

OSZTATLAN TANÁRKÉPZÉS FELVÉTELI VIZSGAANYAGA

TESTNEVELÉS

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 gyakorlati vizsga, illetve alkalmassági vizsga során a biológia írásbeli 20 pont alatti, illetve bármely tudásterületen – 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% teljesítményt.

BIOLÓGIA ÍRÁSBELI

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

Témakörök:

<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termeszettudomanyok/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. **A 3 sportág szabadon választható.**

- Kézilabdázás 20 pont
- Kosárlabdázás 20 pont
- Labdarúgás 20 pont
- Röplabdázás 20 pont
- Tenisz 20 pont

Az egyes sportágak gyakorlataiban megszerezhető pontszámokat a gyakorlatok részletes leírása tartalmazza.

Kézilabdázás – összesen 20 pont

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

A jelölt a kapuelőtérből a félpályánál elhelyezkedő társ kezébe játssza a labdát egykezes felső dobással (a labdát váró társ a felezővonalon, az oldalvonalától 5 méterre helyezkedik el). Az átadás után 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 (**3 kísérlet, a két legjobb kísérletenként adható maximális pontszám: 8-8**)

Értékelési szempont	Pont
A társához passzolás erőteljes és pontos.	1
A passzív védő megközelítése lendületes.	2
A labda átvétele zökkenőmentes.	3
Az indulócsel széles, az új irányba történő elmozdulásban van ritmusváltás, a labdavezetés lendületes és szabályos.	4
A kapura lövés megindítása a 9-es és a 6-os vonal között történik, a 6-os vonal megsértése nélkül.	5
A lövés közben az ívhelyzet kialakítása megtörténik.	6
A kapura lövés erős és valamelyik sarokba helyezve eredményez gólt.	7
A kapura lövést befejezve a talajra érkezés zökkenőmentes.	8

2. gyakorlat: *Távolba dobás (max: 4 pont)*

A jelölt az alapvonal mögül a nemének megfelelő kézilabdával 3 lépés lendületszerzés után a túlsó alapvonal irányába dob távolba. (**3 kísérlet, a legjobb eredmény kerül rögzítésre**)

pont/nem	férfiak (m)	nők (m)		
1	28-30,99	20-22,99		
2	31-32,99	23-24,99		
3	34-36,99	25-27,99		
4	37-	28-		

Kosárlabdázás – összesen 20 pont

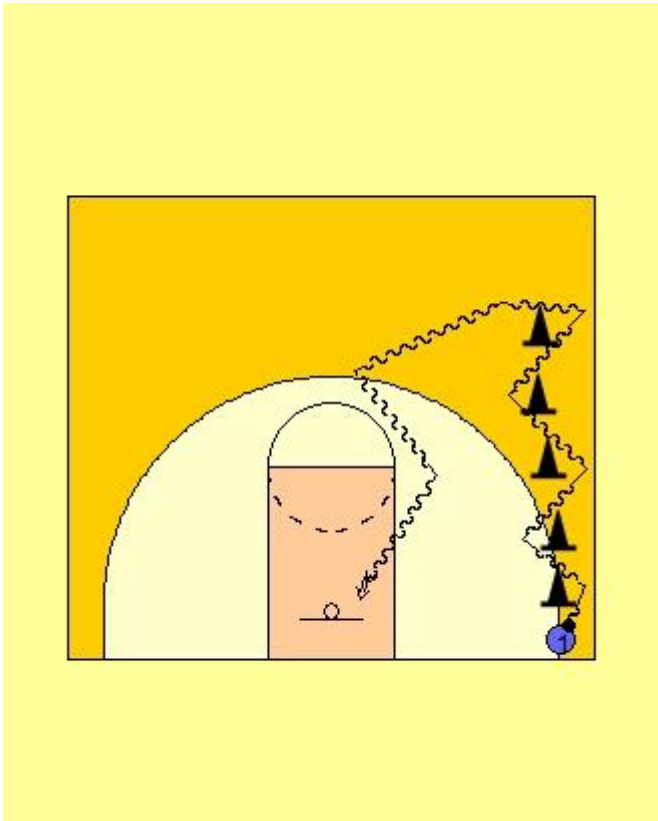
1. gyakorlat

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.

