

# TANÁRI [4 FÉLÉV [TESTNEVELŐ TANÁR]]

## MESTERKÉPZÉS, LEVELEZŐ

### GYAKORLATI VIZSGA

#### Felvételi pontszámok

2023.

|                 |           |
|-----------------|-----------|
| Gimnasztika     | 10        |
| Torna           | 15        |
| Labdajátékok    | 30        |
| Atlétika        | 20        |
| Úszás           | 15        |
| <b>Összesen</b> | <b>90</b> |

#### Általános szabály

Bármely tudásterületen – gimnasztika, torna, labdajátékok, atlétika, úszás – elért „0” pontszám kizárja a sikeres felvételi, így az egyetemre való bekerülés lehetőségét.

### 1.A vizsga részletes leírása

#### 1.1. Gimnasztika

*Gyakorlati anyag:* 64 ütemű gimnasztikagyakorlat végrehajtása, illetve mászás vagy függeszkedés időre.

A gimnasztikagyakorlat kötelezően előírt, tehát rajzírás és szöveges megfogalmazás alapján a vizsgázónak önállóan kell megtanulnia a gyakorlatot, amelyet egyszer mutat be. A mászásra, illetve függeszkedésre egy kísérlet adható.

#### 1.2. Torna

*Gyakorlati anyag:* a **lányoknál** három tornaszeren az előírt gyakorlat bemutatása. (A talajgyakorlat, a szekrényugrás és gerenda bemutatása kötelező. A **fiúknál** három tornaszeren az előírt gyakorlat bemutatása. (A talajgyakorlat és a lóugrás bemutatása kötelező, a korlát, a nyújtó és a gyűrű közül az egyik választható.)

A gyakorlatokat egyszer lehet bemutatni, kivéve a szekrényugrást, ahol két azonos ugrás engedélyezett, a jobb eredmény az érvényes.

#### 1.3. Labdajátékok

*Gyakorlati anyag:* a vizsgázó a négy választható labdajáték (labdarúgás, kézi-, kosár- és röplabda) közül kettő gyakorlati anyagát mutatja be.

A gyakorlatok bemutatására két-két kísérlet engedélyezett, amelyből a jobbat kell értékelni. Az ismétlésszámmal megjelölt feladatoknál a vizsgázó kétszer kezdheti el a gyakorlatot.

#### 1.4. Atlétika

*Gyakorlati anyag:* 100 m-es síkfutás, 2000 m-es síkfutás, egy választható dobószám (kislabdahajítás, súlylökés), egy választható ugrószám (távol- vagy magasugrás) technikailag elfogadott, teljesítménnyel értékelt bemutatása.

A futószámok bemutatására egy kísérlet tehető, a dobó- és ugrószámoknál három kísérlet engedélyezett. Valamennyi számot az atlétika sportág szabályai szerint kell lebonyolítani.

## **1.5. Úzás**

*Gyakorlati anyag:* 50 m úzás szabályos rajttal és fordulóval. A 25 m-es forduló után úzásnemet kell váltani.

## 2. A gyakorlatok leírása

### 1. Mászás, függeszkedés

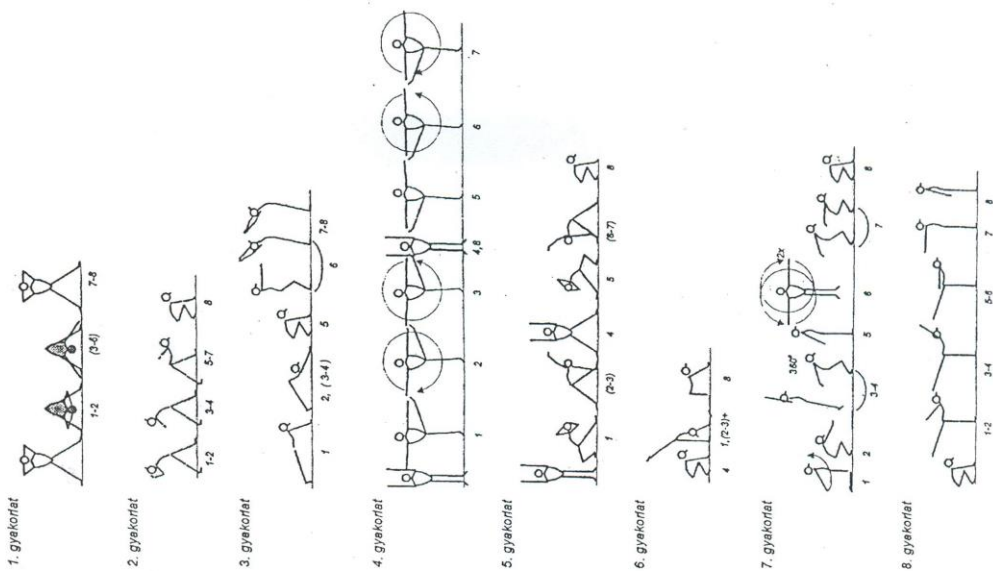
1.1 Állásból indulva mászás az 5 m-es kötél teljes magasságáig (lányok)

