

# EGYSÉGES TANÁRKÉPZÉS FELVÉTELI VIZSGAANYAGA

## TESTNEVELÉS

2024

### GYAKORLATI PONTSZÁMOK

**A gyakorlati vizsgán elért pontszámok 50%-a adja a pontszámítás alapját!**

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 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.

## SPORTJÁTÉKOK

Az elérhető maximális pontszám 60 pont, amely mind a nők, mind a férfiak esetében az alábbi sportágak területéről szerezhető meg:

Sportág	Maximálisan adható pontszám
Kézilabdázás	20
Kosárlabdázás	20
Labdarúgás	20
Röplabdázás	20
Tenisz	20
Floorball	20

Az egyes sportágak gyakorlataiban megszerezhető pontszámokat a gyakorlatok ismertetésénél láthatjuk.

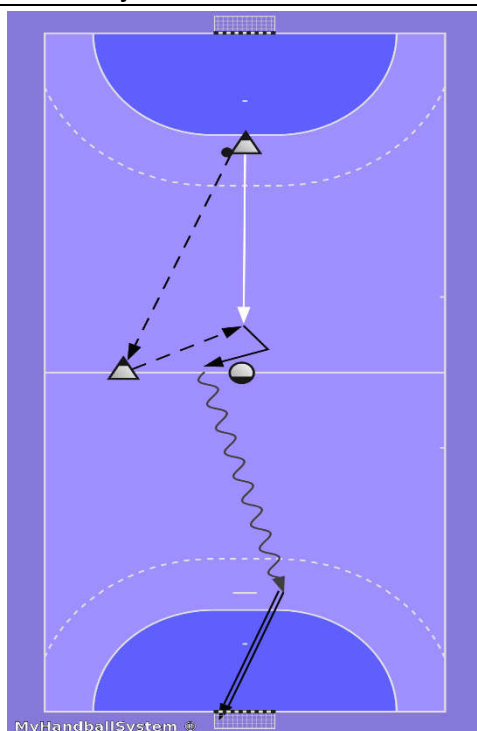
**A felsorolt sportágak közül **háromat** kötelezően választani kell a felvételizőnek.**

## Kézilabdázás – összesen 20 pont

### **1. gyakorlat: Kapura lövés gyorsindítás után (maximálisan adható: 16 pont)**

A jelölt a kapuelőtérvonaltól a félpályánál elhelyezkedő társ kezébe játssza a labdát egykezes felső dobással (a labdát váró társ a felezővonalon, az oldalvonaltól 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 dobókezelével ellenoldalra, majd irányváltással kikerüli és lendületes 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: 8 – 8 pont)

Értékelési szempont	Pont
A társhoz passzolás erőteljes és pontos	1
A passzívvédő megközelítése lendületes futással történik	1
A társtól visszakapott labda átvétele zökkenőmentes	1
A labdával végrehajtott indulócsel széles, az új irányba történő elmozdulásban van ritmusváltás, a labdavezetés lendületes és szabályos	1
A beugrás megindítása a 9-es és a 6-os vonal között történik, a 6-os vonal megsértése nélkül	1
A lövés közben az ívhelyzet kialakítása megtörténik	1
Az előírt kapura lövés technika erőteljes és valamelyik sarkot célozva eredményez gólt	1
A kapura lövést befejezve a talajra érkezés zökkenőmentes	1



**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 egykezes felső dobással. (3 kísérlet, a jobbik kísérletre adható maximális pontszám: 4 pont)