Kritériumok: a dobást egy kézzel kell végrehajtani, a labdának gyűrűt kell érnie, a jelölt a választott vonalra nem léphet rá. 2 kísérlet lehet, a jobbik kísérlet számít.

Értékelés a technikai végrehajtás alapján.

Labdarúgás – összesen 20 pont

1. gyakorlat

Labdaemelgetés váltott lábbal

A gyakorlatot a talajon álló labda lábbal történő megemeléssel 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 emelgetés) 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 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)

Értékelés:

Pont	Sikeres ívelések száma (db)
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7

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 7,32 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. (nem gurítja)

Kísérletek száma: 2 (a jobb kísérletet értékeljük)

Értékelési szempont	Pont
Hibátlan szlalom labdavezetés (bójaérintés 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 lövés, ívelés.	1
Gól.	2

Röplabdázás – összesen 20 pont

1. gyakorlat

Kosárérintés

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

Értékelés:

Pont	Érintések száma (db)
1	7
2	8-9
3	10-11
4	12-13
5	14-15
6	16-17
7	18-

2. gyakorlat

Alkarérintés

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

Értékelés:

Pont	Érintések száma (db)
1	6
2	7
3	8-9
4	10-11
5	12-13
6	14-15
7	16-

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:

Pont	Szabályos nyitások száma (db)
1	4
2	5
3	6
4	7
5	8
6	9-10

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 tartsa játékban a labdát a megfelelő technikai végrehajtás mellett. Technikai kritériumok: alapállás, ütőfogás (tenyeres-fonák), ütés lendülete megfelelő találattal-kivezetéssel, helyezkedés-lábmunka (súlypontáthelyezés).

Kísérletek száma: 3 (a legjobb kísérlet számít)

Értékelés:

Pont	Sikeres ütések száma (db)
1	4
2	5
3	6
4	7
5	8
6	9
7	10

2. gyakorlat

Röpteütések 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 a megfelelő technikai végrehajtás mellett. Az ütéseket csak a megfelelő technikai végrehajtással fogadjuk el. Technikai kritériumok: alapállás, ütőfogás (tenyeres-fonák), ütés lendülete megfelelő találattal-kivezetéssel, helyezkedés-lábmunka (súlypontáthelyezés).

Kísérletek száma: 3 (a legjobb kísérlet számít)

Értékelés:

Pont	Sikeres ütések száma (db)
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 a jobb-, ill. baloldaltól a megfelelő technikai végrehajtással.

Kísérletek száma: 1

Értékelés:

Pont	Sikeres adogatások száma (db)
1	4
2	5
3	6
4	7
5	8
6	9
7	10

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

ATLÉTIKA

Az elérhető maximális pontszám 30, az alábbi táblázat szerint.

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
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

pontszám	ffi 100 m	női 100 m	ffi 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

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. Az elérhető maximális pontszám 30, a férfi és a női gyakorlatsor különbözik.

Női torna (4 x 5 és 10 pont)

1. Függeszkedés vagy 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 végrehajtása.

Kísérletek száma: 1

Az érettségi gyakorlatsorával megegyező gyakorlat. Folyamatos, tévesztés nélküli végrehajtás. Ritmustartás, a gyakorlatok korrekt kivitelezése (statikus és dinamikus elemek)

Értékelés: 0-tól 10 pontig.

1. gyakorlat

K.h.: Alapállás

- 1.ü.: ugrás terpeszállásba, bal karlendítéssel mellső-, jobb karlendítéssel magastartásba;
- 2.ü.: ugrás k.h.-be;
- 3.ü.: mint az 1.ü., ellenkezőleg;
- 4.ü.: ugrás szögállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 5.ü.: ugrás bal harántterpeszállásba, karlendítéssel mélytartásba;
- 6.ü.: mint a 4.ü.;
- 7.ü.: ugrás jobb harántterpeszállásba, karlendítéssel magastartásba;
- 8.ü.: mint a 4.ü.

2. gyakorlat

- 1.ü.: ereszkedés guggoló támaszba;
- 2.ü.: csípőrugózással bal lábnyújtás hátra;
- 3.ü.: jobb térdnyújtás jobb harántterpeszállásba törzshajlítással előre, és talajérintés a két lábtámasz között;
- 4.ü.: jobb térdhajlítás jobb guggoló támaszba, bal láb nyújtott helyzetben hátul;
- 5.ü.: ugrással lábtartás csere;
- 6.ü.: mint a 3.ü. ellenkezőleg;
- 7.ü.: bal térdhajlítás bal guggoló támaszba, jobb láb nyújtott helyzetben hátul;
- 8.ü.: jobb lábzáras guggoló támaszba.

