

OSZTATLAN TANÁRI TESTNEVELŐ TANÁR SZAK

SZAKMAI ALKALMASSÁGI VIZSGAKÖVETELMÉNY

FELVÉTELI PONTSZÁMOK

Biológia írásbeli	40 pont
Sportjátékok	60 pont
Atlétika	30 pont
Torna	30 pont
Úszás	30 pont
Küzdősportok (mindkét nem számára)	10 pont
Összesen	200 pont

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 **élettani ismeretek** alapján összeállított **írásbeli** teszt, amelynek minimálisan 50%-os teljesítése esetén érhet el pontot a felvételiző.

Biológia tantárgy felvételi témakörei:

1. A keringési rendszer
2. A kiválasztó rendszer
3. A vázrendszer és a mozgató rendszer
4. A szaporító szervrendszer
5. Az immunrendszer
6. A légzési rendszer
7. Az idegrendszer
8. Az emésztőrendszer
9. A hormonális rendszer
10. Érzékszerveink
11. Az ember létfenntartó szervei és működésük
12. Az életműködések szabályozása
13. Genetika

Javasolt szakirodalom:

<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termeszet tudomanyok/biologia/emberi-test>

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 oldalvonalától 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 cselez a dobókézzel ellenoldalra, majd irányváltoztatással 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 pont)**

2. gyakorlat: Távolsdobás (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)**

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

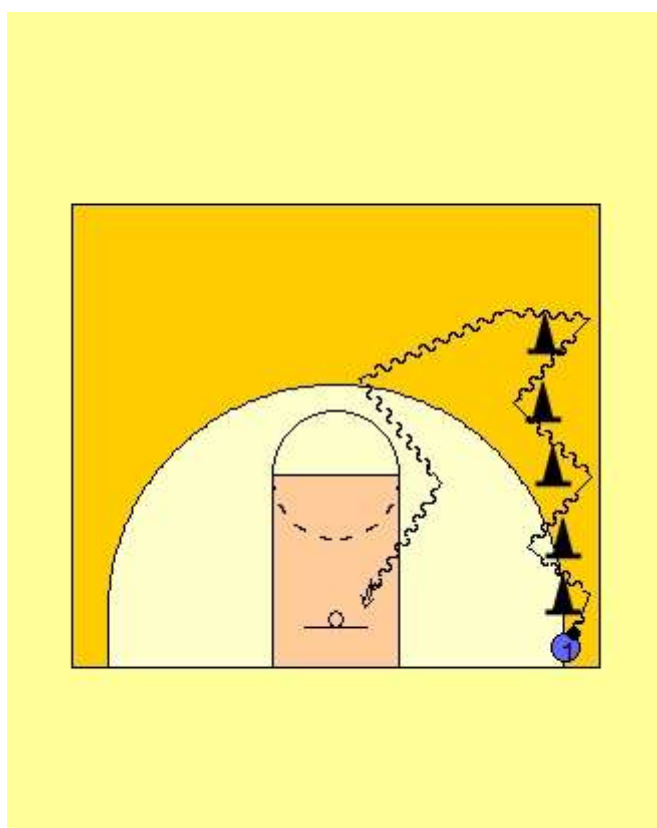
1. gyakorlat:

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 ziccért 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 | 0-5 pont |
| - ziccer dobás bal oldalról | 0-5 pont |
| - büntető dobás | 0-5 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: 0-5 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: 0-5 pontig.

Az 5 ívelésből amennyi labda a gólvonal mögött érkezik a kapuba, annyi pont.

3. gyakorlat

Szlabom labdavezetésből kapura lövés

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

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

Váltott lábú szlabom labdavezetés a bóják kerülésével. A 6. bója elhagyásakor lapos átadás a kaputól 25 m-re lévő palánkok valamelyikére. Két palánk a kapufák vonalának szélességében egymástól 7,32 m-re, 45 fokban a bóják irányába néznek. A vizsgázó 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: 0-5 pontig

- hibátlan szlabom labdavezetés (bója érintés nélkül)	1 pont
- a bóják után pontos átadás a palánkra	2 pont
- a palánkról visszaérkező 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: 3 m széles és legalább 6 m magas falfelület) oly módon, hogy a labda a falon a 3 méteres szintjelző vonal fölé kerüljön.

Értékelés: 0-5 pontig

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

2. gyakorlat

Alkarérintés

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

Értékelés: 0-5 pontig

Gyakoriság	pontszám
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: 0-5 pontig

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

Tenisz – összesen – 15 pont

1. gyakorlat

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: 0-5 pontig

Gyakoriság	pontszám
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: 0-5 pontig

Gyakoriság	pontszám
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: 0-5 pontig

Gyakoriság	pontszám
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.

