

TANÁRI [4 FÉLÉV [TESTNEVELŐ TANÁR]]
MESTERKÉPZÉS, LEVELEZŐ
GYAKORLATI VIZSGA

Felvételi pontszámok

Gimnasztika	10
Torna	15
Labdajátékok	30
Atlétika	20
Úszás	15
Összesen	90

Általános szabály

Bármely tudásterületen – gimnasztika, torna, labdajátékok, atlétika, úszás – elért „0” pontszám kizárja a sikeres felvételi, így az egyetemre való bekerülés lehetőségét. Ugyancsak sikertelen felvételi vizsgának számít, ha a jelentkező a 90 megszerezhető pontból nem ér el legalább 45 pontot, azaz 50%-os teljesítményt.

1.A vizsga részletes leírása

1.1. Gimnasztika

Gyakorlati anyag: 64 ütemű gimnasztikagyakorlat végrehajtása, illetve mászás vagy függeszkedés időre.

A gimnasztikagyakorlat kötelezően előírt, tehát rajzírás és szöveges megfogalmazás alapján a vizsgázónak önállóan kell megtanulnia a gyakorlatot, amelyet egyszer mutat be. A mászásra, illetve függeszkedésre egy kísérlet adható.

1.2. Torna

Gyakorlati anyag: a **lányoknál** három tornaszeren az előírt gyakorlat bemutatása. (A talajgyakorlat, a szekrényugrás és a felemás korlát bemutatása kötelező. A **fiúknál** három tornaszeren az előírt gyakorlat bemutatása. (A talajgyakorlat és a lóugrás bemutatása kötelező, a korlát, a nyújtó és a gyűrű közül az egyik választható.)

A gyakorlatokat egyszer lehet bemutatni, kivéve a szekrényugrást, ahol két azonos ugrás engedélyezett, a jobb eredmény az érvényes.

1.3. Labdajátékok

Gyakorlati anyag: a vizsgázó a négy választható labdajáték (labdarúgás, kézi-, kosár- és röplabda) közül kettő gyakorlati anyagát mutatja be.

A gyakorlatok bemutatására két-két kísérlet engedélyezett, amelyből a jobbat kell értékelni. Az ismétlésszámmal megjelölt feladatoknál a vizsgázó kétszer kezdheti el a gyakorlatot.

1.4. Atlétika

Gyakorlati anyag: 60 m-es síkfutás, 2000 m-es síkfutás, egy választható dobószám (kislabdahajítás, súlylökés, gerelyhajítás, diszkoszvetés), egy választható ugrószám (távol- vagy magasugrás) technikailag elfogadott, teljesítménnyel értékelt bemutatása.

A futószámok bemutatására egy kísérlet tehető, a dobó- és ugrószámoknál három kísérlet engedélyezett. Valamennyi számot az atlétika sportág szabályai szerint kell lebonyolítani.

1.5. Úszás

Gyakorlati anyag: 50 m úszás szabályos rajttal és fordulóval. A 25 m-es forduló után úszásnemet kell váltani.

2. A gyakorlatok leírása

1. Mászás, függeszkedés

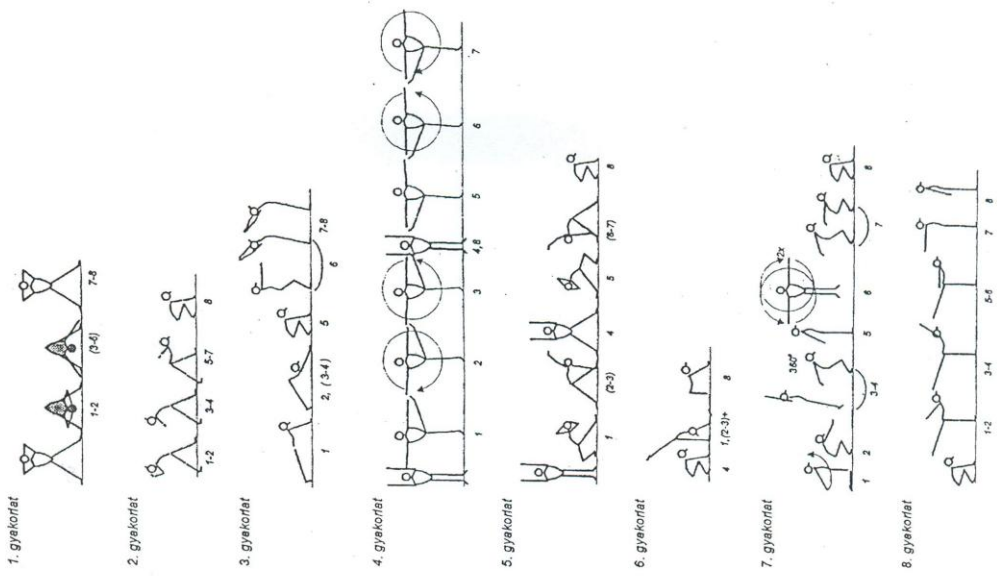
1.1 Állásból indulva mászás az 5 m-es kötél teljes magasságáig (lányok)

