

# OSZTATLAN TANÁRKÉPZÉS

## TESTNEVELÉS ALKALMASSÁGI VIZSGAANYAGA

### PONTSZÁMOK

Biológia írásbeli	40
Sportjátékok	60
Atlétika	30
Torna	30
Úszás	30
Küzdősportok	10
<b>Összesen</b>	<b>200</b>

#### Általános szabály

Bármely tudásterületen – biológia írásbeli (a követelményt lásd következőkben), sportjátékok, atlétika, torna, úszás, küzdősportok – elért „0” pontszám kizárja a sikeres felvételi, így az egyetemre való bekerülés lehetőségét. Ugyancsak sikertelen felvételi vizsgának számít, ha a jelentkező a 200 megszerezhető pontból nem ér el legalább 100 pontot, azaz 50%-os teljesítményt.

### BIOLÓGIA ÍRÁSBELI

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

## 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 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 védőjátékoskal szemben cselez 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. **(3 kísérlet, a legjobb 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

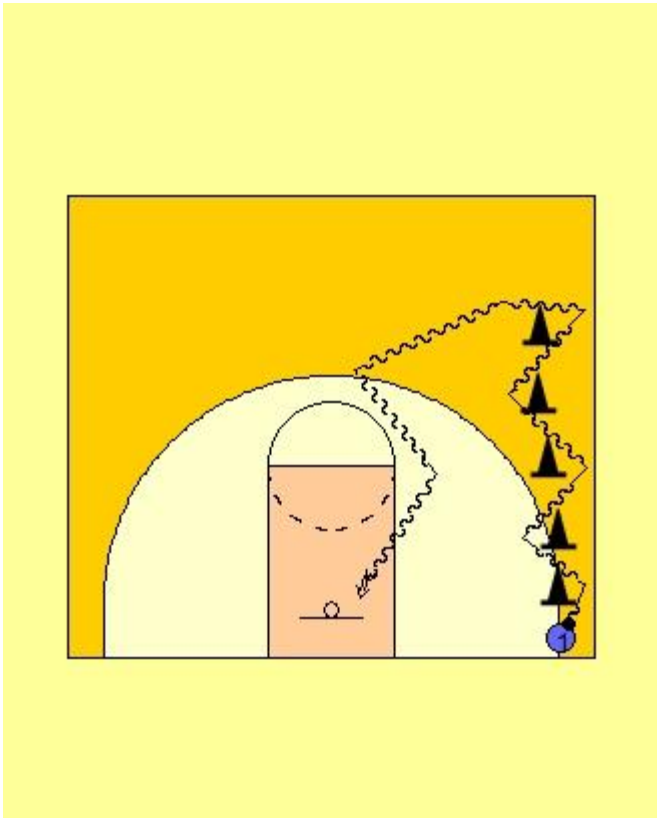
A pálya szélén a hárompontos vonal egyenes részén kezdve, a felpálya felé egymástól kb. 2 méterre bójákat helyezünk el. A jelölt az első bója mögül indul az oldalvonal felé, a bójákat szlalom labdavezetéssel és kézváltással kerülgetve. Az utolsó bója után

folyamatos labdavezetéssel a pálya közepe felé a hárompontos vonal magasságába fordul, ott irányt és kezét 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

#### Szlalom 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 szlalom 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 körívébe visszaérkező labdát átvétel után a kapuba lövi. (nem gurítja)

Kísérletek száma: 2 (a jobb kísérletet értékeljük)

<b>Értékelés:</b> 1-5 pont - Hibátlan szlalom 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 nyitástechnikával 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.

## ATLÉTIKA

Ffi	távolugrás		Női	Ffi	magasugrás		női	Ffi	súlylökés		Női	
	eredmény	pont			pont	eredmény			eredmény	pont		pont
	610	8	8	460	170	8	8	145	12	8	8	11
	590	6	6	420	165	6	6	140	11	6	6	10
	560	5	5	390	160	5	5	135	10	5	5	9
	520	3	3	360	155	3	3	130	9	3	3	8
	490	1	1	340	145	1	1	120	8	1	1	7
	Cm			cm	cm			cm	5 kg/m			3 kg/m
<b>100 m-es síkfutás</b>			Női	<b>2000 m-es futás</b>			Női	<b>Gerelyhajítás</b>			Női	
eredmény	pont	pont		eredmény	eredmény	pont		pont	eredmény	eredmény		pont
	11,8	7	7	13,6	6:15	7	7	7:05	40	8	8	32
	12,5	5	5	14,2	6:40	5	5	7:30	35	6	6	28
	13,0	4	4	14,8	7:05	4	4	7:55	31	5	5	25
	13,8	3	3	15,4	7:30	3	3	8:20	28	3	3	22
	14,0	1	1	15,8	7:55	1	1	8:45	26	1	1	20
	Mp			mp	p:mp			p:mp	800 gr/m			600 gr/m
<b>A 100 m, 2000 m-es futások kötelezők</b>					<b>Egy ugró és egy dobószám választható</b>							
1	100 m					7 pont						
2	Távol vagy magas					8 pont						
3	Súly vagy gerely					8 pont						
4	2000 m					7 pont						
	<b>Összesen:</b>					<b>30 pont</b>						

# TORNA

## Női torna (6x5 pont)

### 1. Függeszkedés vagy mászás (5 méteres mászókötélen)

Kísérletek száma: 1

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

4 pont: Függeszkedés állásból a kötélen 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. 64 ütemű gimnasztika szabadgyakorlat-lánc végrehajtása.