1.2 Ülésből indulva függeszkedés az 5 m-es kötél teljes magasságáig (fiúk)

### 2. Gimnasztika

## 64 ütemű szabadgyakorlat lánc

64 ütemű szabadgyakorlat lánc  
(alkalmassági teszt testnevelő tanári szakra jelentkezők számára)



64 ütemű szabadgyakorlat lánc  
(alkalmassági teszt testnevelő tanári szakra jelentkezők számára)

1. gyakorlat:
  1. ütem: ugrás felváltásba;
  2. ütem: ugrás felváltásba;
  3. ütem: ugrás felváltásba;
  4. ütem: ugrás felváltásba;
  5. ütem: ugrás felváltásba;
  6. ütem: ugrás felváltásba;
  7. ütem: ugrás felváltásba;
  8. ütem: ugrás felváltásba.
2. gyakorlat:
  - 1.-2. ütem: törzshajlítás hátra;
  - 3.-4. ütem: törzshajlítás előre;
  - 5.-7. ütem: törzshajlítás előre;
  8. ütem: ugrás guggoltámaszba.
3. gyakorlat:
  1. ütem: ugrás felváltásba;
  2. ütem: ugrás felváltásba;
  - 3.-4. ütem: mozgásszűzlet;
  5. ütem: ugrás guggoltámaszba;
  6. ütem: ugrás guggoltámaszba;
  - 7.-8. ütem: karhúzás hátra a test függőleges vetülete mögé.
4. gyakorlat:
  1. ütem: bal láb lendítése balra jobb lebegőállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba;
  2. ütem: jobb karhúzás feljelle;
  3. ütem: bal karhúzás feljelle;
  4. ütem: bal láb leengedés szögállásba, karlendítéssel magastartásba;
  - 5.-8. ütem: mint 1.-4. ütem ellenkezőleg.
5. gyakorlat:
  1. ütem: lépés jobbra jobb támadóállásba törzshajlítással balra és karhajlítás tarkóra;
  - 2.-3. ütem: jobb térnyújtás és karhúzás oldalsó középtartásba bal kéz csúsztatással a bal lábon a boka fölül;
  4. ütem: törzsemelés terpeszállásba karlendítéssel magastartásba;
  5. ütem: törzshajlítás jobbra bal térhajtással és karhajlítás tarkóra;
  - 6.-7. ütem: mint a 2.-3. ütem, ellenkezőleg;
  8. ütem: ugrás guggoltámaszba.
6. gyakorlat:
  1. ütem: térnyújtás és bal láb lendítés hátra;
  - 2.-3. ütem: mozgásszűzlet;
  4. ütem: ereszkedés guggoltámaszba;
  - 5.-7. ütem: mint a 1.-3. ütem, ellenkezőleg;
  8. ütem: ereszkedés térdoldámaszba.
7. gyakorlat:
  1. ütem: törzsemelés térdoldámaszba karlendítéssel oldalsó középtartásba;
  2. ütem: karlendítéssel szökkenés guggoltámaszba (bátongrás);
  - 3.-4. ütem: felugrás karlendítéssel magastartásba és egész fordulat balra v. jobbra érkezés hajlított állásba karlendítéssel oldalsó középtartásba;
  6. ütem: felugrás és karhúzás kétszer feljelle;
  7. ütem: érkezés hajlított álláson át guggoltámaszba;
  8. ütem: törzshajlítás előre és karleengedés guggoltámaszba.
8. gyakorlat:
  - 1.-2. ütem: eremelés bal v. jobb méregállásba, karlemelés oldalsó középtartásba;
  - 3.-4. ütem: karlemelés magastartásba;
  - 5.-6. ütem: karlemelés minőségi középtartáson át mélytartásba;
  7. ütem: lábkeggyel törzsemelés szögállásba és karlendítés oldalsó középtartásba;
  8. ütem: karleengedés mélytartásba.

