

OSZTATLAN TANÁRKÉPZÉS FELVÉTELI VIZSGAANYAGA
TESTNEVELÉS
2022.

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
Összesen	200

ÁLTALÁNOS SZABÁLY

A felvételi vizsga bármely részelemének kihagyása, vagy bármely tudásterületen – biológia írásbeli (a követelményt lásd következőkben), sportjátékok, atlétika, torna, úszás, küzdősportok – elért „0” pontszám kizárja a sikeres felvételt, az érvényes pontszám összességében 0 pont lesz.

BIOLÓGIA ÍRÁSBELI

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

Témakörök:

<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termesztudományok/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 területéről szerezhető meg:

- Kézilabdázás 15 pont
- Kosárlabdázás 15 pont
- Labdarúgás 15 pont
- Röplabdázás 15 pont
- Tenisz 15 pont

Az egyes sportágak gyakorlataiban megszerezhető pontszámokat a gyakorlatok ismertetését követő táblázatokban láthatjuk.

Az említett sportágak közül négyet kötelezően választani kell.

Kézilabdázás – összesen 15 pont

1. gyakorlat: *Kapura lövés gyorsindítás után (max: 10 pont)*

A jelölt a kapuelőtérből a felpályánál elhelyezkedő társ kezébe játssza a labdát **egykezes** felső dobással (a labdát váró társ a felezővonalon, az oldalvonaltól 5 méterre helyezkedik el). Az átadás után teljes iramú futással megindul a pálya hossz tengelyén, a labdát a felezővonal közelében kapja vissza. A pálya közepén álló passzív védőjátékossal szemben **indulócselt hajt végre** a dobókézzel ellenoldalra, majd irányváltással átjátssza és labdavezetés után a szabaddobási (9-es) vonalon belülről beugrásos lövést hajt végre a kapu valamelyik sarkába (**3 kísérlet, a két legjobb kísérletenként adható maximális pontszám: 5-5**)

2. gyakorlat: *Távolba dobás (max: 5 pont)*

A jelölt az alapvonal mögül a nemének megfelelő kézilabdával tetszés szerinti lendületszerzés után a túlsó alapvonal irányába dob távolba egykezes felső dobással. (**3 kísérlet, a jobbik kísérletre adható maximális pontszám: 5**)

pont/nem	férfiak (m)	nők (m)
1	29-30,99	23-24,99
2	31-32,99	25-26,99
3	33-34,99	27-28,99
4	35-36,99	29-30,99
5	37-nél több	31-nél több

Kosárlabdázás – összesen 15 pont

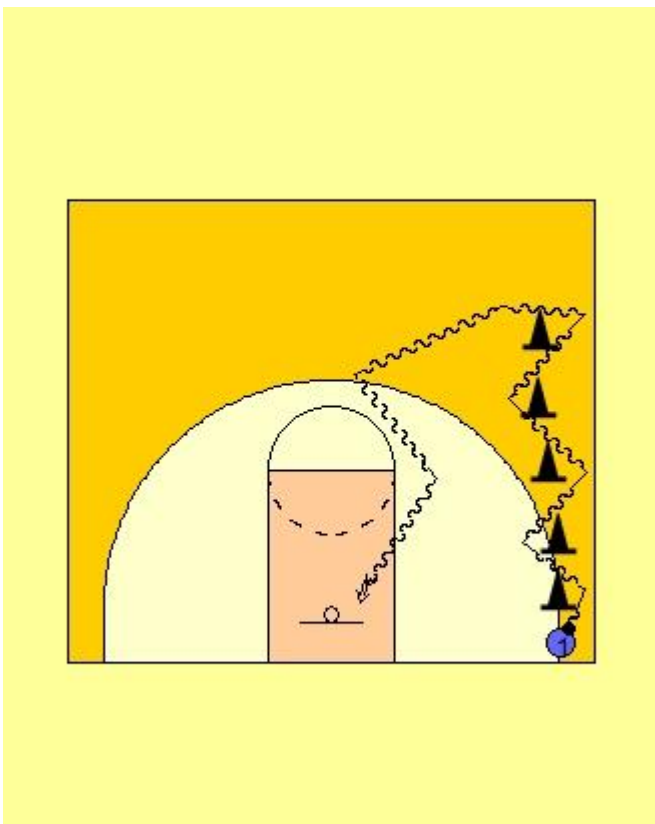
1. gyakorlat

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.

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

Értékelés a kivitelezés minősége alapján.