3. gyakorlat

- 1.ü.: ugrás terpeszállásba II. fokú törzsdöntéssel előre és karlendítés tarkóra tartásba;
- 2.ü.: törzsfordítás balra karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 3.ü.: törzsfordítás vissza az 1.ü. helyzetébe;
- 4.ü.: térdhajlítás hajlított terpeszállásba törzsemeléssel és karlendítéssel magastartásba;
- 5.ü.: ugrás 90°-os fordulattal balra az 1.ü. helyzetébe;
- 6.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg;
- 7.ü.: ugrás guggoló támaszba;
- 8.ü.: ereszkedés zárt ülésbe, karlendítéssel magastartásba.

4. gyakorlat

- 1.ü.: I. fokú törzsdöntés előre;
- 2.ü.: terpeszülésben törzsfordítás balra törzshajlítással előre, jobb kézzel bal bokafogás és bal karlendítés oldalsó középtartásba;
- 3.ü.: lábzarás zárt ülésbe karlendítéssel magastartásba és I. fokú törzsdöntés előre;
- 4.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg;
- 5.ü.: mély törzshajlítás előre bokafogással;
- 6.ü.: ereszkedés

5. gyakorlat

- 1.ü.: 2. fokú törzshajlítás 90°-os térdhajlítással (talp a talajon), karvezetéssel mélytartásba;
- 2.ü.: törzsemelés hajlított ülésbe bal térdnyújtással előre (zárt térdtartással) és bal bokafogás;
- 3.ü.: ereszkedés az 1.ü. helyzetébe;
- 4.ü.: ereszkedés hanyatt fekvésbe, karvezetéssel oldalsó középtartásba;
- 5.ü.: mint az 1.ü.;
- 6.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg;
- 7.ü.: ereszkedés hanyatt fekvésbe karlendítéssel magas tartásba.
- 8.ü.: 180°-os fordulat balra hason fekvésbe, kéztámasz a váll alatt.

6. gyakorlat

- 1.ü.: emelkedés mellső fekvőtámaszba;
- 2.ü.: ugrás terpesz fekvőtámaszba, karhajlítással;
- 3.ü.: könyöknyújtással ugrás mellső fekvőtámaszba;
- 4.ü.: csípőemeléssel bal láblendítés hátra (jobb talp a talajon);
- 5.ü.: csípő- és láb leengedés mellső fekvőtámaszba;
- 6.ü.: mint a 4.ü., ellenkezőleg;
- 7.ü.: ugrás guggoló támaszba;
- 8.ü.: nyújtott testű felugrás karlendítéssel magastartásba és érkezés hajlított állásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba.

7. gyakorlat

- 1.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra terpeszállásba (5-ös irány), jobb könyökhajlítással mellhez tartásba;
- 2.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra hajlított állásba (7-es irány), karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 3.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra terpeszállásba (1-es irány), bal könyökhajlítással mellhez tartásba;
- 4.ü.: 90°-os térdhajlítás, karlendítéssel magas tartásba;
- 5.ü.: bal térdnyújtással törzshajlítás balra;
- 6.ü.: térdnyújtás terpeszállásba, mély törzshajlítással előre, talajérintés;
- 7.ü.: bal térdhajlítással törzshajlítás jobbra, karlendítéssel magastartásba;
- 8.ü.: ugrás szögállás magastartásba.

8. gyakorlat

- 1.ü.: bal láblendítés balra (vízszintes fölé), karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 2.ü.: 90°-os fordulat balra szögállásba (7-es irány), karlendítéssel magastartásba;
- 3.ü.: bal karral előre, jobb karral hátra ellentétes karkörzés térdugózással;
- 4.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra szögállásba (1-es irány);
- 5.ü.: mint az 1.ü., ellenkezőleg;
- 6.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg (3-as irány);
- 7.ü.: mint a 3.ü., ellenkezőleg;
- 8.ü.: nyújtott testű felugrás 90°-os fordulattal balra alapállásba (1-es irány).