### 3. TORNA

**3.1. 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.

**3.2. 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.

**3.3. Gerenda** (választható) - kötelezően előírt gyakorlat bemutatása – 5 pont Kísérletek száma: 1 Kh.: 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 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.

#### 3.4. Talaj

**3.4.1. NŐI** - 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 terpezállásba karemeléssel oldalsó középtartásba; 3. 90°-os fordulat jobbra/balra jobb/bal lépőállásba: hármaslépés előre szabadonválasztott karmozgással; 4. Ereszkedés jobb/bal guggolótámaszba és emelés fejjállásba (2 mp); 5. Ereszkedés guggolótámaszba, 90°-os fordulattal emelkedés bal/jobbs lebegőállásba; 6. Kézenátfordulás balra/jobbra terpezállásba, 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 rézsútós 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

**3.4.2. Férfi** – 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 terpezállásba karemeléssel oldalsó középtartásba. 90°-os fordulat jobbra/balra jobb/bal lépőállásba; 3. hármaslépés előre szabadon választott karmozgással; 4. ereszkedés jobb/bal guggolótámaszba és emelés fejjállásba (2 mp). Ereszkedés guggolótámaszba, 90°-os fordulattal emelkedés bal/jobbs lebegőállásba; 5. kézenátfordulás balra/jobbra terpezállásba, 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 rézsútós 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. Kéthárom lépés nekifutás után kézenátfordulás előre; 10. alapállás. A gyakorlat részeiben és teljes egészében megfordítható. Értékelés: 0-tól 5 pontig

### **3.5. Gyűrű**

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.

### **3.6. 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

## **4. LABDAJÁTÉK**

### **Röplabda**

#### **4.1.1. Kosárárintás falra (maximálisan adható: 5 pont)**

A jelölt a falfelülettől 2 méterre elhelyezkedve folyamatos labdatovábbításokat hajt végre kosárárintással a falra (célfelület: 3m széles és legalább 6 méter magas falfelület). Két kísérletből, a jobbik eredmény kerül rögzítésre.

4.1.2. Alkarérintéssel (maximálisan adható: 5 pont) 2 m távolságról a labda falra játsása 3 m magasságú vonal fölé. Két kísérlet.

4.1.3. Nyitás – felső egyenes nyitástechnikával (maximálisan adható pontszám 5), érvényes a 3 m-es vonal mögötti terület. Váltott oldalra kell nyitni. Nyolc kísérlet.

### **4.2. Kosárlabda**

#### **4.2.1 Gyakorlat (maximálisan adható: 5-5pont)**

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 5 pont adható.

4.2.2. Tempódobás (maximálisan 5 pont adható)– elhelyezkedés a büntetővonal sarkánál kosárlabda alapállásban: rövidindulás után egy leütés tempódobás. Két kísérlet.

### **4.3 Labdarúgás**

#### **4.3.1. Labdaemelés váltott lábbal (maximálisan adható: 5 pont)**

A férfiakkal 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)

4.3.2. Álló labda ívelése a kapuba (maximálisan adható: 5 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)

#### 4.3.3. Szlalom labdavezetésből kapuralövés (maximálisan adható: 5 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 körívbe visszaérkező labdát átvétel után a kapuba lövi, íveli (nem gurítja). Kísérletek száma: 2 (a jobb kísérletet értékeljük)

#### 4.4. Kézilabda

##### 4.4.1. gyakorlat: Kapuralövés gyorsindítás után (maximálisan adható: 10 pont)

A jelölt a kapuelőtérből a félpályánál 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: 5 – 5 pont.