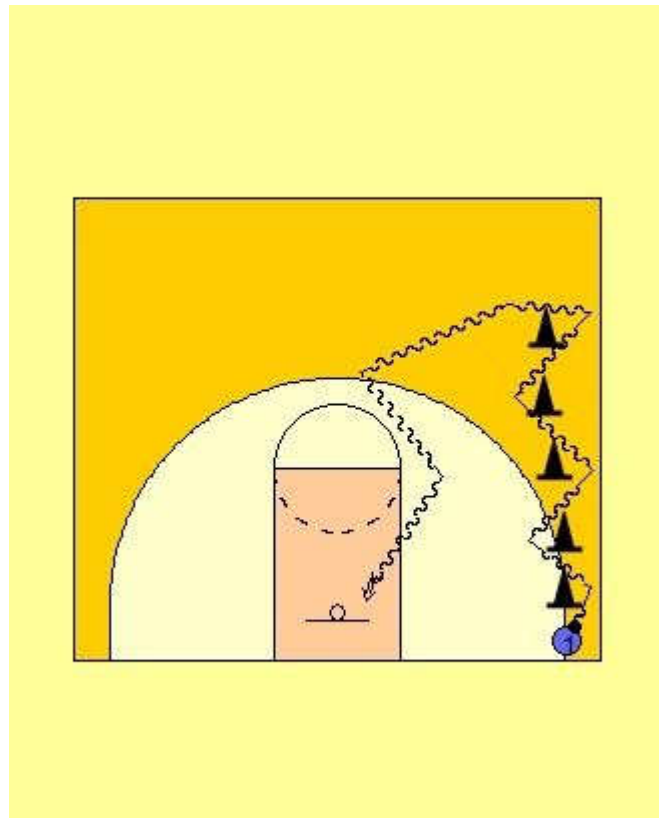
<b>pont / nem</b>	<b>nők (m)</b>	<b>férfiak (m)</b>
<b>1</b>	21 - 22,99	27 - 28,99
<b>2</b>	23 - 24,99	29 - 30,99
<b>3</b>	25 - 26,99	31 - 32,99
<b>4</b>	27 vagy több	33 vagy több

## Kosárlabdázás – összesen 20 pont

### 1. gyakorlat: Szlalom labdavezetést követően fektetett dobás oldalról (maximálisan adható: 14 pont)

A pálya szélén a hárompontos vonal egyenes részén kezdve, a félpálya felé egymástól 2 méterre 5 db bóját helyezünk el. A jelölt az alapvonalról 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 egy odahelyezett bójánál és az indulás oldalán fektetett dobással fejezi be az akciót. A gyakorlatot mindkét oldalról végre kell hajtani, oldalanként 2-2 kísérlet, mindenhol a jobb kísérlet számít, melyre 7 – 7 pontot kaphat. Értékelés a kivitelezés minősége és eredményessége alapján az alábbi szempontok figyelembe vételével történik.

Értékelési szempont	Pont
A gyakorlat során a felvételiző nem sérti meg a játékszabályokat	1
A szlalom labdavezetés lendületes és váltott kézzel történik	1
A hárompontos vonalnál történő irány- és kéz váltás dinamikus és ritmusváltással történik	1
A fektetett dobás technikai végrehajtásának minősége és az adott oldalon a megfelelő kéz használata	2
A kosárra dobás eredményes	1



## **2. gyakorlat: Büntetődobás (maximálisan adható: 6 pont)**

A jelölt a büntető vonal mögül, vagy félméterrel közelebből büntetődobást hajt végre. 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 kivitelezés minősége és eredményessége alapján az alábbi szempontok figyelembe vételével történik.

<b>Értékelési szempont</b>	<b>Pont</b>
A labda szakszerű fogása és dobóhelyzetbe emelése	1
A dobás végrehajtásának minősége (láb és kar munkájának minősége)	3
A labda íve optimális	1
A kosárra dobás eredményes	1