3. Szekrényugrás: guggolóátugrás keresztbe állított 5 részes szekrényen lebegőtámasszal.

Kísérletek száma: 2

(A sikerebben végrehajtott ugrás eredményét vesszük figyelembe.)

Értékelés: 0-tól 5 pontig.

1. Felemáskorlát - kötelezően előírt gyakorlat bemutatása.

Kísérletek száma: 1

Kiinduló helyzet: külső mellső függőállás az AK-nál

1. Kelepfellendülés támaszba;
2. fellendülés lebegőtámaszba;
3. leugrás függőállásba.

Értékelés: 0-tól 5 pontig.

2. 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.

3. 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 (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: 8,5 mp alatt

1 pont: 10,0 mp alatt

0 pont: 10,0 mp felett

2. 64 ütemű gimnasztika szabadgyakorlat-lánc végrehajtása – 10 pont.

Kísérletek száma: 1

Az érettségi gyakorlatsorával megegyező gyakorlat.

Értékelés szempontjai: Folyamatos, tévesztés nélküli végrehajtás.

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

Értékelés: 0-tól 10 pontig.

1. gyakorlat

K.h.. Alapállás

1.ü.: ugrás terpeszállásba, bal karlendítéssel mellső-, jobb karlendítéssel magastartásba;

2.ü.: ugrás k.h.-be;

3.ü.: mint az 1.ü., ellenkezőleg;

4.ü.: ugrás szögállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;

5.ü.: ugrás bal harántterpeszállásba, karlendítéssel mélytartásba;

6.ü.: mint a 4.ü.;

7.ü.: ugrás jobb harántterpeszállásba, karlendítéssel magastartásba;

8.ü.: mint a 4.ü.

2. gyakorlat

1.ü.: ereszkedés guggoló támaszba;

2.ü.: csípőrugózással bal lábnyújtás hátra;

3.ü.: jobb térdnyújtás jobb harántterpeszállásba törzshajlítással előre, és talajérintés a két lábtámasz között;

4.ü.: jobb térdhajlítás jobb guggoló támaszba, bal láb nyújtott helyzetben hátul;

5.ü.: ugrással lábtartás csere;

6.ü.: mint a 3.ü., ellenkezőleg;

7.ü.: bal térdhajlítás bal guggoló támaszba, jobb láb nyújtott helyzetben hátul;

8.ü.: jobb lábzarás guggoló támaszba.

3. gyakorlat

- 1.ü.: ugrás terpeszállásba II. fokú törzsdöntéssel előre és karlendítés tarkóra tartásba;
- 2.ü.: törzsfordítás balra karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 3.ü.: törzsfordítás vissza az 1.ü. helyzetébe;
- 4.ü.: térdhajlítás hajlított terpeszállásba törzsemeléssel és karlendítéssel magastartásba;
- 5.ü.: ugrás 90°-os fordulattal balra az 1.ü. helyzetébe;
- 6.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg;
- 7.ü.: ugrás guggoló támaszba;
- 8.ü.: ereszkedés zárt ülésbe, karlendítéssel magastartásba.

4. gyakorlat

- 1.ü.: I. fokú törzsdöntés előre;
- 2.ü.: terpeszülésben törzsfordítás balra törzshajlítással előre, jobb kézzel bal bokafogás és bal karlendítés oldalsó középtartásba;
- 3.ü.: lábzarás zárt ülésbe karlendítéssel magastartásba és I. fokú törzsdöntés előre;
- 4.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg;
- 5.ü.: mély törzshajlítás előre bokafogással;
- 6.ü.: mellkasemelés karvezetéssel oldalsó középtartásba;
- 7.ü.: mellkasemelés karvezetéssel oldalsó középtartásba;
- 8.ü.: törzsheengedés hanyatt fekvés oldalsó középtartásba.

5. gyakorlat

- 1.ü.: 2. fokú törzshajlítás előre 90°-os térdhajlítással (talp a talajon), karvezetéssel mélytartásba;
- 2.ü.: törzsemelés hajlított ülésbe bal térdnyújtással előre (zárt térdtartással) és bal bokafogás;
- 3.ü.: ereszkedés az 1.ü. helyzetébe;
- 4.ü.: ereszkedés hanyatt fekvésbe, karvezetéssel oldalsó középtartásba;
- 5.ü.: mint az 1.ü.;
- 6.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg;
- 7.ü.: ereszkedés hanyatt fekvésbe karlendítéssel magastartásba;
- 8.ü.: 180°-os fordulat balra hason fekvésbe, kéztámasz a váll alatt.