##### 4.4.2. gyakorlat: Távolság dobás (maximálisan adható: 5 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)

**5. ATLÉTIKA** - a két futószámot teljesíteni kell, egy ugró- és egy dobószám választása kötelező. A versenyszámokat az atlétika szabályai szerint kell lebonyolítani (a dobószámokban és a távolugrásban három kísérlet adható).

5.1 60 m-es síkfutás

5.2 2000 m-es síkfutás

5.3 Távolugrás (választott technikával)

5.4 Magasugrás (választott technikával)

5.5 Súlylökés

5.6 Kézilabdahajítás

#### 6. ÚSZÁS

50 m úszás szabályos rajttal és fordulóval. A 25 m-es forduló után úszásnemet kell váltani.

# 1. Mászás, függeszkedés

## 1.1 Mászás (lányok)

**0 pont:** 10,0 mp felett

**1 pont:** 10,0 mp

**2 pont:** 9,8 mp

**3 pont:** 9,6 mp

**4 pont:** 9,4 mp

**5 pont:** 9,0 mp

## 1.2 Függeszkedés (fiúk)

**0 pont:** 9,0 mp felett

**1 pont:** 9,0 mp

**2 pont:** 8,8 mp

**3 pont:** 8,6 mp

**4 pont:** 8,2 mp

**5 pont:** 8,0 mp

# 2. Gimnasztikagyakorlat

**0 pont:** a vizsgáló nem tudja végrehajtani a gyakorlatot.

**1 pont:** a vizsgáló durva hibákkal hajtja végre a gyakorlatot.

**2 pont:** a gyakorlatot pontatlanul, megszakításokkal, végrehajtási és testtartási hibákkal mutatja be a vizsgáló.

**3 pont:** a bemutatás tartalmilag hibátlan, de a végrehajtás sebessége és ritmusa nem felel meg a gyakorlat jellegének. A vizsgáló kisebb tartáshibákkal mutatja be a gyakorlatot.

**4 pont:** a végrehajtás pontos, ritmusos, de kisebb tartáshibákat követ el a vizsgáló.

**5 pont:** a gyakorlat összehatása kedvező, hibátlan a test és a testrészek tartása. A mozgások tempója, kiterjedése, ritmusa összhangban van a gyakorlat tartalmával, az egész mozgássort szabad, felesleges erőfeszítés nélküli végrehajtás jellemzi.

## 1. Torna

### 3.1 Talajgyakorlat - fiúk

**Öt pont:** a gyakorlat folyamatos, jó ritmusú, technikailag hibátlan, helyes testtartással végzett bemutatása.

Pontok vonhatók le, ha **1 pont:** az előírt elemekből egy hiányzik a gyakorlatból; **1 pont:** valamelyik elem végrehajtásánál hibázik a vizsgáló; **1 pont:** nem tornászos a kivitelezés;

**1 pont:** a gyakorlat végrehajtása nem folyamatos; **1 pont:** egyes tornaelemekhez segítségadás kell.

**Nulla pont:** A vizsgáló nem tudja a gyakorlatot végrehajtani.

### 3.2 Talajgyakorlat - lányok

**Öt pont:** a gyakorlat folyamatos, jó ritmusú, technikailag hibátlan, helyes testtartással végzett bemutatása.

Pontok vonhatók le, ha

**1 pont:** az előírt elemekből egy hiányzik a gyakorlatból;  
**1 pont:** valamelyik elem végrehajtásánál hibázik a vizsgáló;  
**1 pont:** nem tornászos a kivitelezés;  
**1 pont:** a gyakorlat végrehajtása nem folyamatos;  
**1 pont:** egyes tornaelemekhez segítségadás kell.