2. gyakorlat

Büntetődobás a büntetővonal mögül, esetleg fél méterrel közelebből. 2 kísérlet.

Kritériumok: a dobást egy kézzel kell végrehajtani, a labdának gyűrűt kell érnie, a jelölt a választott vonalra nem léphet rá.

Értékelés a technikai végrehajtás alapján.

Pontszámok:

- ziccer dobás jobb oldalról 5 pont
- ziccer dobás bal oldalról 5 pont

- büntető dobás 5 pont

Labdarúgás – összesen 15 pont

1. gyakorlat

Labdaemelés váltott lábbal

A gyakorlatot a talajon álló labda lábbal történő megemelésével kell kezdeni. Pontot csak a váltott lábfejjel végzett érintések jelentenek. Az azonos lábfejjel végzett érintések csak egy pontot érnek, combbal, mellel, fejjel érintés nem hiba, a jelölt a gyakorlatot tovább folytathatja. A kísérlet a labda talajra érésével vagy a felvételiztető tanár kérésére (pl: megvolt az 50 váltott lábú 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

A 7,32 x 2,44m es nagykapuval (vagy kézilabda kapu) szemben, a 16-os vonalára elhelyezett 5 labdát, szabadon választott lábbal kell beívelni a kapuba. Pontot ér, ha a labda a gólvonal mögött ér a kapuba.

Kísérletek száma: 2 (a jobb kísérletet értékeljük)

Értékelés: 1-5 pontig. Az 5 ívelésből amennyi labda a gólvonal mögött érkezik a kapuba, annyi pont.

3. gyakorlat

Szalom labdavezetésből kapura lövés

A 7,32 x 2,44m es nagykapuval (vagy kézilabda kapu) szemben, középről, a kaputól 40m-ről indul a gyakorlat.

A kiindulási helyről 6db bóját egymástól 2m helyezünk el.

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

Kísérletek száma: 2 (a jobb kísérletet értékeljük)

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

Röplabdázás – összesen 15 pont

1. gyakorlat

Kosárérintés

A jelölt a falfelülettől 3 méterre elhelyezkedve folyamatos labdatovábbításokat hajt végre kosárérintéssel a falra (célfelület: 3m széles és legalább 6 méter magas falfelület) oly módon, hogy a labda a falon a 3 méter szintjelző vonal fölé kerüljön.

2. gyakorlat

Alkarérintés

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

Értékelés:

	Gyakoriság	pontszám
Kosárérintés	8	1
	9-11	2
	12-14	3
	15-17	4
	18-20	5
Alkarérintés	5	1
	6-8	2
	9-11	3
	12-14	4
	15-17	5

3. gyakorlat

Nyitás

Felső egyenes nyitással kell végrehajtani a nyitást. Érvényes az ellentérfél 3 m-es vonal mögötti terület. Váltott oldalra kell nyitni (egyszer a nyitás végrehajtási helyétől számítva balra, majd jobbra, cserélve az oldalakat).

Értékelés:

	Gyakoriság	pontszám
Nyitás	3	1
	4	2
	5	3
	6	4
	7	5

Tenisz – összpontszám – 15

1. gyakorlat (5 pont)

Alapütések labdatartással:

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

Kísérletek száma: 3 (a legjobb kísérlet számít)

Értékelés:

6 ütés	1 pont
8 ütés	2 pont
10 ütés	3 pont
12 ütés	4 pont
14 ütés	5 pont

2. gyakorlat (5 pont)

Röpteütések labdatartással:

A játékos a hálónál helyezkedik el, a társa az alapvonalnál. Tenyeres és fonák röpteütésekkel folyamatos labdamenetet játszik a társával. Feladata, hogy minél tovább tartsa játékban a labdát a megfelelő technikai végrehajtás mellett.

Kísérletek száma: 3 (a legjobb kísérlet számít)

Értékelés:

4 ütés	1 pont
6 ütés	2 pont
8 ütés	3 pont
10 ütés	4 pont
12 ütés	5 pont

3. gyakorlat (5 pont)

Adogatás:

A játékos 10 db adogatást hajt végre felváltva a jobb-, ill. baloldaltól a megfelelő technikai végrehajtással.