1.2 Ülésből indulva függeszkedés az 5 m-es kötél teljes magasságáig (fiúk)

2. Gimnasztika

64 ütemű szabadgyakorlat lánc

64 ütemű szabadgyakorlat lánc
(alkalmassági teszt testnevelő tanári szakra jelentkezők számára)



64 ütemű szabadgyakorlat lánc
(alkalmassági teszt testnevelő tanári szakra jelentkezők számára)

1. gyakorlat:
Kindülőhelyzet: terpeszállás, tenkőrelátás
1.-2. ütem: törzshajlítás előre;
3.-6. ütem: lábcsúszással/törzshúzás a láb közé és tartás;
7.-8. ütem: törzsemelés kindülőhelyzetbe.
2. gyakorlat:
1.-2. ütem: törzshajlítás hátra;
3.-4. ütem: karhajlítás oldalra középtartásba;
5.-7. ütem: törzsdöntés előre;
8. ütem: ugrás guggolóállásba.
3. gyakorlat:
1. ütem: ugrás fekvőállásba;
2. ütem: csipőemeléssel csípőelőls hátra;
3.-4. ütem: mozgásszünet;
5. ütem: ugrás guggolóállásba;
6. ütem: ujjfóval tenyérfordítás előre és karlendítés melíós középtartáson át magastartásba és emelkedés szögállásba;
7.-8. ütem: karhúzás hátra a test függőleges vetületé mögé.
4. gyakorlat:
1. ütem: bal láb lendítés balra jobb lebegőállásba karlendítéssel oldalra középtartásba;
2. ütem: jobb karhúzás feléle;
3. ütem: bal karhúzás feléle;
4. ütem: bal láb beengedés szögállásba, karlendítéssel magastartásba;
5.-8. ütem: mint 1.-4. ütem ellenkezőleg.
5. gyakorlat:
1. ütem: lépés jobbra jobb támadóállásba törzshajlítás balra és karhajlítás tarkóra;
2.-3. ütem: jobb térdnyújtás és karhajlítás oldalra középtartásba bal kéz csúsztatással a bal lábon a boká fölé;
4. ütem: törzsemelés terpeszállásba karlendítéssel magastartásba;
5. ütem: törzshajlítás jobbra bal térdhajlítással és karhajlítás tarkóra;
6.-7. ütem: mint a 2.-3. ütem, ellenkezőleg;
8. ütem: ugrás guggolóállásba.
6. gyakorlat:
1. ütem: térdnyújtás és bal láb lendítés hátra;
2.-3. ütem: mozgásszünet;
4. ütem: ereszkedés guggolóállásba;
5.-7. ütem: mint a 1.-3. ütem, ellenkezőleg;
8. ütem: ereszkedés terelőállásba.
7. gyakorlat:
1. ütem: törzsemelés térdelésbe karlendítéssel oldalra középtartásba;
2. ütem: karlendítéssel szökkenés guggolóállásba (bátougrás);
3.-4. ütem: feugrás karlendítéssel magastartásba és egész fordulat balra v. jobbra érkezés hajlított állásba karlendítéssel oldalra középtartásba;
6. ütem: feugrás és karhúzás készlet feléle;
7. ütem: érkezés hajlított álláson át guggolóállásba;
8. ütem: törzshajlítás előre és karrengedés guggolóállásba.
8. gyakorlat:
1.-2. ütem emelés bal v. jobb mérféállásba, karemelés oldalra középtartásba;
3.-4. ütem: karrengedés magastartásba;
5.-6. ütem: karrengedés melíós középtartáson át mélytartásba;
7. ütem: lábengedéssel törzsemelés szögállásba és karlendítés oldalra középtartásba;
8. ütem: karrengedés mélytartásba.