**Nulla pont:** A vizsgáló nem tudja a gyakorlatot végrehajtani.

### **3.3 Szekrényugrás – fiúk (5 részes hosszába állított szekrény)**

**Öt pont:** lebegőtámasszal végrehajtott ugrás, testtartási és technikai hibák nélkül. Az ugrás mindkét íve magas, a talajra érés biztonságos. Pontok vonhatók le, ha

**1 pont:** az ugrás első íve nem éri el a vízszintest;

**1 pont:** a leérkezésnél ellép, elesik a vizsgázó;

**1 pont:** nem tornászos a kivitelezés;

**1 pont:** a vizsgázó teste hozzáér a szerhez; az ugrásnak a második íve alacsony;

**1 pont:** az ugrás végrehajtásánál segítségadás kell.

**Nulla pont:** A vizsgázó nem tudja a gyakorlatot végrehajtani.

### **3.4 Szekrényugrás – lányok (5 részes keresztbe állított szekrény)**

**Öt pont:** lebegőtámasszal végrehajtott ugrás, testtartási és technikai hibák nélkül. Az ugrás mindkét íve magas, a talajra érés biztonságos. Pontok vonhatók le, ha

**1 pont:** az ugrás első íve nem éri el a vízszintest;

**1 pont:** a leérkezésnél ellép, elesik a vizsgázó;

**1 pont:** nem tornászos a kivitelezés;

**1 pont:** a vizsgázó teste hozzáér a szerhez; az ugrásnak a második íve alacsony; **1**

**pont:** az ugrás végrehajtásánál segítségadás kell.

**Nulla pont:** A vizsgázó nem tudja a gyakorlatot végrehajtani.

### **3.5 Gyűrű**

**Öt pont:** a gyakorlat folyamatos, jó ritmusú, technikailag hibátlan, helyes testtartással végzett bemutatása. A leérkezés biztonságos. Pontok vonhatók le, ha

**1 pont:** az előírt elemekből egy hiányzik a gyakorlatból;

**1 pont:** valamelyik elem végrehajtásánál hibázik a vizsgázó;

**1 pont:** nem tornászos a kivitelezés;

**1 pont:** a leugrásnál ellép vagy elesik a vizsgázó;

**1 pont:** egyes tornaelemekhez segítségadás kell.

**Nulla pont:** A vizsgázó nem tudja a gyakorlatot végrehajtani.

### **3.6 Nyújtó**

**Öt pont:** a gyakorlat folyamatos, jó ritmusú, technikailag hibátlan, helyes testtartással végzett bemutatása. A leérkezés biztonságos. Pontok vonhatók le, ha

**1 pont:** az előírt elemekből egy hiányzik a gyakorlatból;

**1 pont:** valamelyik elem végrehajtásánál hibázik a vizsgázó;

**1 pont:** nem tornászos a kivitelezés;

**1 pont:** a leugrásnál ellép vagy elesik a vizsgázó;

**1 pont:** egyes tornaelemekhez segítségadás kell.

**Nulla pont:** A vizsgázó nem tudja a gyakorlatot végrehajtani.

### **3.7 Korlát**

**Öt pont:** a gyakorlat folyamatos, jó ritmusú, technikailag hibátlan, helyes testtartással végzett bemutatása. A leérkezés biztonságos. Pontok vonhatók le, ha

**1 pont:** az előírt elemekből egy hiányzik a gyakorlatból;

**1 pont:** valamelyik elem végrehajtásánál hibázik a vizsgázó;

**1 pont:** nem tornászos a kivitelezés;

**1 pont:** a leugrásnál ellép vagy elesik a vizsgázó;

**1 pont:** egyes tornaelemekhez segítségadás kell.

**Nulla pont:** A vizsgázó nem tudja a gyakorlatot végrehajtani.



### 3.8 Gerenda

**Öt pont:** a gyakorlat folyamatos, jó ritmusú, technikailag hibátlan, helyes testtartással végzett bemutatása. A leérkezés biztonságos.