Kísérletek száma: 1

Értékelés:

5 sikeres ütés	1 pont
6 sikeres ütés	2 pont
7 sikeres ütés	3 pont
8 sikeres ütés	4 pont
9-10 sikeres ütés	5 pont

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

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

ATLÉTIKA

Ffi	távolugrás		Női	Ffi	magasugrás		Női	Ffi	súlylökés		Női																				
eredmény	pont	pont	eredmény	eredmény	pont	pont	eredmény	eredmény	pont	pont	eredmény																				
640	8	8	460	175	8	8	145	12	8	8	10																				
610	6	6	420	170	6	6	140	11	6	6	9																				
560	5	5	390	165	5	5	135	10	5	5	8																				
520	3	3	360	160	3	3	130	9	3	3	7																				
490	1	1	340	150	1	1	120	8	1	1	6																				
cm			cm	cm			cm	5 kg/m			3kg/m																				
100m-es síkfutás			Női	2000m-es futás			Női	gerelyhajítás			Női																				
eredmény	pont	pont	eredmény	eredmény	pont	pont	eredmény	eredmény	pont	pont	eredmény																				
11,6	7	7	13,6	7:15	7	7	8:05	40	8	8	30																				
12,5	5	5	14,2	7:40	5	5	8:30	35	6	6	26																				
13	4	4	14,8	8:05	4	4	8:55	31	5	5	23																				
13,5	3	3	15,4	8:30	3	3	9:20	28	3	3	20																				
14,2	1	1	15,8	8:55	1	1	9:45	26	1	1	18																				
mp			mp	p:mp			p:mp	800gr/m			600 gr/m																				
A 100m, 2000m-es futások kötelezőek.				Egy ugró és egy dobószám választható.																											
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">100 m</td> <td style="width: 25%;">7 pont</td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> </tr> <tr> <td>távol vagy magas</td> <td>8 pont</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>súly vagy gerely</td> <td>8 pont</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2000 m</td> <td>7 pont</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>összesen</td> <td>30 pont</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>												100 m	7 pont			távol vagy magas	8 pont			súly vagy gerely	8 pont			2000 m	7 pont			összesen	30 pont		
100 m	7 pont																														
távol vagy magas	8 pont																														
súly vagy gerely	8 pont																														
2000 m	7 pont																														
összesen	30 pont																														

TORNA – ELŐÍRT GYAKORLATOK

A torna felvételi mindkét nem esetében 5+1 versenyszámból áll. A függeszkedés vagy mászás, a bordásfalon hátsó függésben láblendítés fej fölé, a 64 ütemű szabadgyakorlat-lánc, a szekrényugrás és a talajgyakorlat mindkét nem számára kötelező. A fennmaradó versenyszámokból nemenként egyet kell bemutatni.

Női torna (6 x 5 pont)

1. Függeszkedés vagy mászás (5 méteres mászókötélen) – 5 pont

Kísérletek száma: 1

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

4 pont: Függeszkedés állásból a kötél feléig, majd mászás teljes magasságig – ereszkedés állásba,

3 pont: Mászás állásból teljes magasságig (8,8 mp alatt) – ereszkedés állásba,

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

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

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

2. Bordásfalon hátsó függésben láblendítés fej fölé – 5 pont

Kísérletek száma: 1

5 pont: 10

4 pont: 8

3 pont: 6

2 pont: 4

1 pont: 2

3. 64 ütemű gimnasztika szabadgyakorlat-lánc – 5 pont

(Lásd külön!!)

Kísérletek száma: 1

Értékelés szempontjai:

Folyamatos, tévesztés nélküli végrehajtás.

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

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. Talaj - kötelezően előírt gyakorlat bemutatása – 5 pont

Kísérletek száma: 1

Kh.: alapállás;

1. bal láblendítéssel előre, kilépés bal támadóállásba, karkörzéssel előre hátsó rézsútos mélytartásba;
2. bal térdnyújtás; jobb kilépéssel előre fellendülés futólagos kézállásba, guruló átfordulás előre terpeszállás, karemeléssel oldalsó középtartásba;
3. emelkedés fejállásba (2 mp), ereszkedés guggolótámaszba;
4. emelkedés 90°-os fordulattal balra bal lebegőállásba, jobb láblendítéssel jobbra; kézenátfordulás (cigánykerék) jobbra, terpeszállásba, kar oldalsó középtartásban;
5. 90°-os fordulat balra; kilépés jobb lebegőállásba; törzsdöntés előre bal lábemeléssel hátra jobb mérlegállásba (2 mp); törzsemelés bal láb leengedéssel jobb lebegőállásba;
6. néhány lépés lendületszerzés; repülő gurulóátfordulás (tigrisbukfenc;); fejenátfordulás hajlított állásba, kar magastartásban;
7. bal kilépéssel emelkedés lábujjállásba, karemeléssel íves magastartásba; 180°-os fordulat jobbra;
8. néhány lépés lendületszerzés; kézenátfordulás hajlított állásba, kar magastartásban;
9. alapállás.