## Labdarúgás – összesen 20 pont

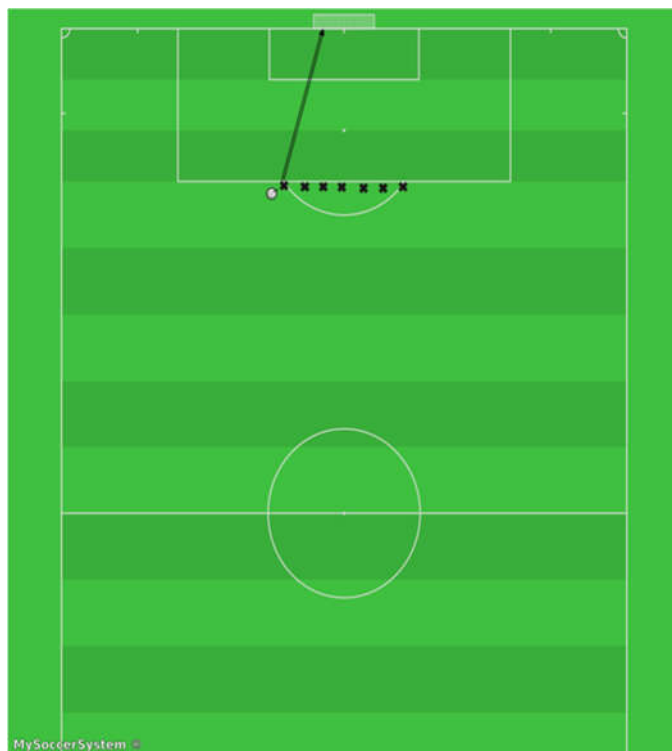
### **1. gyakorlat: Labdaemelés váltott lábbal (maximálisan adható: 5 pont)**

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 érintésnek számítanak. Combbal, mellel, fejjel érintés nem hiba, a jelölt a gyakorlatot tovább folytathatja. A kísérlet a labda talajra érésével vagy a felvételiztető tanár kérésére (pl.: a jelölt végrehajtotta az előírt számú váltott lábú emelgetést) befejeződik. Nőknél a feladat megegyezik a fent leírtakkal, könnyítést jelent, hogy Ők a lábfej bármely részével végezhetik a dekázást. Kísérletek száma 2, amiből a magasabb számú emelgetést értékeljük. Értékelés az alábbi ismétlés számok alapján történik.

Pont / Nem	lányok (emelések száma)	fiúk (emelések száma)
1	4 - 5	10 - 12
2	6 - 7	13 - 15
3	8 - 9	16 - 18
4	10 - 11	19 - 21
5	12-	22 -

### **2. gyakorlat: Álló labda ívelése a kapuba (maximálisan adható: 7 pont)**

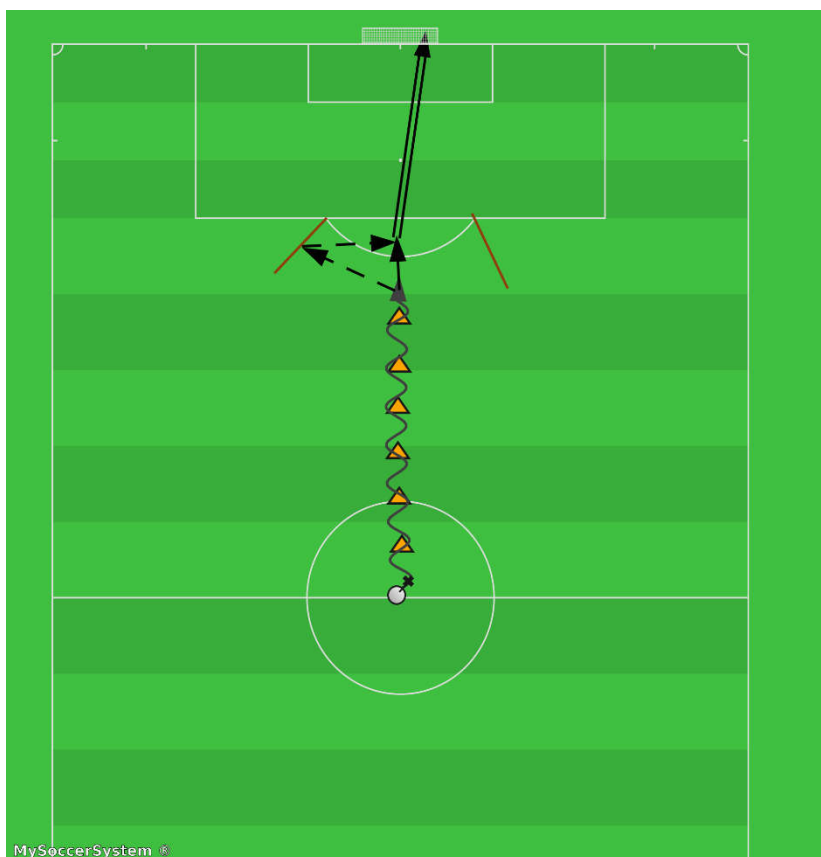
A 7,32 x 2,44m es nagykapuval (vagy kézilabda kapu) szemben, a 16-os vonalára elhelyezett 7 labdát, szabadon választott lábbal kell beívelni a kapuba. Pontot ér, ha a labda a gólvonal mögött ér a kapuba. Kísérletek száma 2, amiből a jobb kísérletet értékeljük. Értékelés: 7 ívelésből amennyi labda a gólvonal mögött érkezik a kapuba, annyi pont.