Pontok vonhatók le, ha **1 pont:** az előírt elemekből egy hiányzik a gyakorlatból; **1 pont:** valamelyik elem végrehajtásánál hibázik a vizsgálzó; **1 pont:** nem tornászos a kivitelezés;

**1 pont:** a leugrásnál ellép vagy elesik a vizsgálzó; **1 pont:** egyes tornaelemekhez segítségadás kell.

**Nulla pont:** A vizsgálzó nem tudja a gyakorlatot végrehajtani.

## 4.Labdajáték

### 4.1Röplabda

#### 4.1.1 Kosárérintés falra

**5 pont:** 13 db  
**4 pont:** 11-12 db  
**3 pont:** 8-10 db  
**2 pont:** 6-9 db  
**1 pont:** 3-5 db  
**0 pont:** 0-2 db

#### 4.1.2 Alkarérintés falra

**5 pont:** 14 db  
**4 pont:** 11-13 db  
**3 pont:** 8-10 db  
**2 pont:** 5-7 db  
**1 pont:** 3-4 db  
**0 pont:** 0-2 db

#### 4.1.3 Felső egyenes nyitás

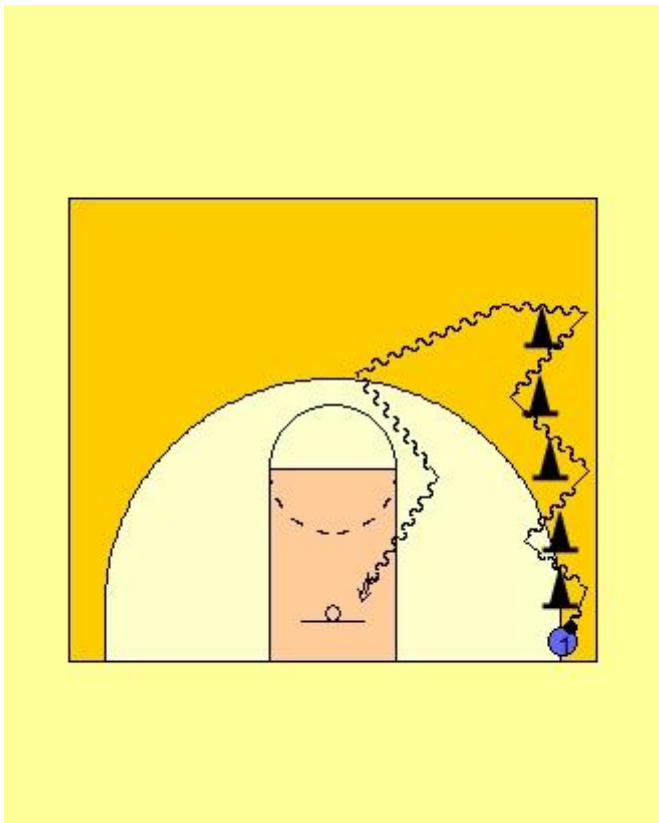
**5 pont:** 5 érvényes  
**4 pont:** 4 érvényes  
**3 pont:** 3 érvényes  
**2 pont:** 2 érvényes  
**1 pont:** 1 érvényes  
**0 pont:** 0 érvényes

## 4.2 Kosárlabda

### 4.2.1 1. gyakorlat

Gyakorlat (maximálisan adható: 5pont) 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 oldalon 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 ziccet dob. A gyakorlatot mindkét oldalról végre kell hajtani, oldalanként 2-2 kísérlet van, mindenhol a jobb kísérlet kerül rögzítésre, melyre maximum 5-5 pont adható.

Kritériumok: szabályos labdavezetés a megfelelő kézzel, dobás jobb oldalról jobb, baloldalon bal kézzel, lépéshiba nélkül. Értékelés a kivitelezés minősége alapján.



#### 4.2.2 Tempódobás

**0 pont:** a vizsgáló nem tudja a feladatot a kosárlabdázás szabályai szerint bemutatni, súlyos technikai hibákat vét (lépéshiba, kétszer indulás).

**1 pont:** a gyakorlat részeiben felismerhető, a vizsgáló nem tudja a rövidindulást végrehajtani.

**2 pont:** a vizsgáló a gyakorlatot több hibával végrehajtja, a tempódobás ritmusa nem jó, a dobása nem éri el a palánkot.

