

# EDZŐ ALAPKÉPZÉSI SZAK (BSc)

## FELVÉTELI VIZSGA PTE TTK 2024.

### FELVÉTELI PONTSZÁMOK

Biológia írásbeli	50 pont
Sportági elmélet írásbeli	30 pont
Sportági elmélet szóbeli	30 pont
Sportági gyakorlat	90 pont
<b>Összesen</b>	<b>200 pont</b>

### BIOLÓGIA ÍRÁSBELI

A Biológia tárgy felvételi követelményei a középiskolában oktatott élettani ismeretek alapján – az intézmény által – összeállított írásbeli teszt, melynek minimálisan 50%-os teljesítése esetén érhet el pontot a Felvételiző.

### ATLÉTIKA

#### A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei

1. Sprint-, gát-, váltófutás stílus története.
2. Közép-, hosszú-, akadályfutás és gyaloglás stílus története.
3. Marathon futásról általában (1896 – 2016).
4. Kondicionális képességek fejlesztése az atlétika mozgásanyagával.
5. Szökdelések-ugrások koordinációs mintájának kialakítása
6. Távol-, magas-, hármás- és rúdugrás stílus története.
7. Dobások koordinációs mintájának kialakítása.
8. Súlylökés, gerelyhajítás, diszkosz-, kalapácsvetés stílus története.
9. Összetett versenyzésről általában.
10. Az atlétika szakágainak legfontosabb szabályai

#### Irodalom

- IAAF Atlétikai szabálykönyv 2020.
- Takács L. (szerk.) (2004): Atlétika: technika, oktatás, edzés. SE TSK, Bp
- Krasovec F., (szerk.) (1997): *Száz év atlétika*. MASZ, Bp.

Elektronikus dokumentum:

<https://atletika.hu/sites/default/files/masz/dokumentumok/versenybirok-versenyiroda/worldathleticsszabalykonyv20200215.pdf>

## **A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)**

### *1. gyakorlat: futás*

- 60 m síkfutás és 2000 m síkfutás időre.

### *2. gyakorlat: ugrás*

- gát fölött szökdelés páros lábon folyamatosan (8 gát / 76 cm, illetve 91 cm) és ráfutásból 5-ös ugrás váltott lábon.

### *3. gyakorlat: dobás*

- kétkezes vetés előre (3-5 kg súlygolyó) és kétkezes vetés hátra fej felett (3-5 kg).

## **CHEERLEADING / PERFORMANCE CHEER**

### **A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei**

1. A cheerleading / performance cheer nemzetközi és hazai története
2. A cheerleading / performance cheer versenyek szabályzatának alapvető ismerete (korosztályok, szintek, divíziók, kategóriák, létszámok, biztosítók)
3. A Magyar Cheer Szövetség versenyszabályzata
4. Cheerleading szaknyelve / Performance cheer: freestyle pom, cheer jazz, cheer hip-hop, high kick alapvető ismérvei
5. A sportág értékelési és pontozási rendszere
6. Cheerleading csapatgyakorlat alapvető részei / Performance cheer koreográfia alapvető részei
7. Karpozíciók, ugrások
8. Talajakrobatikai elemek
9. Cheerleading: flyerek, bázisok, spotterek alapvető feladatai, ismérvei / Performance cheer: forgások
10. Cheerleading / performance cheer edzések felépítése

### **Irodalom**

- History of Cheer. International Cheer Union Website:
- [https://cheerunion.org.ismmedia.com/ISM3/std-content/repos/Top/docs/ICU\\_History\\_2018.pdf](https://cheerunion.org.ismmedia.com/ISM3/std-content/repos/Top/docs/ICU_History_2018.pdf)
- Magyar Cheer Szövetség versenyszabályzata:  
<https://hungariancheerfederation.hu/dokumentumok/>
- Cheerleading glossary: <https://cheerunion.org/cheerleadingglossary/>
- Performance cheer glossary: <https://cheerunion.org/performancecheerglossary/>
- J. Wright (2011): The Guide to Cheerleading. University of South Florida.
- Kovácsik R.-Bán T. (2021): Így lehetsz igazi cheerleader. Magánkiadás, Budapest.
- Karácsony I. (szerk.) (1996): Tornáról színesen. A torna oktatása az óvodától az egyetemig. Magánkiadás (Kiadó: Hamza I.), Budapest.