### 3. **gyakorlat: Szlalom labdavezetésből kapura lövés (maximálisan adható: 8 pont)**

A 7,32 x 2,44 m-es nagykapuval (vagy kézilabda kapuval) szemben, középről, a kaputól 40 m-ről indul a gyakorlat. A kiindulási helyről kezdve 6 db bóját, egymástól 2 m távolságra helyezünk el. A jelölt váltott lábú szlalom labdavezetéssel halad a bóják között a kapu felé. A 6. bója elhagyásakor lapos átadást hajt végre a kaputól 25 m-re lévő palánkok valamelyikére. A mindkét oldalra lehelyezett palánkok a kapufák vonalának szélességében egymástól 7,32 m –re és 45°-ban 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, ívelés (nem gurítja). Kísérletek száma 2, amiből a jobb kísérlet kerül értékelésre az alábbi szempontok szerint.

Értékelési szempont	Pont
Hibátlan szlalom labdavezetés (bója érintés 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: Falra passzolás kosárárintéssel (maximálisan adható: 7 pont)**

A jelölt a falfelülettől 3 méterre elhelyezkedve folyamatos labdatovábbításokat hajt végre kosárárintéssel 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. Kísérletek száma 2, amelyből a jobbik kerül beszámításra. Értékelés az alábbi ismétlésszámok alapján történik.

<b>pont</b>	<b>passzok száma</b>
0	0 – 8
1	9 - 10
2	11 – 12
3	13 – 14
4	15 – 16
5	17 – 18
6	19
7	20

### **2. gyakorlat: Falra passzolás alkar érintéssel (maximálisan adható: 7 pont)**

A jelölt a falfelülettől 3 méterre elhelyezkedve folyamatos labdatovábbításokat hajt végre alkarérintéssel 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. Kísérletek száma 2, amelyből a jobbik kerül beszámításra. Értékelés az alábbi ismétlésszámok alapján történik.

<b>pont</b>	<b>passzok száma</b>
0	0 – 8
1	9 - 10
2	11 – 12
3	13 – 14
4	15 – 16
5	17 – 18
6	19
7	20

**1. gyakorlat: Nyitás (maximálisan adható: 6 pont)**

Alsó vagy felső nyitástechnikával kell végrehajtani 7 nyitást. Érvényes az ellentérfél 3 m-es vonal mögötti terület. Váltott oldalra kell nyitni (egyszer a nyitás végrehajtási helyétől számítva balra, majd jobbra, kísérletenként cserélve az oldalakat).

