

Rekreáció és életmód BSc motoros alkalmassági vizsgakövetelménye

Mentesül az alkalmassági vizsga alól, aki testnevelés tárgyból sikeres érettségi vizsgaeredménnyel rendelkezik. Ebben az esetben, illetve ha a 2022. május-júniusi vizsgaidőszakban tesz érettségi vizsgát testnevelés tárgyból, nem kell megjelenni az alkalmassági vizsgán, nem kell az orvosi igazolást kitölteni és nem kell a vizsgadíjat befizetni. A mentességre vonatkozóan külön kérelmet nem kell benyújtani.

Mindkét alapképzési szakon a felvétel feltétele a motoros (mozgásos tevékenységek) alkalmassági vizsga sikeres teljesítése. A vizsga kizáró jellegű, azaz ennek sikeres teljesítése nélkül nem nyerhet felvételt a jelentkező a szakra.

A motoros vizsga értékelése: Megfelelt/ Nem felelt meg lehet.

A motoros alkalmassági vizsga célja: annak megállapítása, hogy a jelölt rendelkezik-e azokkal az alapvető motoros képességekkel, melyek feltételei a választott alapszak szakmai mozgásanyaga elsajátításának, a választott pálya gyakorlásának.

A motoros alkalmassági vizsga összetevői:

1. Egészségügyi alkalmasság igazolása.

Az igazolást a jelentkezőnek a vizsga megkezdése előtt le kell adnia az első gyakorlati helyszínen (úszás). Ennek hiányában a vizsga nem kezdhető meg!

2. Motoros vizsga eredményes teljesítése.

Az eredményes teljesítéshez négy próba „Megfelelt” értékelése szükséges.

A motoros alkalmassági vizsga gyakorlatai:

1. 100 m úszás teljesítése
2. Labdaadogatás 4 m-ről falhoz pattintással
3. Illinois teszt
4. Kötélmászás vagy függeszkedés
5. Szökdelés Teszt

A motoros alkalmassági vizsga gyakorlatai részletezve:

1. 100 m úszás (1 kísérlet):

Fejesugrással 100 m úszás, két szabadon választott versenyszerű úszásnemmél (mell-, hát-, gyors- vagy pillangóúszás).

Értékelés: technikai kivitelezés. Megfelelt/ Nem felelt meg.

Vízbiztos úszásnak azt tekintjük, ha 100 m-t folyamatosan, megállás és pihenés nélkül, szabályos úszásnemmél teljesíti a felvételiző.

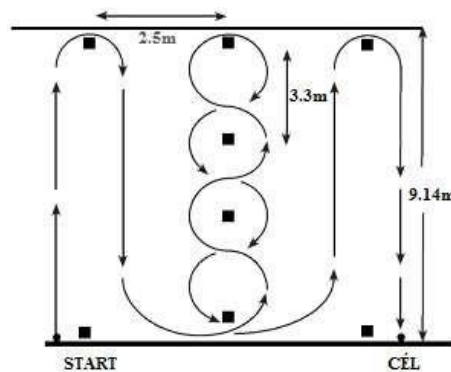
2. Labdaadogatás 4 m-ről falra pattintással (2 kísérlet):

Kézilabdával, egykezes felső (vagy kétkezes mellső) dobással; a faltól 4 m-re húzott vonal mögül végezzék.

Értékelés: Az elkapások számát értékeljük 30 mp alatt, minimum érték: 15 (a jobb teljesítmény számít).

3. Illinois teszt (2 kísérlet):

Szlalom futás az ábra alapján.



Értékelés: nők: 19 mp-en belül megfelelt, férfiak 17 mp-en belül megfelelt.

4. Kötélmászás (2 kísérlet):

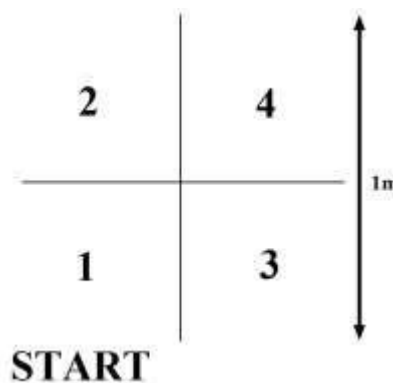
Ülésből kötélmászás 5m magasságig és vissza.

Nőknek mászó kulcsolással 1x, férfiaknak 2x mászókulcsolással vagy 1x függeszkedve.

Értékelés: Megfelelt / Nem felelt meg

5. Szökdelés Teszt (2 kísérlet):

Páros lábú szökdelés az ábrán látható sorrendben, 10mp alatt.



Értékelés: minden helyesen végrehajtott ugrásért (nem érhet a jelölő vonalhoz) 1 pont, hibáért (ha a vonalhoz ér), 0.5 pont levonás.

Értékelés: nők 15 pont felett megfelelt, férfiak 20 pont felett megfelelt.

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!