A gyakorlat részeiben és teljes egészében megfordítható.

Értékelés: 0-tól 5 pontig.

Férfi torna (6 x 5 pont)

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

Kísérletek száma: 1

5 pont: 6,5 mp alatt

4 pont: 7,0 mp alatt

3 pont: 7,5 mp alatt

2 pont: 8,5 mp alatt

1 pont: 9,0 mp alatt

0 pont: 10,0 mp felett

2. Bordásfalon hátsó függésben láblendítés fej fölé – 5 pont

Kísérletek száma: 1

5 pont: 18

4 pont: 16

3 pont: 14

2 pont: 12

1 pont: 10

3. 64 ütemű gimnasztika szabadgyakorlat-lánc – 5 pont

Kísérletek száma: 1

Értékelés: 0-tól 5 pontig.

Értékelés szempontjai:

Folyamatos, tévesztés nélküli végrehajtás.

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

Tornászós végrehajtás

4. Talaj – kötelezően előírt gyakorlat bemutatása – 5 pont

Kísérletek száma: 1

Kh.: alapállás;

1. jobb kilépés karlendítéssel magastartásba; fellendülés futólagos kézállásba, guruló átfordulás előre terpeszállásba, karemeléssel oldalsó középtartásba;
2. emelés fejállásba (2 mp); ereszkedés guggolótámaszba;
3. emelkedés 90°-os fordulattal balra bal lebegőállásba, jobb láblendítéssel jobbra; kézenátfordulás (cigánykerék) jobbra, terpeszállásba, kar oldalsó középtartásban;
4. 90°-os fordulat balra; kilépés jobb lebegőállásba; törzsdöntés előre bal lábemeléssel hátra jobb mérlegállásba (2 mp); törzsemelés bal láb leengedéssel jobb lebegőállásba;
5. néhány lépés lendületszerzés; repülő gurulóátfordulás (tigrisbukfenc); fejenátfordulás hajlított állásba, kar magastartásban;
6. nyújtott testű felugrás 180°-os fordulattal jobbra, és karkörzés kifelé;
7. néhány lépés lendületszerzés; kézenátfordulás hajlított állásba, kar magastartásban;
8. alapállás.

A gyakorlat részeiben és teljes egészében megfordítható.

Értékelés: 0-tól 5 pontig.

5. Szekrényugrás: hosszába állított 5 részes ugrószekrényen (asztalon) guggolóátugrás lebegőtámasszal – 5 pont

Kísérletek száma: 2

(A sikeresebben végrehajtott ugrás eredményét vesszük figyelembe.)

Értékelés: 0-tól 5 pontig.

6. Gyűrű (választható) – 5 pont

Kísérletek száma: 1

Kiinduló helyzet: függés a gyűrűn;

1. húzódás-tolódás nyújtott testtel támaszba;
2. lábemelés támaszülőtartásba;
3. átfordulás előre lebegőfüggésbe;
4. lendület hátra, vállátfordulás előre;
5. lendület hátra, lendület előre, leterpesztés hátra hajlított állásba.

Értékelés: 0-tól 5 pontig.

7. Korlát (választható) – 5 pont

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

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

KÜZDŐSPORTOK (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:

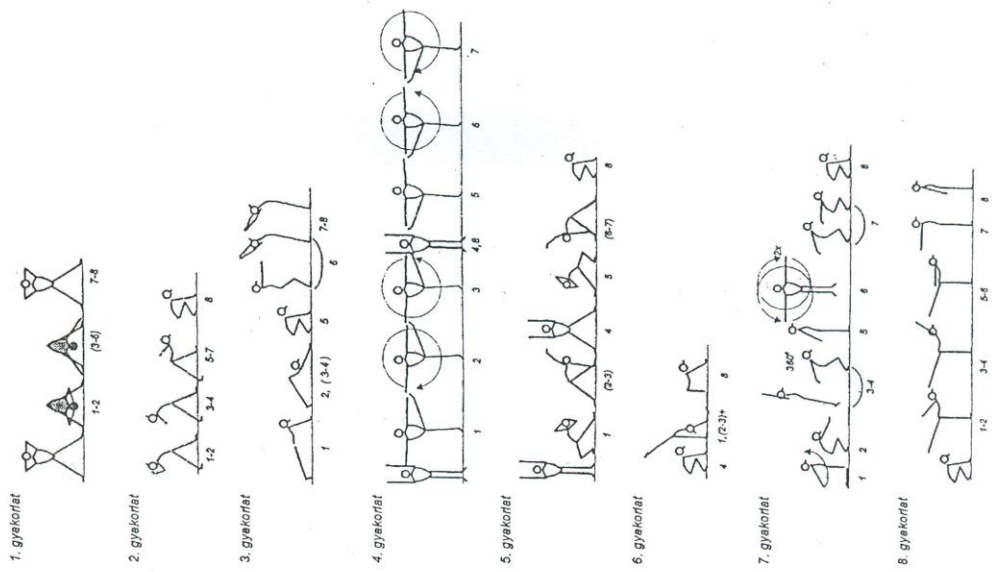
Nem mutat ellenállást a küzdelem során, nem áll ki a küzdelemre vagy szabálytalan eszközökkel küzd