<b>pont</b>	<b>találatok száma</b>
0	0 – 1
1	2
2	3
3	4
4	5
5	6
6	7

## 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 játékban tartsa 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, amelyekből a legjobb kísérletet vesszük számításba.

pont	sikeres ütések száma
1	4
2	5
3	6
4	7
5	8
6	9
7	10

2. **gyakorlat: Röpte ütések 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, amelyekből a legjobb kísérletet vesszük számításba.

pont	sikeres ütések száma
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

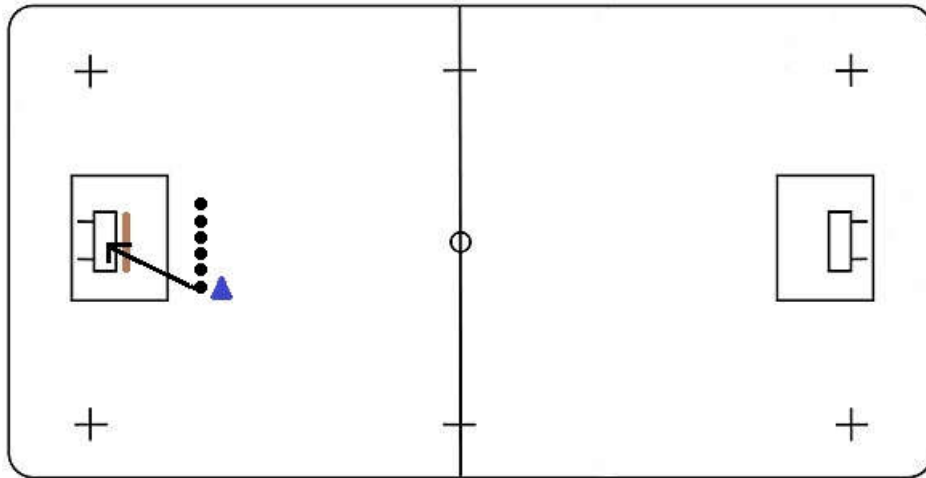
pont	sikeres ütések száma
1	3
2	4
3	5
4	6
5	7
6	8
7	9 - 10

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

## Floorball – összesen 20 pont

1. **gyakorlat: Álló labda ütése a floorball kapuba (maximálisan adható: 6 pont)**

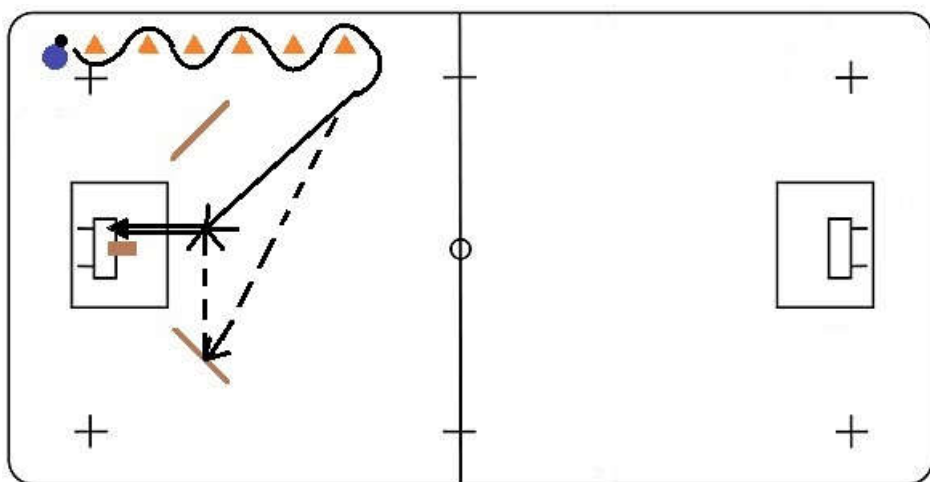
A floorball kapuval szemben, a kaputól 5 m-re 6 labdát helyezünk le, Szabadon választott ütési technikával kell a kapuba ütni a labdákat. A kapu elé a gólvonallal párhuzamosan egy padot fektetünk le, ami fölött tud a labda a kapuba jutni. Pontot ér az ütés, ha a labda teljes terjedelmével áthalad a gólvonal függőleges vetületén. Kísérletek száma 1. Értékelés: 1-6 pontig. A 6 lövésből amennyi labdával gólt szerez a jelölt, annyi pontot kap.