6. gyakorlat

- 1.ü.: emelkedés mellső fekvőtámaszba;
- 2.ü.: ugrás terpesz fekvőtámaszba, karhajlítással;
- 3.ü.: könyöknyújtással ugrás mellső fekvőtámaszba;
- 4.ü.: csípőemeléssel bal láblendítés hátra (jobb talp a talajon);
- 5.ü.: csípő- és láb leengedés mellső fekvőtámaszba;
- 6.ü.: mint a 4.ü., ellenkezőleg;
- 7.ü.: ugrás guggoló támaszba;
- 8.ü.: nyújtott testű felugrás karlendítéssel magastartásba és érkezés hajlított állásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba.

7. gyakorlat

- 1.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra terpeszállásba (5-ös irány), jobb könyökhajlítással mellhez tartásba;
- 2.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra hajlítottállásba (7-es irány), karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 3.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra terpeszállásba (1-es irány), bal könyökhajlítással mellhez tartásba;
- 4.ü.: 90°-os térdhajlítás, karlendítéssel magas tartásba;
- 5.ü.: bal térdnyújtással törzshajlítás balra;

- 6.ü.: térdnyújtás terpeszállásba, mély törzshajlítással előre, talajérintés;
- 7.ü.: bal térdhajlítással törzshajlítás jobbra, karlendítéssel magastartásba;
- 8.ü.: ugrás szögállás magastartásba.

8. gyakorlat

- 1.ü.: bal láblendítés balra (vízszintes fölé), karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 2.ü.: 90°-os fordulat balra szögállásba (7-es irány), karlendítéssel magastartásba;
- 3.ü.: bal karral előre, jobb karral hátra ellentétes karkörzés térdrugózással;
- 4.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra szögállásba (1-es irány);
- 5.ü.: mint az 1.ü., ellenkezőleg;
- 6.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg (3-as irány);
- 7.ü.: mint a 3.ü., ellenkezőleg;
- 8.ü.: nyújtott testű felugrás 90°-os fordulattal balra alapállásba (1-es irány).

3. Talaj - kötelezően előírt gyakorlat bemutatása.

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, 90°-os fordulat jobbra/balra jobb/bal lépőállásba;
3. hármaslépés előre szabadon választott karmozgással;
4. ereszkedés jobb/bal guggolótámaszba és emelés fejállásba (2 mp), ereszkedés guggolótámaszba, 90°-os fordulattal emelkedés bal/jobbs lebegőállásba;
5. kézenátfordulás balra/jobbra terpezállásba, oldalsó középtartásba, 90°-os fordulattal balra/jobbra emelés karkörzéssel mérlegállásba, oldalsó középtartás (2 mp);
6. törzsemelés lebegőállásba, 2-3 nekifutással fejenátfordulás hajlított állásba, oldalsó rézsútos magastartásba;
7. emelkedés lábujjállásba karlendítéssel magastartásba. Csípőhajlítással dőlés hátra és gurulóátfordulás hátra bicskamozdulattal guggolótámaszba;
8. emelkedés szögállásba, karemeléssel oldalsó középtartás: jobb, majd bal keringőlépés előre szabadon választott karmozgással;
9. keresztlépéssel lábujjállásban – magastartás – 180°-os fordulat tetszőleges irányba. Két-három lépés nekifutás után kézenátfordulás előre;
10. alapállás.

A gyakorlat részeiben és teljes egészében megfordítható.

Értékelés: 0-tól 5 pontig.

4. Szekrényugrás: hosszába állított 5 részes ugrószekrényen guggolóátugrás lebegőtámasszal.

Kísérletek száma: 2

(A sikerebben végrehajtott ugrás eredményét vesszük figyelembe.)

Értékelés: 0-tól 5 pontig.

5. Gyűrű - választható.

Kísérletek száma: 1

Kiinduló helyzet: függés a gyűrűn

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, terpeszleugrás hajlított állásba.
6. Alapállás.

Értékelés: 0-tól 5 pontig.

6. Korlát - választható.

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

Az elérhető maximális pontszám 30, az alábbi táblázat szerint.

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) 100 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 úszásnemben 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	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.