3. Torna

3.1 Talajgyakorlat (fiúk): Karlendítéssel előre kilépőálláson át fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre terpeszállásba, magastartásba, szabadon választott összekötő elem. Emelés fejállásba (2 mp), ereszkedés guggolótámasztba, $\frac{1}{4}$ fordulattal emelkedés bal vagy jobb lebegőállásba, cigánykerék balra vagy jobbra terpeszállásba, oldalsó középtartás. $\frac{1}{4}$ fordulattal balra vagy jobbra emelés karkörzéssel mérlegállásba, oldalsó középtartás (2 mp), lábleengedés lebegőállásba, két-három lépés nekifutással tigrisbukfenc, fejenátfordulás hajlított állásba. 180° -os fordulattal, két-három lépés nekifutással kézenátfordulás előre hajlított állásba. Alapállás.

3.2 Talajgyakorlat (lányok): Karkörzéssel és balláb-lendítéssel előrelépés bal támadóállásba, kilépéssel előre fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre terpeszállásba, szabadon választott összekötő elem. Emelés fejállásba (2 mp), ereszkedés guggolótámasztba, $\frac{1}{4}$ fordulattal emelkedés bal vagy jobb lebegőállásba, cigánykerék balra vagy jobbra terpeszállásba, oldalsó középtartásban. $\frac{1}{4}$ fordulattal balra vagy jobbra emelés karkörzéssel mérlegállásba, oldalsó középtartás (2 mp), lábleengedés lebegőállásba, két-három lépés nekifutással tigrisbukfenc, fejenátfordulás hajlított állásba. 180° -os fordulattal, két-három lépés nekifutással kézenátfordulás előre, befejező szabadon választott összekötő elem. Alapállás.

3.3 Szekrényugrás (5 részes hosszába állított szekrény) - lebegőtámasszal végzett terpeszátugrás bemutatása (fiúk)

3.4 Szekrényugrás (5 részes keresztbe állított szekrény) - lebegőtámasszal végzett guggolóátugrás bemutatása (lányok)

3.5 Gyűrű (fiú):

Lendület előre, lendület hátra. Lendület előre lebegőfüggésbe, csípőnyújtással lefüggés (2 mp). Csípőhajlítással és nyújtással lendület hátra, vállátfordulás előre. Lendület hátra, lendület előre leterpesztett hajlított állásba. Alapállás.

3.6 Nyújtó (fiú):

Ugrás függésbe, lendületvétel, lendület hátra. Lendület előre, billenés lebegőtámasztba. Kelepforgás hátra. Alugrás hátsó oldalállásba.

3.7 Korlát (fiú):

Néhány lépés nekifutással ugrás felkarfüggésbe, lendület előre, lendület hátra, lendület előre lebegő felkartámasztba. Billenés terpeszülésbe. Emelés felkarállásba (2 mp). Átfordulás előre terpeszülésbe, pedzés, lábzarás, lendület hátra lebegőtámasztba. Saslendület előre, lendület hátra lebegőtámasztba. Lendület előre, saslendület hátra. Saslendület előre, lendület hátra, kanyarlati leugrás bal vagy jobb harántállásba.

3.8 Felemás korlát (lány): Alapállás a magaskarfá alatt szemben az alsó karfával. Ugrás függésbe a magaskarfára, ostorlendület, talptámasz az alacsonykarfán. Fellendülés a magaskarfára lebegőtámasztba, lendület előre, kelepforgás hátra. Dőlés hátra jobb /bal/ láb emeléssel előre ereszkedés az alacsonykarfára jobb (bal) oldalülésbe felsőfogás a test mellett. Dőléssel hátra térdfellendülés, jobb (bal) láb kilendítés hátra támasztba. Alugrás hátsó oldalállásba.

4. Labdajáték

4.1 Röplabda

4.1.1 Kosárárintéssel 2 m távolságról a labda falra játszása 3 m magasságú vonal fölé. Két kísérlet.

4.1.2 Alkarérintéssel 2 m távolságról a labda falra játszása 3 m magasságú vonal fölé. Két kísérlet.

4.1.3 Nyitás – felső egyenes nyitástechnikával, érvényes a 3 m-es vonal mögötti terület. Váltott oldalra kell nyitni. Nyolc kísérlet.

