelelően (RAJT, FORDULÓ, CÉLBAÉRKEZÉS)	15 pont 100 m: 1 úszásnem (pl. gyors) 100 m: 1 úszásnem (pl. mell)
100 m	3 úszásnemben szabályos technikai követelményeknek megfelelően (RAJT, FORDULÓ, CÉLBAÉRKEZÉS)	20 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)	30 pont 25 m: pillangóúszás 25 m: hátúszás 25 m: mellúszás 25 m: gyorsúszás
200 m	3 úszásnemben szabályos technikai követelményeknek megfelelően (RAJT, FORDULÓ, CÉLBAÉRKEZÉS)	30 pont 50 m: 1 úszásnem (pl. gyors) 50 m: 1 úszásnem (pl. hát) 100 m: 1 úszásnem (pl. mell)

## **KÜZDŐSPORTOK (maximálisan elérhető:10 pont) – mindkét nem számára**

<b>BIRKÓZÁS</b>	<b>GRUNDBIRKÓZÁS</b>	<b>5 pont</b>
<b>JUDO</b>	<b>JUDO GURULÁS ELŐRE – MINDKÉT OLDALRA</b>	<b>5 pont</b>

### **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 érkeznek 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.