## **A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)**

1. Cheerleading / freestyle pom alap kartartásai közül kettő bemutatása, szóban jellemezve az oktatásnál kiemelendő, a pontos kivitelezéshez szükséges részleteket. (25 pont)
2. Cheerleading / performance cheer alap ugrásai vagy talajakrobatikai elemei közül kettő bemutatása, szóban jellemezve az oktatásnál kiemelendő, a pontos kivitelezéshez szükséges részleteket. (25 pont)

3. Cheerleading: egy három emelés (stunt) részből álló gyakorlatsor oktatása, 4 fős csapatban. A 4 fős csapatot minden jelentkező saját maga szervezi meg a vizsgára. / Performance cheer: egy 4x8 ütemű freestyle pom / cheer hip-hop / cheer jazz kombináció oktatása, ami legalább egy ugrást, egy forgást és egy talajakrobatikai elemet tartalmaz. (40 pont)

## **KÉZILABDA**

### **A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei**

11. A kézilabda sportág nemzetközi és hazai története.
12. A kézilabdázás játékszabályai.
13. A kézilabda sportág hazai érdekeltségű jelentősebb nemzetközi eredményei klub és válogatott csapatoknál, a sportág nagy edző és játékos egyéniségei.
14. A koordinációs képességek fontossága a kézilabda játék sikeres úzásában.
15. Testnevelési játékok szerepe a kézilabdázás oktatásában.
16. A támadó játékosok alaptechnikai elemei.
17. A védő játékosok alaptechnikai elemei.
18. A kapus alaptechnikai elemei.
19. A támadó taktika alapvető jellemzői.
20. A védő taktika alapvető jellemzői.

### **Irodalom**

- Fekete B. (2010): *A kézilabdázás technikája*. SE TSK, Bp.
- Fekete B. (2008): *A kézilabdázás taktikája*. SE TSK, Bp.
- Marczinka Z. (2014): *Kézilabdázás*. Kék Európa, Nyíregyháza

### **A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)**

1. *gyakorlat*: felugrásos átlövés bábu fölött, középről. Átlövő posztról indulva, szélről kapott labdával középre kanyarodva felugrásos átlövés végrehajtása, bábu fölött, a kapu valamelyik sarkát célozva. (3 kísérlet).
2. *gyakorlat*: bevetődéses lövés beállóból. A 7 m-es vonalnál, a kapunak háttal álló beálló bevetődéses lövést hajt végre valamelyik irányba fordulva, a kapu valamelyik sarkát célozva. Talajra érkezés kigurulással vagy csúszással történik (3 kísérlet).
3. *gyakorlat*: 3-3 elleni játék egy kapura. A játék szűkített területen folyik, változtatva a támadó – védő szerepet. (A komplex gyakorlat 5 percig tart, mely alatt a játékkészség színvonalának felmérése történik).

# **KOSÁRLABDA**

## **A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei**

1. A kosárlabda sportág nemzetközi és hazai története.
2. A kosárlabda aktuális alapjátékszabályai, különös tekintettel a legújabb szabálmódosításokra.
3. A kosárlabda sportág hazai érdekeltségű jelentősebb nemzetközi eredményei, nagy edző és játékos egyéniségei.
4. A koordinációs képességek megjelenése a kosárlabda játékban.
5. A kondicionális képességek megjelenése a kosárlabda játékban.
6. A támadó játékosok technikai elemei.
7. A védő játékosok technikai elemei.
8. A kosárlabda játékosok posztok szerinti megnevezése és rövid ismertető jellemzésük.
9. A támadó taktikai rendszerek és elemek.
10. A védő taktika jellemzői, védekezés fajtái.

## **Irodalom**

- Ránky M. (1999): *Játék a kosárlabda, a kosárlabda játék*. Pauz-Westermann, Celldömölk
- Bácsalmási G., Bácsalmási L. (2005): *Tanulj meg kosárlabdát tanítani*. Magánkiadás, Bp.
- Hartyáni Zs. (szerk.) (2004): *Kosárlabda mindenkinek*. Göttinger Bt., Bp.
- *Magyar kosárlabda versenyszabályok 2019*. MKOSZ, Bp. 2019.

Elektronikus dokumentum:

- [http://hunbasket.hu/documents/24304\\_MKOSZ\\_Versenyszabalyok\\_2019\\_A4\\_kek\\_sarga\\_zold\\_signed.pdf](http://hunbasket.hu/documents/24304_MKOSZ_Versenyszabalyok_2019_A4_kek_sarga_zold_signed.pdf)

## **A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)**

1. *gyakorlat*: labdavezetés hosszú indulással a kosárlabda pálya alapvonalától, szlalom labdavezetés bóják kerülésével a félpályáig, fordulás labdavezetés közben a gyűrű felé, bal kezes labdavezetéssel a büntetőterület sarkánál keresztleütéssel irányváltoztatás, jobb kezes fektetett dobás. Ellenkező kézzel és oldalra egyaránt.