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.

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: térdhajlítás, tarkórátolás
 - 1.-2. ütem: törzshajlítás előre,
 - 3.-5. ütem: lábszámmal törzshehízés a láb közé és tartás;
 - 7.-8. ütem: törzsmelegélés mindkét irányba.
2. gyakorlat:
 - 1.-2. ütem: törzshajlítás hátra;
 - 3.-4. ütem: karhajlítás oldalsó középtartásba;
 - 5.-7. ütem: törzsönzés előre;
 - 8. ütem: ugrás guggolóállásba.
3. gyakorlat:
 - 1. ütem: ugrás fekvőállásba;
 - 2. ütem: csőpáncsával csípőoldalsó hátra;
 - 3.-4. ütem: mozgásszönet;
 - 5. ütem: ugrás guggolóállásba;
 - 6. ütem: ugrás törzsforgatás előre és karlendítés mellő középtartáson át
 - 7.-8. ütem: karhúzás hátra a test függőleges vetülete mögé.
4. gyakorlat:
 - 1. ütem: bal láb lendítés balra jobb lábengedéltsébe karlendítéssel oldalsó középtartásba;
 - 2. ütem: jobb karhúzás felé;
 - 3. ütem: bal karhúzás felé;
 - 4. ütem: bal láb leengedés szögállásba, karlendítéssel magastartásba;
 - 5.-8. ütem: mint 1.-4. ütem ellenkezőleg.
5. gyakorlat:
 - 1. ütem: lépés jobbra jobb lámadatlásba törzshajlítással balra és karhajlítás tarkóra;
 - 2.-3. ütem: jobb törzshajlítás és karhajlítás oldalsó középtartásba bal kéz csúsztatással a bal lábon a boka felé;
 - 4. ütem: törzsmelegélés a bal lábba karlendítéssel magastartásba;
 - 5. ütem: törzshajlítás jobb láb felé karhajlítással és karhajlítás tarkóra;
 - 6.-7. ütem: mint a 2.-3. ütem, ellenkezőleg;
 - 8. ütem: ugrás guggolóállásba.
6. gyakorlat:
 - 1. ütem: térhajlítás és bal láb lendítés hátra;
 - 2.-3. ütem: mozgásszönet;
 - 4. ütem: ereszkedés guggolóállásba;
 - 5.-7. ütem: mint a 1.-3. ütem, ellenkezőleg;
 - 8. ütem: ereszkedés térdelőállásba.
7. gyakorlat:
 - 1. ütem: törzsmelegélés térdelésbe karlendítéssel oldalsó középtartásba;
 - 2. ütem: karlendítéssel szökkenés guggolóállásba (előugrás);
 - 3.-4. ütem: karlendítéssel magastartásba és egész fordulat balra v. jobbra érkezés hajlítot állásba karlendítéssel oldalsó középtartásba;
 - 6. ütem: felugrás és karhúzás magastartásba;
 - 7. ütem: érkezés hajlítot állásba az ugrásból;
 - 8. ütem: törzshajlítás előre és karhúzás guggolóállásba.
8. gyakorlat:
 - 1.-2. ütem emelés bal v. jobb mérlegállásba, karmelegítés oldalsó középtartásba;
 - 3.-4. ütem: karmelegítés magastartásba;
 - 5.-6. ütem: karleengedés mellő középtartáson át mélytartásba;
 - 7. ütem: lábleengedéssel törzsmelegítés szögállásba és karlendítés oldalsó középtartásba;
 - 8. ütem: karleengedés mélytartásba.