

RÖVID CIKLUSÚ TESTNEVELŐ TANÁRSZAK FELVÉTELI VIZSGAANYAGA

FELVÉTELI PONTSZÁMOK

| | |
|------------------------------------|-----------|
| Biológia írásbeli | 15 |
| Sportjátékok | 15 |
| Atlétika | 20 |
| Torna | 15 |
| Úszás | 15 |
| Küzdősportok (mindkét nem számára) | 10 |
| Összesen: | 90 |

BIOLOGIA ÍRÁSBELI (15 pont)

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

Biológia tantárgy felvételi témakörei:

A keringési rendszer

Az emésztőrendszer

A kiválasztó rendszer

A hormonális rendszer

A vázrendszer és a mozgató rendszer

Érzékszerveink

A szaporító szervrendszer

Az ember létfenntartó szervei és működésük

Az immunrendszer

Az életműködések szabályozása

A légzési rendszer

Genetika

Az idegrendszer

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 hármat 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, irányváltoztatás, 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, irányváltoztatás, 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-egyét 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.
- 3.

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 bemutatáskor a technikai kivitelezés kerül értékelésre. A társsal végrehajtott gyakorlatokhoz az ellenfél ahelyszínen 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!**