2. *gyakorlat*: 3 büntető dobás.

3. *gyakorlat*: 3-3 elleni játék 5 percig egy palánkra, váltogatva a támadó és védő szerepet.

# **LABDARÚGÁS**

## **A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei**

1. A labdarúgás sportág nemzetközi és hazai története.
2. A labdarúgás játékszabályai, különös tekintettel a legújabb szabálmódosításokra.
3. A labdarúgás sportág hazai érdekeltségű jelentősebb nemzetközi eredményei, nagy edző és játékos egyéniségei.
4. A technikai elemek megjelenése a különböző korosztályokban.
5. A taktika megjelenése a különböző korosztályokban.
6. A koordinációs képességek megjelenése a labdarúgásban.
7. A kondicionális képességek megjelenése a labdarúgásban.
8. A kapus technikai elemei.
9. Játékrendszerek, felállási rendek jellemzői.
10. A védő és támadó taktika jellemzői.

## **Irodalom**

- Göltl B. (2002): *Labdarúgás lépésről lépésre*. MSTT, Bp.
- *A labdarúgás játékszabályai 2014/2015*.  
Elektronikus dokumentum:  
[http://dokumentumtar.mlsz.hu/02\\_Szabalyzatok/01\\_Mukodesi\\_szabalyzatok/02%20Nemzetk%C3%B6zi%20szab%C3%A1lyzatok/Szabalykonyv\\_2019-2020.pdf](http://dokumentumtar.mlsz.hu/02_Szabalyzatok/01_Mukodesi_szabalyzatok/02%20Nemzetk%C3%B6zi%20szab%C3%A1lyzatok/Szabalykonyv_2019-2020.pdf)
- Mezey Gy. (1988): *Élvonalbeli labdarúgók felkészítése*. Sport, Bp.
- Szalai L. (1998): *Gyermekeklabdarúgás I.* Góliát-Mc-Donald's FC, Bp.
- Tóth J., ifj. Tóth J. (2011): *Utánpótláskorú labdarúgók felkészítésének szakmai követelménye: Egyetemi jegyzet a tanári és edzői szakok hallgatói részére*. Magánkiadás. Bp.
- Zalka A. (1991): *A labdarúgóedzés elmélete és módszertana*. Sport, Bp.

## **A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)**

1. *gyakorlat*: Labdaemelgetés váltott lábbal. A gyakorlatot a talajon álló labda lábbal történő megemelésével kell kezdeni. A kísérlet a labda talajra érésével vagy a felvételiztető tanár kérésére befejeződik. (2 kísérlet)

2. *gyakorlat*: Álló labda ívelése a kapuba. A 7,32 x 2,44 m-es nagykapuval szemben, a 16-os vonalára elhelyezett 5-5 labdát, 5-öt bal és 5-öt jobb lábbal kell beívelni a kapuba. (2 kísérlet)

3. *gyakorlat*: Szlalom labdavezetésből kapura lövés. A 7,32 x 2,44m-es nagykapuval szemben középről, a kaputól 40m-re indul a gyakorlat. A kiindulási helyről 6db bóját egymástól 2m-re 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 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 (nem gurítja). (2 kísérlet)

# SÚLYEMELÉS

## **A sportág elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei:**

1. A súlyemelés hazai története, legnagyobb eredményei, legeredményesebb versenyzői
2. A súlyemelés nemzetközi története, legeredményesebb versenyzői
3. A súlyemelés hazai és nemzetközi szervezetei, vezetői (IWF, EWF, MSSZ).
4. A súlyemelés versenyszabályai.
5. A súlyemeléshez használt eszközök
6. A súlyemelés hazai versenyrendszere
7. A súlyemelő edzések gyakorlatai
8. A szakítás technikája, lehetséges hibák
9. A lökés technikája, lehetséges hibák.
10. Testsúlyszabályozás, fogyasztás a súlyemelésben

## **Irodalom:**

- Dr. Radák Zsolt (2016): Edzésélettan. Prof. Dr. Radák Zsolt, Budapest.
- Nádori László (2005): Edzés, versenyzés címszavakban. Dialóg Campus Kiadó.
- Hanzlik János (1981): Súlyemelés. TF, Budapest.
- Nemzetközi Súlyemelő Szövetség szabálykönyv:  
Elektronikus dokumentum:  
[www.iwf.net/weightlifting](http://www.iwf.net/weightlifting)
- Magyar Súlyemelő Szövetség szabálykönyv:  
Elektronikus dokumentum:  
[www.mssz.hu/letöltések/hatályos súlyemelő szabálykönyv](http://www.mssz.hu/letoltések/hatályos_súlyemelő_szabálykönyv)