2. **gyakorlat: Szlalom labdavezetésből kapura lövés (maximálisan adható: 14 pont)**

A floorball pálya oldalpalánk mentén párhuzamosan, attól 1 m-re befele, 6 db bóját helyezünk el, a bóják egymástól való távolsága 2 m. Az első bója a kapu szélességi tengelyével egyvonalban található. A kapu mellett mindkét oldalon 1 – 1 oldalára fektetett torna padot helyezünk el, a pad ülőrészét a pálya közepe fele fordítva. A padok a kapu szélességi tengelyével 45°-os szöget zárnak be és a kaputól 3 m távolságra fekszenek, befordítva. A jelölt az azonos oldalon, az alapvonalhoz közelebb eső „húzásponttól” indulva, szlalom labdavezetéssel halad a félpálya irányába a bójákat kerülgetve, a labdavezetést a távolabbi oldal-palánk irányába kell kezdeni. Az 6. bója elhagyásakor visszakanyarodik a labdával a kapu irányába, majd egy átadást hajt végre a távolabbi padra. A padról visszaérkező labdát átvétel után a kapura lövi a büntetőterületen kívülről és megpróbál gólt szerezni. A kapuba egy számolyt állítunk a legmagasabb felállítási pozícióban, egy kapust modellezve ezzel. Érvényes a gól, ha a labda teljes terjedelemmel áthalad a gólvonalon. Az ütést a büntető területen kívülről kell végrehajtani, tetszészerinti lövés technikával. A gyakorlat végrehajtása tetszés szerint választható mindkét oldalon. Értékelés 1-7 pontig. Kísérletek száma 3, amiből a két legjobb kísérlet kerül értékelésre az alábbi szempontok szerint.

Értékelési szempont	Pont
Lendületes szlalom labdavezetés a bóják érintése nélkül	1
Erőteljes, pontos átadás a palánkra	1
A palánkról visszaérkező labda átvétele 2-3 érintéssel	1
A palánkról visszaérkező labda átvétele és ellövése egyidőben	1
A lövés végrehajtása a megfelelő távolságból	1
A kapura lövés gyenge, de gólt eredményez	1
A kapura lövés erős és gólt eredményez	1



## ATLÉTIKA

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

ponszám	ff távol	női távol	ff magas	női magas	ff súly 5 kg	női súly 3 kg	ff 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
ponszám	ff 100 m	női 100 m	ff 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				
100 m	7 pont							
távol vagy magas	8 pont							
súly vagy gerely	8 pont							
2000 m	7 pont							
<b>Összesen</b>	<b>30 pont</b>							

## 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.

### 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 – 10 pont

(Lásd külön!!)

Kísérletek száma: 1

*Értékelés szempontjai:*

Folyamatos, tévesztés nélküli végrehajtás.

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

Tornászós végrehajtás.

#### 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 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; 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**

Kísérletek száma: 1

Kh.: Alapállás Karkörzés hátra és balláb-lendítéssel előre bal támadóálláson keresztül fellendülés futólagos kézállásba; gurulás előre terpeszállásba karemeléssel oldalsó középtartásba. 90°-os fordulat jobbra/balra jobb/bal lépőállásba: hármaslépés előre szabadonválasztott karmozgással. Ereszkedés jobb/bal guggolótámaszba és emelés fejállásba (2 mp). Ereszkedés guggolótámaszba, 90°-os fordulattal emelkedés bal/jobbról

lebegőállásba. Kézenátfordulás balra/jobbra terpeszállásba, oldalsó középtartás. 90°-os fordulattal balra/jobbra, emelés karkörzéssel mérlegállásba, oldalsó középtartás (2 mp). Törzsemelés lebegőállásba, 2-3 lépés nekifutással fejenátfordulás hajlított állásba, oldalsó rézsútos magastartás. Emelkedés lábujjállásba karlendítéssel magastartásba. Csípőhajlítással dőlés hátra és gurulóátfordulás hátra bicskamozdulattal guggolótámaszba. Emelkedés szögállásba, karemeléssel oldalsó középtartásba: jobb, majd bal keringőlépés előre szabadon választott karmozgással. Keresztlépéssel lábujjállásban – magastartás - 180°-os fordulat tetszőleges irányba. Két-három lépés nekifutás után kézenátfordulás előre. Alapállás.

