

TESTNEVELŐ TANÁR SZAK GYAKORLATI FELVÉTELI VIZSGAKÖVETEMÉNYE

A gyakorlati vizsgán maximum 100 pontot lehet elérni:

Biológia írásbeli	25 pont
Sportjátékok	15 pont
Atlétika	20 pont
Torna	15 pont
Úszás	15 pont
Küzdősportok (mindkét nem számára)	10 pont

BIOLÓGIA ÍRÁSBELI (0-25 pont)

Biológia tárgy felvételi követelménye a középiskolában oktatott embertani ismeretek alapján összeállított írásbeli teszt.

Biológia tantárgy felvételi témakörei:

A keringési rendszer

A kiválasztó rendszer

A vázrendszer és a mozgató rendszer

A szaporító szervrendszer

Az immunrendszer

A légzési rendszer

Az idegrendszer

Az emésztőrendszer

A hormonális rendszer

Érzékszerveink

Az ember létfenntartó szervei és működésük

Az életműködések szabályozása

Genetika

Javasolt szakirodalom:

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

SPORTJÁTÉKOK (15 pont)

Az elérhető maximális pontszám 15 pont. Értékelés a technikai elem(ek) alapján, amely mind a nők, mind a férfiak esetében az alábbi sportágak területéről szerezhető meg:

Az alábbi sportágak közül hármát kötelezően választani kell!

- Kézilabda 5 pont
- Kosárlabda 5 pont
- Labdarúgás 5 pont
- Röplabda 5 pont

Egyes sportágak kapcsán megszerezhető pontszámok, gyakorlatok ismertetése

Kézilabda (5 pont)

1. feladat: 1 db szabadon választott, labdás technikai elem bemutatása, a pálya megfelelő területén. A kivitelezés során a technikai végrehajtás kerül értékelésre (pl. indulások-megállások, ütközések, átadás, cselezések, felugrások, leérkezések, labdavezetés, irány- és iramváltások, indulócselek, kapuralövés stb.). Értékelés: 1-5 pont.
2. feladat: min. 2 tetszőleges labdás technikai elem összekapcsolása, bemutatása a pálya megfelelő területén. A kivitelezés során a technikai végrehajtás kerül értékelésre (pl. indulások-megállások, ütközések, átadás, cselezések, felugrások, leérkezések, labdavezetés, irány- és iramváltások, indulócselek kapuralövés stb.). Értékelés 1-5 pont.

A két gyakorlat pontszámának átlaga kerül rögzítésre.

Kosárlabda (5 pont)

1. feladat: 1 db szabadon választott, labdás technikai elem bemutatása, a pálya megfelelő területén. A kivitelezés során a technikai végrehajtás kerül értékelésre (pl. a védőtől való elszakadás, iram- és irányváltások, lefordulások, labdavezetés, rövid- és hosszúindulás, megállás, sarkazás, labdaátadás, fektetett dobás, tempó, büntető stb.). Értékelés 1-5 pont.
2. feladat: min. 2 tetszőleges labdás technikai elem összekapcsolása, bemutatása a pálya megfelelő területén. A kivitelezés során a technikai végrehajtás kerül értékelésre (pl. a védőtől való elszakadás, iram- és irányváltások, lefordulások, labdavezetés, rövid- és hosszúindulás, megállás, sarkazás, labdaátadás, fektetett dobás, stb.). Értékelés 1-5 pont.

A két gyakorlat pontszámának átlaga kerül rögzítésre.

Labdarúgás (5 pont)

1. feladat: 1 db szabadon választott, labdás technikai elem bemutatása, a pálya megfelelő területén. A kivitelezés során a technikai végrehajtás kerül értékelésre (pl. elindulás, megállás, irányváltóztatás, labdavezetés, átadás, átvétel, rúgás, kigurítás, kidobás stb.). Értékelés 1-5 pont.
2. feladat: min. 2 tetszőleges labdás technikai elem összekapcsolása, bemutatása a pálya megfelelő területén. A kivitelezés során a technikai végrehajtás kerül értékelésre (pl. elindulás, megállás, irányváltóztatás, labdavezetés, átadás, átvétel, rúgás, kigurítás, kidobás stb.). Értékelés 1-5 pont.

A két gyakorlat pontszámának átlaga kerül rögzítésre.

Röplabda (5 pont)

1. feladat: 1 db szabadon választott, labdás technikai elem bemutatása, a pálya megfelelő területén. A kivitelezés során a technikai végrehajtás kerül értékelésre (pl. leütés, nyitás, alkar- és kosárérintés stb.). Értékelés 1-5 pont.
2. feladat: min. 2 tetszőleges labdás technikai elem összekapcsolása, bemutatása a pálya megfelelő területén. A kivitelezés során a technikai végrehajtás kerül értékelésre (pl. leütés, nyitás, alkar- és kosárérintés, labda nélküli elemek stb.). Értékelés 1-5 pont.

A két gyakorlat pontszámának átlaga kerül rögzítésre.

ATLÉTIKA (20 pont)

Az atlétika felvételi 4 versenyszámból áll. A technikai végrehajtás kerül értékelésre, kivéve az 1000 m-es (női) és az 1500 m-es (férfi) futásnál. A dobó - és ugrószámokból egyet-egyet kell választani.

