

# EDZŐ ALAPKÉPZÉSI SZAK

## FELVÉTELI VIZSGAKÖVETELMÉNY

**Maximálisan elérhető pontszám:**

Biológia írásbeli	50 pont
Sportági elmélet szóbeli	30 pont
Sportági elmélet írásbeli	30 pont
Sportági gyakorlat	90 pont
<b>Összesen</b>	<b>200 pont</b>

### Általános szabály

Bármely tudásterületen - biológia írásbeli, sportági elmélet és gyakorlat - elért „0” pontszám kizárja a sikeres felvételi, így a képzésre való bekerülés lehetőségét.

A felvételi vizsga alól mentesül az a jelentkező, aki a Nemzetközi Olimpiai Bizottság által szervezett olimpiai játékokon, világbajnokságon vagy Európa-bajnokságon, sportolóként vagy edzőként, rögbi sportágban legalább 3. helyezést ért el.

A felvételi vizsga sportági gyakorlati része alól mentesül az a jelentkező, aki a Nemzetközi Olimpiai Bizottság által szervezett olimpiai játékokon, világbajnokságon vagy Európabajnokságon sportolóként vagy edzőként, rögbi sportágban 4-6. helyezést ért el, illetve a Magyar Rögbi Szövetségnek a jelentkezési határidő napján hatályos versenyszabályzatában meghatározottak szerinti felnőtt korosztály részére szervezett országos bajnokság I. osztályában sportolóként 1. helyezést ért el.

Az eredményeket a Magyar Rögbi Szövetség által kiállított igazolással kell dokumentálni.

## **BIOLÓGIA ÍRÁSBELI**

A Biológia tárgy felvételi követelményei a középiskolában oktatott élettani ismeretek alapján – a Sporttudományi Intézet által - összeállított írásbeli teszt, melynek minimálisan 50%-os teljesítése esetén érhet el pontot a Felvételiző.

### **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/termeszet tudomanyok/biologia/emberi-test>

## **RÖGBI**

### **A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei**

1. A rögbi játékszabályai
2. A rögbi sportágban megjelenő posztok jellemzői (7-es és 15-ös rögbiben)
3. A koordinációs és kondicionális képességek fontossága a rögbi játék sikeres űzésében (7-es és XV-ös különbségeit kiemelve)
4. A rögbi sportág hobbi és iskolai testnevelésbe beilleszthető formái és jellemzői
5. A játékosok alaptechnikai elemei támadásban
6. A játékosok alaptechnikai elemei védekezésben
7. A rúgások technikai végrehajtási formái 7-es és XV-ös rögbiben
8. Alapvető támadási rendszerek
9. Alapvető védekezési rendszerek (választ a 7-es és 15-ös között)
10. A rögbi 6 alapelve

## Irodalom

- 
- Harmat Ákos (2008): 1 Érintős rögbi
- Harmat Ákos (2008): 2 Labdakezelés
- Harmat Ákos (2008): 3 Támadás
- Harmat Ákos (2008): 4 Védekezés
- Harmat Ákos (2008): 5 Mélyfogás
- Harmat Ákos (2008): 6 Nyílt toli
- Velkovics Vilmos (2008): Szerepek a csapatban 1
- Velkovics Vilmos (2008): Szerepek a csapatban 2
- Velkovics Vilmos (2008): Szerepek a csapatban 3
- Velkovics Vilmos (2008): Szerepek a csapatban 4
- Velkovics Vilmos (2008): Szerepek a csapatban 6
- Velkovics Vilmos (2008): Szerepek a csapatban 7
- Velkovics Vilmos (2008): Szerepek a csapatban 8
- Velkovics Vilmos (2008): Szerepek a csapatban 9
- Velkovics Vilmos (2008): Szerepek a csapatban 10
- Velkovics Vilmos (2008): Szerepek a csapatban 11
- Velkovics Vilmos (2008): Szerepek a csapatban 12
- Velkovics Vilmos (2008): Szerepek a csapatban 15
- Velkovics Vilmos (2008): Tolongás tanítása
- Velkovics Vilmos (2008): A meccs irama
- Velkovics Vilmos (2008): A rögbi játék alapjai
- Velkovics Vilmos (2008): A támadó háromnegyed
- Velkovics Vilmos (2008): A bedobási mesteriskola
- IRB (2008): DRS Practice Activity Cards-v1.0-final
- Velkovics Vilmos (2008): Edzésterv 1
- Velkovics Vilmos (2008): Gyerekcsapatok motiválása
- Harmat Ákos (2008): Mérkőzések elemzése
- Harmat Ákos (2008): Miért szalagos
- Vida-Szűcs Lajos (2008): Ovirögbi
- MRGSZ (2008): Rögbi tanterv
- Szontágh Dániel (2008): Rúgótechnikák
- Velkovics Vilmos (2008): Tíz szalagos tipp
- MRGSZ (2008): Gyerek szalagos rögbi szabálykönyve
- Kató Csaba (2008): Hun érintős rögbi szabálykönyve
- Harmat Ákos (2015): Rögbi alapelvei
- World Rugby magyar nyelvű kiadás (2021): A Rögbi szabályai
- A felkészüléshez szükséges tananyagok az alábbi linken elérhetők és letölthetők:  
<https://www.tananyagok.rugby.hu>

## **A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)**

1. gyakorlat: mélyfogás mélyfogózsák segítségével (mélyfogás technikájának felmérése történik-3 kísérlet).
2. gyakorlat: passz tetszőleges technikával lassú intenzitású futással, jobb, illetve bal oldalra, 4m-re elhelyezett célfelület megcélzásával (passzkészség felmérése történik-5-5 kísérlet)
3. gyakorlat: 3-2 elleni „touch” játék egy célterületre. A játék szűkített területen folyik, váltogatva a támadó-védő szerepet. (A komplex gyakorlat 4-5 percig tart, mely alatt a játékkészség színvonalának felmérése történik)

## EGÉSZSÉGÜGYI ALKALMASSÁG IGAZOLÁSA

### Motoros alkalmassági vizsgához és az edző szak gyakorlati vizsgájához

<b>A jelentkező neve:</b>	
<b>Születési dátuma:</b>	
<b>Anyja születési neve:</b>	

#### 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!**