ATLÉTICA

Ffi	távolugrás		Női	Ffi	magasugrás		női	Ffi	súlylökés		Női
eredmény	pont	pont	eredmény	eredmény	pont	pont	eredmény	eredmény	pont	pont	eredmény
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
100 m-es síkfutás			Női	2000 m-es futás			Női	Gerelyhajítás			Női
eredmény	pont	pont	eredmény	eredmény	pont	pont	eredmény	eredmény	pont	pont	eredmény
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
A 100 m, 2000 m-es futások kötelezők					Egy ugró és egy dobószám választható						
1	100 m				7 pont						
2	Távol vagy magas				8 pont						
3	Súly vagy gerely				8 pont						
4	2000 m				7 pont						
	Összesen:				30 pont						

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. Függeszkedés 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 kifejteni, 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:

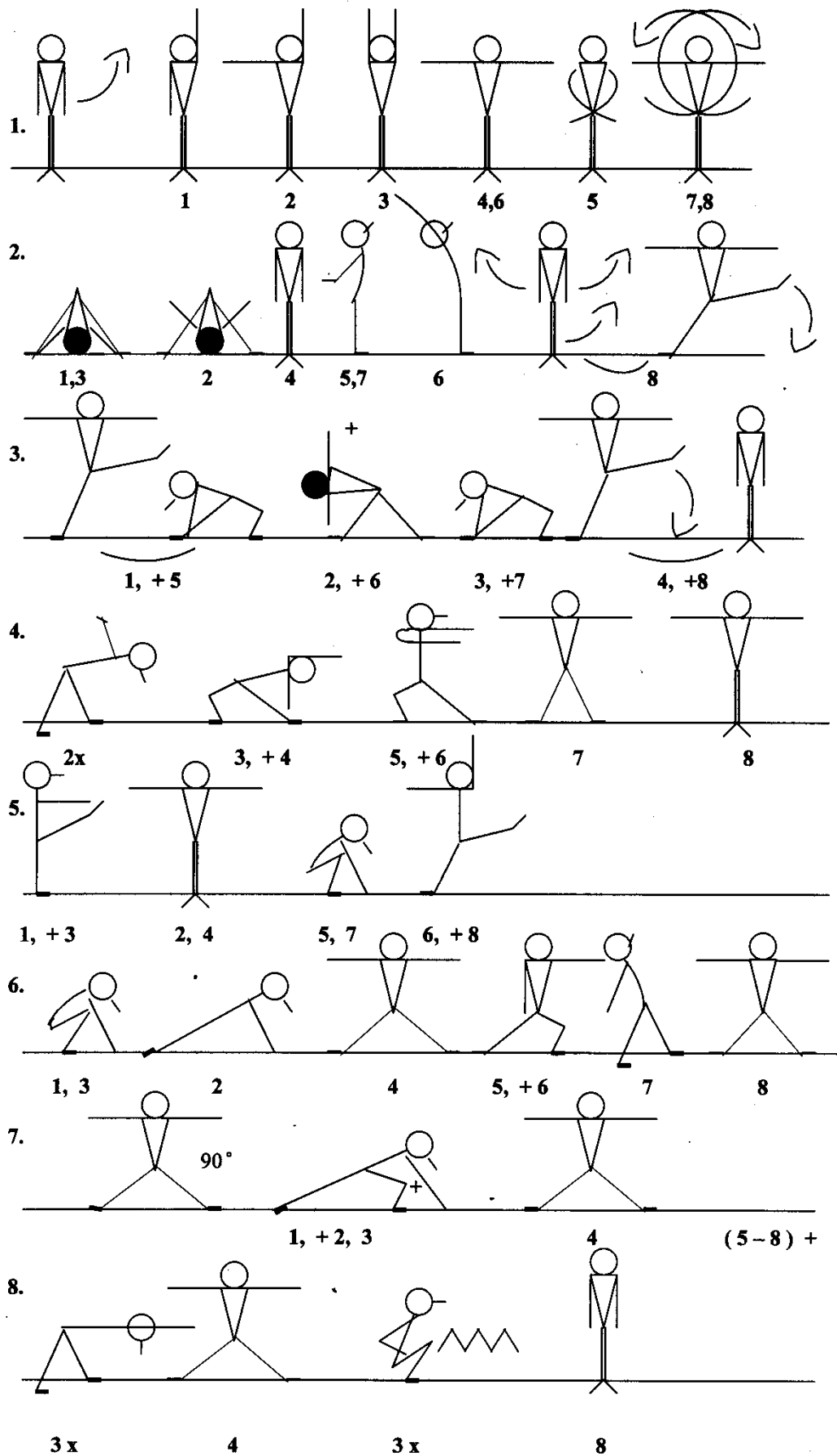
Nem mutat ellenállást a küzdelem során, nem áll ki a küzdelemre vagy szabálytalan eszközökkel küzd

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



64 ÜTEMŰ SZABADGYAKORLAT-LÁNC

Kiinduló helyzet: alapállás

1.

1. ütem: bal karlendítés magastartásba;
2. ütem: jobb karlendítés oldalsó középtartásba;
3. ütem: jobb karlendítés magastartásba;
4. ütem: karlendítés oldalsó középtartásba;
5. ütem: karkeresztezés a test előtt;
6. ütem: mint a 4. ütem;
- 7-8. ütem: karkörzés kétszer lefelé-befelé.