1. feladat: térdelőrajt technikai kivitelezése, rajtgép használatával, 20 méteres gyorsulás. Értékelés 1-5 pont.
2. feladat: dobószámok közül egyet kell választani, a technikai kivitelezés kerül értékelésre (súly: 3kg női, 4 kg férfi; diszkosz: 1 kg női, 1,5 kg férfi; gerely: 600gr női, 800gr férfi). Értékelés 1-5 pont.
3. feladat: ugrószámok közül egyet kell választani, a technikai kivitelezés kerül értékelésre (távol: lépő, homorító, ollózó; magas: átlépő, hasmánt, flop; hármas). Értékelés 1-5 pont.
4. feladat: 1000 m /1500 m futás. Értékelés 1-5 pont az alábbi táblázat alapján.

Ffi - 1500m		Női – 1000m	
pont	eredmény	pont	eredmény
1	6:11-6:30	1	4:41-5:00
2	6:10-5:50	2	4:40-4:31
3	5:49-5:30	3	4:30-4:21
4	5:29-5:10	4	4:20-4:11
5	5:09 alatt	5	4:10 alatt

TORNA (15 pont)

A technikai kivitelezés kerül értékelésre. Kötelező a talaj és az ugrás, ezen felül mindkét nemnek még egy szert kell választania!

Szabadon választott, összefüggő gyakorlatanyag kerüljön bemutatásra. Minden szer esetében 5 (öt) eltérő technikai elemből kell állnia a gyakorlatnak. A bemutatásoknál egy kísérlet áll rendelkezésre – kivéve ugrás, ahol kettő.

1. **Talaj (kötelező):** szabadon választott gyakorlat, minimum 5 eltérő elemből (pl. gurulóátfordulások, kézenátfordulás oldalra, tarkóállás, fejállás, kézállás, tarkóbillenés, kézenátfordulás, repülő gurulóátfordulás, híd, mérlegállás stb.). Értékelés 1-5 pont.
2. **Ugrás (ugrószekrényen) (kötelező):** szabadon választott ugrás, kétszeri bemutatás lehetséges (pl. guggolóátugrás, terpeszátugrás, gurulóátfordulás stb.). Értékelés 1-5 pont.

Lányoknak – egyet kell választani:

1. **Gerenda:** szabadon választott gyakorlat, minimum 5 eltérő elemből (pl. járások, mérlegállás; leugrás, ülések, térdelések, támadóállások, lebegőállások, tarkóállás, leugrások stb.). Értékelés 1-5 pont.
2. **Felemáskorlát:** szabadon választott gyakorlat, minimum 5 eltérő elemből (pl. támaszok, harántülés, térdfüggés, fekvőfüggés, függőtámasz, kelepfellendülés, térdfellendülés, leugrás stb.). Értékelés 1-5 pont.

Fiúknak – egyet kell választani:

1. **Gyűrű:** szabadon választott gyakorlat, minimum 5 eltérő elemből (pl. lebegőfüggés, ereszkedés hátsó lefüggésbe, vállátfordulás előre, lebegőfüggésből lendületvétel, homorított leugrás stb.). Értékelés 1-5 pont.
2. **Korlát:** szabadon választott gyakorlat, minimum 5 eltérő elemből (pl. terpeszülés, támaszok, alaplendület, támlázás, felkarállás, gurulás, leugrás stb.). Értékelés 1-5 pont.
3. **Nyújtó:** szabadon választott gyakorlat, minimum 5 eltérő elemből (pl. kelepforgás, támaszból ellendülés és homorított leugrás stb.). Értékelés 1-5 pont.

ÚSZÁS (15 pont)

A felvételi során 50 m-es medence áll rendelkezésre. Az úszásnemeket a sportági technikai követelményeknek megfelelően folyamatosan, szabályos rajt, forduló és célba érkezéssel kell végrehajtani.

100 m	1 úszásnemben, szabályos technikai követelményeknek megfelelően.	5 pont 100 m: 1 úszásnem (pl. mell)
100 m	2 úszásnemben, szabályos technikai követelményeknek megfelelően.	10 pont 50 m: 1 úszásnem (pl. hát) 50 m: 1 úszásnem (pl. mell)
100 m	3 úszásnemben, szabályos technikai követelményeknek megfelelően.	15 pont 25 m: 1 úszásnem (pl. gyors) 25 m: 1 úszásnem (pl. hát) 50 m: 1 úszásnem (pl. mell)

KÜZDŐSPORTOK – mindkét nem számára – (10 pont)

Mindkét sportágból 1-1 választható technikai elem bemutatása, 1 kísérlet lehetséges. A bemutatás során a technikai kivitelezés kerül értékelésre. A társsal végrehajtott gyakorlatokhoz az ellenfél a helyszínen kerül kisorsolásra.

- **Birkózás/grundbirkózás** (pl. felhidalás, hídban forgás, vetődés, húzások, tolások, leszorítás, dobástechnikák, mögékerülés, kiemelés stb.). Értékelés 1-5 pont.
- **Cselgáncs** (pl. földharc, leszorítások, szabadulások, bokasöprés, horogdobás, stb.). Értékelés 1-5 pont.

EGÉSZSÉGÜGYI ALKALMASSÁG IGAZOLÁSA

**Motoros alkalmassági vizsgához, valamint a testnevelő tanár 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!**