A gyakorlat részeiben és teljes egészében megfordítható.

*Értékelés: 0-tól 5 pontig.*

### **Férfi torna (4 x 5 és 10 pont)**

#### **1. Függeszkedés 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: 10,0 mp alatt

1 pont: 10,0 mp felett

#### **2. 64 ütemű gimnasztika szabadgyakorlat-lánc – 10 pont**

Kísérletek száma: 1

*Értékelés szempontjai:*

Folyamatos, tévesztés nélküli végrehajtás.

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

Tornászós végrehajtás.

#### **3. Talaj – kötelezően előírt gyakorlat bemutatása – 5 pont**

Kísérletek száma: 1

Kh.: Alapállás Karkörzés hátra és balláb-lendítéssel előre bal támadóálláson keresztül fellendülés futólagos kézállásba; gurulás előre terpeszállásba karemeléssel oldalsó

középtartásba. 90°-os fordulat jobbra/balra jobb/bal lépőállásba: hármaslépés előre szabadonválasztott karmozgással. Ereszkedés jobb/bal guggolótámaszba és emelés fejjállásba (2 mp). Ereszkedés guggolótámaszba, 90°-os fordulattal emelkedés bal/jobbr lebegőállásba. Kézenátfordulás balra/jobbra terpeszállásba, oldalsó középtartás. 90°-os fordulattal balra/jobbra, emelés karkörzéssel mérlegállásba, oldalsó középtartás (2 mp). Törzsemelés lebegőállásba, 2-3 lépés nekifutással fejenátfordulás hajlított állásba, oldalsó rézsútos magastartás. Emelkedés lábujjállásba karlendítéssel magastartásba. Csípőhajlítással dőlés hátra és gurulóátfordulás hátra bicskamozdulattal guggolótámaszba. Emelkedés szögállásba, karemeléssel oldalsó középtartásba: jobb, majd bal keringőlépés előre szabadon választott karmozgással. Keresztlépéssel lábujjállásban – magastartás - 180°-os fordulat tetszőleges irányba. Két-három lépés nekifutás után kézenátfordulás előre. Alapállás.

A gyakorlat részeiben és teljes egészében megfordítható.

*Értékelés: 0-tól 5 pontig.*

**4. Szekrényugrás: hosszába állított 5 részes ugrószekrényen terpeszáтуgrás lebegőtámaszsal – 5 pont**

Kísérletek száma: 2

(A sikeresebben végrehajtott ugrás eredményét vesszük figyelembe.)

*Értékelés: 0-tól 5 pontig.*

**5. Gyűrű (választható) – 5 pont**

Kísérletek száma: 1

Kh.: Ugrás függésbe. Lendület előre, lendület hátra. Lendület, lefüggésbe (2 mp).

Csípőhajlítás lebegőfüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe.

Csípőnyújtással és hajlítással lendület hátra, vállátfordulás előre. Lendület hátra,

lendület előre leterpesztés hajlított állásba. Alapállás.

*Értékelés: 0-tól 5 pontig.*

**6. 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

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 úszásnembben 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)
200 m	2 úszásnembben szabályos technikai követelményeknek megfelelően (RAJT, FORDULÓ, CÉLBAÉRKEZÉS)	15 pont 100 m: 1 úszásnem (pl. gyors) 100 m: 1 úszásnem (pl. mell)
200 m	3 úszásnembben 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 (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.