2.

1. ütem: ugrás terpeszállásba, törzshajlítás előre bokaérintéssel;
2. ütem: törzshajlítás előre, karlendítéssel hátsó részutós mélytartásba;
3. ütem: mint az 1. ütem;
4. ütem: ugrás alapállásba;
5. ütem: törzshajlítás hátra, karlendítéssel oldalsó középtartásba, tenyér felfelé;
6. ütem: törzshajlítás hátra, karlendítéssel magastartásba;
7. ütem: mint az 5. ütem;
8. ütem: karlendítés mélytartásba és bal láblendítés balra, karlendítéssel oldalsó középtartásba.

3.

1. ütem: lépés balra terpeszállásba, törzshajlítás előre jobb bokaérintéssel és bal térdhajlítás;
2. ütem: bal térdnyújtás, törzsfordítás jobbra, karlendítéssel oldalsó középtartásba;
3. ütem: törzshajlítás előre, jobb bokaérintéssel és bal térdhajlítás;
4. ütem: bal láblendítés balra jobb lebegőállásba, karlendítés oldalsó középtartásba és alapállás;
- 5-8. ütem: az 1-4 ütem ellenkezője.

4.

- 1-2. ütem: ugrás terpeszállásba, törzsdöntés kétszer előre, karlendítéssel oldalsó középtartásba;
3. ütem: törzshajlítás balra, jobb karlendítéssel magastartásba és jobb térdhajlítás;
4. ütem: a 3. ütem ellenkezőleg;
5. ütem: törzsfordítás jobbra, karlendítéssel jobb oldalsó középtartásba;
6. ütem: az 5. ütem ellenkezőleg;
7. ütem: térdnyújtás terpeszállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;
8. ütem: ugrás szögállásba.

5.

1. ütem: bal láblendítés előre, karlendítéssel mellső középtartásba;
2. ütem: láblendítés szögállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 3-4. ütem: az 1-2. ütem ellenkezőleg;
5. ütem: ereszkedés guggoló támaszba;
6. ütem: térdnyújtás jobb lebegőállásba, bal láblendítéssel balra és bal karlendítés magas, jobb karlendítés oldalsó középtartásba;
- 7-8. ütem. az 5-6.ütem ellenkezőleg

6.

1. ütem: ereszkedés guggoló támaszba;
2. ütem: ugrás hátra fekvőtámaszba;
3. ütem: mint az 1. ütem;
4. ütem. ugrás terpeszállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;
5. ütem: bal térdhajlítás, jobb karlendítéssel mélytartásba;
6. ütem: az 5. ütem ellenkezőleg;
7. ütem: térdnyújtás terpeszállásba, törzshajlítás hátra, karlendítéssel oldalsó középtartásba;
8. ütem: törzsnyújtás.

7.

1. ütem: 90 fokos fordulattal balra ugrás jobb guggoló támaszba, bal lábnyújtás hátra;
2. ütem: lábtartás csere;
3. ütem: lábtartás csere;
4. ütem: 90 fokos fordulattal ugrás terpeszállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 5-8. ütem: 1-4. ütem ellenkezőleg.

8.

- 1-3. ütem: törzsdöntés háromszor előre, karlendítéssel magastartásba;
4. ütem: törzsemelés terpeszállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 5-7. ütem: ugrás guggolásba, karhajlítással csípőre és térdvégzés háromszor;
8. ütem: térdnyújtás alapállásba.

EGÉSZSÉGÜGYI ALKALMASSÁG IGAZOLÁSA

Motoros alkalmassági vizsgához és az edző szak gyakorlati vizsgájához

A jelentkező neve:	
Születési dátuma:	
Anyja születési neve:	

A HÁZIORVOS IGAZOLÁSA

Igazolom, hogy fent nevezett – ismereteim szerint – olyan krónikus betegségben nem szenved, olyan egészségügyi rendellenességei nincsenek, amelyek a fokozott fizikai terheléssel, sporttevékenységgel is járó, gyakorlati felsőoktatási tanulmányok elvégzésében gátolnák. Igazolom, hogy nevezett jelenleg egészséges, a motoros gyakorlati vizsgán való részvételét akadályozó egészségügyi okról nincs tudomásom.

Kelt:

P.H.

.....

orvos/háziorvos aláírása

NYILATKOZAT

Alulírott kijelentem, hogy tudomásom szerint nem szenvedek olyan betegségben, illetve nincs olyan egészségügyi rendellenességem, amely a fokozott fizikai terheléssel, sporttevékenységgel járó, gyakorlati felsőoktatási tanulmányok elvégzésében gátolnának.

Kelt:

.....

a jelentkező aláírása

Egészségügyi lap benyújtása nélkül a jelentkező az alkalmassági vizsgát nem kezdheti meg!