Kísérletek száma: 1

*Értékelés: 0-tól 5 pontig.*

### 3. Szekrényugrás: guggolóátugrás lebegőtámasszal.

Kísérletek száma: 2

(A sikerebben végrehajtott ugrás eredményét vesszük figyelembe.)

*Értékelés: 0-tól 5 pontig.*

### 4. Felemáskorlát - kötelezően előírt gyakorlat bemutatása.

Kísérletek száma: 1

Kiinduló helyzet: külső mellső függőállás az AK-nál

1. Kelepfellendülés támaszba;

2. ellendülés lebegőtámaszba;

3. leugrás függőállásba.

*Értékelés: 0-tól 5 pontig.*

### 5. Gerenda - kötelezően előírt gyakorlat bemutatása.

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 elöl), 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; ereszkedés bal mérlegállásba (2 mp), emelkedés 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 teljes egészében megfordítható.

*Értékelés: 0-tól 5 pontig.*

## **6. Talaj - kötelezően előírt gyakorlat bemutatása.**

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; cigánykerék jobbra, terpeszállásba, kar oldalsó középtartásban;
5. 90°-os fordulat balra; kilépés jobb lebegőállásba; ereszkedés jobb mérlegállásba (2 mp), emelkedés jobb lebegőállásba;
6. két-három lépés lendületszerzés; tigrisbukfenc; fejenátfordulás hajlított állásba;
7. bal kilépéssel emelkedés lábujjállásba, karemeléssel íves magastartásba; 180°-os fordulat jobbra;
8. két-három lépés lendületszerzés; kézenátfordulás szögállás magastartásba;
9. alapállás.

*Értékelés: 0-tól 5 pontig.*

## **Férfi torna (6x5 pont)**

### **1. Függeszekedés ülésből, teljes magasságig időre (5 méteres mászókötélen).**

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. 64 ütemű gimnasztika szabadgyakorlat-lánc végrehajtása.**

Kísérletek száma: 1

*Értékelés: 0-tól 5 pontig.*

### **3. Talaj - kötelezően előírt gyakorlat bemutatása.**

Kísérletek száma: 1

Kh.: alapállás

1. Karlendítéssel magastartásba, jobb kilépéssel előre (jobb támadóálláson át) fellendülés futólagos kézállásba, guruló átfordulás előre terpeszállás, karemeléssel oldalsó középtartásba;
2. emelkedés fejállásba (2 mp), ereszkedés guggolótámaszba;
3. emelkedés 90°-os fordulattal balra bal lebegőállásba, jobb láblendítéssel jobbra; cigánykerék jobbra, terpeszállásba, kar oldalsó középtartásban;
4. 90°-os fordulat balra; kilépés jobb lebegőállásba; ereszkedés jobb mérlegállásba (2 mp), emelkedés jobb lebegőállásba;
5. két-három lépés lendületszerzés; tigrisbukfenc; fejenátfordulás hajlított állásba;
6. felugrás 180°-os fordulat jobbra;
7. két-három lépés lendületszerzés; kézenátfordulás szögállás magastartásba;
8. alapállás.

*Értékelés: 0-tól 5 pontig.*

**4. Szekrényugrás: hosszába állított 5 részes szekrényen guggolóátugrás lebegőtámasszal.**

Kísérletek száma: 2

(A sikerebben végrehajtott ugrás eredményét vesszük figyelembe.)

*Értékelés: 0-tól 5 pontig.*

**5. Gyűrű - kötelezően előírt gyakorlat bemutatása.**

Kísérletek száma: 1

Kiinduló helyzet: függés a gyűrűn

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

*Értékelés: 0-tól 5 pontig.*

**6. Korlát - kötelezően előírt gyakorlat bemutatása.**

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 balra vagy jobbra harántállásba.

*Értékelés: 0-tól 5 pontig.*

# ÚSZÁS

## 25 m medence

100 m	1 úszásnemben szabályos technikai követelményeknek megfelelően (RAJT, FORDULÓ, CÉLBAÉRKEZÉS)	10 pont 100 m egy úszásnemben
100 m	2 úszásnemben szabályos technikai követelményeknek megfelelően (RAJT, FORDULÓ, CÉLBAÉRKEZÉS)	15 pont 50 m: 1 úszásnem (pl. hát) 50 m: 1 úszásnemben (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)
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 (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	GURULÁS – 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.