## **A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)**

1. gyakorlat: szakítás végrehajtása helyből, szakítás beülve 3-3 db. (ffi 50 kg, női 30 kg)
2. gyakorlat: felvétel végrehajtása helyből (3 db), felvétel beülve (3 db), kilökéssel (ollózva vagy helyből) (ffi 70 kg, női 40 kg)
3. gyakorlat: guggolás tarkóról, 3x3 (ffi 80kg, női 50 kg)

# ÚSZÁS

## **A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei**

1. A magyar úszósport kiemelkedő versenyzői a hát- és mellúszásban (olimpia, VB).
2. A magyar úszósport kiemelkedő versenyzői a vegyes- és gyorsúszásban (olimpia, VB).
3. A magyar úszósport nagy edző egyéniségei.
4. A magyar úszósport szervezeti felépítése, versenyrendszere, a Sportágfejlesztési Program projektjei.
5. A hátúszás technikai elemei.
6. A mellúszás technikai elemei.
7. A gyorsúszás technikai elemei.
8. A vegyesúszás sajátosságai.

9. Az úszásoktatás hosszú távú folyamata.
10. Az úszók edzésének alapfogalmai.

#### **Irodalom**

- Tóth Á. (2008): *Az úszás tankönyve*. SE TSK, Bp.

#### **A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)**

1. *gyakorlat*: 200 m vegyesúszás.
2. *gyakorlat*: 100 m gyorsúszás.
3. *gyakorlat*: 25 méter úszás vízből mentő bábuval, majd a medence közepénél, a medence alján elhelyezett tárgy felhozatala.

## **VÍZILABDA**

#### **A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei**

1. A sportág kialakulása és fejlődése.
2. A magyar vízilabda kiemelkedő személyiségei.
3. Magyarország eredményei az olimpiai játékokon.
4. A vízilabdás úszás sajátosságai.
5. A labdakezelés oktatása kezdőknek és haladóknak.
6. Átadások lábtempóval való haladással.
7. Átadások úszással egybekötve.
8. 2-3-4 játékosal végezhető gyakorlatok.
9. Kapusok mozgásának oktatása.
10. Kapura lövések egyénileg és több játékosal.

#### **Irodalom**

- Rajki Béla, Gallov Rezső (1985): *Korszerű vízilabdázás*. Sport, Bp.
- Dubecz József (2008): *Módszertani segédkönyv a vízilabdázás kerettanterv- és a helyi tantervekértelmezéséhez, kibontásához*. NUSI kiadvány

Elektronikus dokumentum:

[http://www.nupi.hu/download/sportiskola/modszertani/modszertan\\_vizilabda.pdf](http://www.nupi.hu/download/sportiskola/modszertani/modszertan_vizilabda.pdf)

- FINA Vízilabda Szabályok 2017-2021

<http://www.waterpolo.hu/Docs/FINA%20Water%20Polo%20Rules%202017-2021.pdf>

#### **A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)**

1. *gyakorlat*: Mutassa be a fordulással egybekötött vízilabdás úszást!
2. *gyakorlat*: Labdával lóbálás, blokkal haladás és kapura lövés.
3. *gyakorlat*: Mutasson be legalább öt különböző passzolást (mozgással is).

## **FELMENTÉS** *a felvételi vizsga egésze, vagy egyes vizsgarészei alól*

- Felmentést (maximális pontszámot) kapnak a felvételi vizsgák alól azok a jelentkezők, akik felnőtt korosztályban Olimpián, Világbajnokságon, Európa-bajnokságon saját sportágukban 1-3. helyezést értek el, valamint azok, akik edzőként rendelkeznek ugyanilyen szintű eredményekkel.
- Felmentést (maximális pontszámot) kapnak a sportági elméleti írásbeli és szóbeli vizsga alól (60 pont) azok a jelentkezők, akik felnőtt korosztályban Olimpián, Világbajnokságon, Európa- bajnokságon saját sportágukban 4-6. helyezést értek el, valamint azok, akik edzőként rendelkeznek ugyanilyen szintű eredményekkel.
- Felmentést (maximális pontszámot) kapnak a sportági gyakorlati jártasság (90 pont) alól azoka jelentkezők, akik saját sportágukban Nemzeti vagy Országos Bajnokságon felnőtt korosztályban 1. helyezést értek el, valamint azok, akik edzőként rendelkeznek ugyanilyen szintű eredményekkel.