**3 pont:** a gyakorlatban minden technikai elem felismerhető, de 2–3 hiba fordul elő az alábbiak végrehajtása során: a rövidindulás ritmusa, megállás, a tempódobás ritmusa, felugrás közben előreesik a vizsgáló, a dobás nem éri el a gyűrűt.

**4 pont:** a gyakorlatban minden technikai elem felismerhető a vizsgáló, a fenti elemek közül egy-kettőt kisebb pontatlansággal hajt végre.

**5 pont:** a gyakorlatot technikai hiba nélkül, megfelelő lendülettel hajtja végre a vizsgáló és legalább az egyik dobása sikeres.

### 4.3 Labdarúgás

#### 1.3.1 Labda levegőben tartása

|         |                |              |
|---------|----------------|--------------|
| Lányok: | <b>5 pont:</b> | 12 db felett |
|         | <b>4 pont:</b> | 10 - 11 db   |
|         | <b>3 pont:</b> | 8 - 9 db     |
|         | <b>2 pont:</b> | 6 - 7 db     |
|         | <b>1 pont:</b> | 4 - 5 db     |
|         | <b>0 pont:</b> | 4 alatt      |
| Fiúk:   | <b>5 pont:</b> | 21 felett    |
|         | <b>4 pont:</b> | 19 - 21 db   |
|         | <b>3 pont:</b> | 16 - 18 db   |
|         | <b>2 pont:</b> | 13 - 15 db   |
|         | <b>1 pont:</b> | 10 - 12 db   |
|         | <b>0 pont:</b> | 10 alatt     |

### 4.3.2 Ívelés

|        | fiúk | lányok |
|--------|------|--------|
| 5 pont | 6    | 5      |
| 4pont  | 5    | 4      |
| 3pont  | 4    | 3      |
| 2pont  | 3    | 2      |
| 1pont  | 2    | 1      |

## 4.4 Kézilabda

### 4.4.1

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

### 4.4.2 Távolba dobás kézilabdával\*

- Lányok: **5 pont:** 32- m  
**4 pont:** 30 m  
**3 pont:** 28 m  
**2 pont:** 25 m  
**1 pont:** 23 m  
**0 pont:** 20 m alatt
- Fiúk: **5 pont:** 42- m  
**4 pont:** 40 m  
**3 pont:** 37 m  
**2 pont:** 34 m  
**1 pont:** 30 m  
**0 pont:** 28 m alatt

## 5. Atlétika

| 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 |
| 5  | 550       | 460       | 155       | 125       | 10            | 8             | 32         | 22         |
| 4  | 520       | 430       | 150       | 120       | 9             | 7             | 29         | 20         |
| 3  | 490       | 400       | 145       | 115       | 8             | 6             | 26         | 18         |
| 2  | 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 |
|----------|-----------|-----------|------------|------------|
| 5        | 12,5      | 14,5      | 8:20       | 9:20       |
| 4        | 13        | 15        | 8:40       | 9:40       |
| 3        | 13,5      | 15,5      | 9:00       | 10:00      |
| 2        | 14        | 16        | 9:20       | 10:20      |
| 1        | 14,5      | 16,5      | 9:40       | 10:40      |

A versenyszámokat az atlétika szabályai szerint kell lebonyolítani.

## 6. Úszás

A gyakorlati vizsga sikertelen, ha a felvételiző az 50 méteres távot nem tudja egy úszásnemből sem teljesíteni a szabályoknak megfelelő technikával, rajttal és fordulóval. (Az úszni nem tudás kizáró jellegű.)

**1-5pont: 50 m** 1 úszásnemből szabályos technikai követelményeknek megfelelően (rajt, forduló, célbaérkezés)

**1-10 pont: 50 m** 2 úszásnemből szabályos technikai követelményeknek megfelelően (rajt, forduló, célbaérkezés),

25 m 1 úszásnem (pl. hát),

25 m 1 úszásnem (pl. mell).

**1-15 pont: 75 m** 3 úszásnemből szabályos technikai követelményeknek megfelelően (rajt, forduló, célbaérkezés)

25 m 1 úszásnem (pl. gyors),

25 m 1 úszásnem (pl. hát),

25 m 1 úszásnem (pl. mell).