4.2 Kosárlabda

4.2.1 Fektetett dobás – félpályáról a középkörből indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal előtt álló társnak, rövid csel után futás balra és a visszakapott labdával megállás, bal láb elől. Hosszú indulás, labdavezetés az

adogató előtt, jobbkezes fektetett dobás. Két kísérlet.

4.2.2 Fektetett dobás – felpályáról a középkörből indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal előtt álló társnak, rövid csel után futás jobbra és a visszakapott labdával megállás, jobb láb elől. Hosszú indulás, labdavezetés az adogató előtt, balkezes fektetett dobás. Két kísérlet.

4.2.3 Tempódobás – elhelyezkedés a büntetővonal sarkánál kosárlabda alapállásban: rövidindulás után egy leütés tempódobás. Két kísérlet.

4.3 Labdarúgás

4.3.1 Többszöri labdafelrúgás kis magasságba váltott lábbal, a labda leesése nélkül (dekázás) – a gyakorlatot a földről felvett, illetve feldobott labdával is lehet kezdeni. A labdát váltott lábú érintéssel kell levegőben tartani. Két kísérlet.

4.3.2 Szlalom labdavezetés – Tíz m hosszan, öt darab egyenlő távolságra letett tömöttlabda (bója) között szlalom labdavezetés, kapura lövés 10 m-ről. Az utolsó bója 15 m-re legyen a kaputól. Két kísérlet.

4.3.3 Összetett gyakorlat – felpályáról indulva labdavezetés, rárúgás a kaputól 10-12 m-re oldalt elhelyezett, ledöntött ugrószekrénytetőre, a visszapattanó labda kapura rúgása. Két kísérlet.

4.4 Kézilabda

4.4.1 Kapura lövés gyorsindítás után - saját védővonalról indulva átadás a felpályánál álló társnak, futás közben visszakapott labda vezetése után egykezes beugrásos kapura lövés passzív védő mellett. Két kísérlet.

4.4.2 Büntetődobás – egyenletes eloszlással a kapu két sarkában elhelyezett zsámolyra. Érvényes a közvetlen találat, amelyet erős, egykezes felső dobással kell elvégezni. Nyolc kísérlet.

4.4.3 Távolba dobás kézilabdával – tetszőleges lendületszerzés után. Két kísérlet.

5. Atlétika - a két futószámot teljesíteni kell, egy ugró- és egy dobószám választása kötelező. A versenyszámokat az atlétika szabályai szerint kell lebonyolítani (a dobószámokban és a távolugrásban három kísérlet adható).

5.1 60 m-es síkfutás

5.2 2000 m-es síkfutás

5.3 Távolugrás (választott technikával)

5.4 Magasugrás (választott technikával)

5.5 Súlylökés

5.6 Kézilabdahajítás

5.7 Diszkoszvetés

5.8 Gerelyhajítás

6. Úszás

50 m úszás szabályos rajttal és fordulóval. A 25 m-es forduló után úszásnemet kell váltani.

1. Mászás, függeszkedés

1.1 Mászás (lányok)

0 pont: 9,7 mp felett

1 pont: 9,7 mp

2 pont: 9,5 mp

3 pont: 9,2 mp

4 pont: 9,0 mp

5 pont: 8,8 mp

1.2 Függeszkedés (fiúk)

0 pont: 8,5 mp felett

1 pont: 8,5 mp

2 pont: 8,0 mp

3 pont: 7,8 mp

4 pont: 7,6 mp

5 pont: 7,4 mp

2. Gimnasztikagyakorlat

0 pont: a vizsgázó nem tudja végrehajtani a gyakorlatot.

1 pont: a vizsgázó durva hibákkal hajtja végre a gyakorlatot.

2 pont: a gyakorlatot pontatlanul, megszakításokkal, végrehajtási és testtartási hibákkal mutatja be a vizsgázó.

3 pont: a bemutatás tartalmilag hibátlan, de a végrehajtás sebessége és ritmusa nem felel meg a gyakorlat jellegének. A vizsgázó kisebb tartáshibákkal mutatja be a gyakorlatot.

4 pont: a végrehajtás pontos, ritmusos, de kisebb tartáshibákat követ el a vizsgázó.

5 pont: a gyakorlat összehatása kedvező, hibátlan a test és a testrészek tartása. A mozgások tempója, kiterjedése, ritmusa összhangban van a gyakorlat tartalmával, az egész mozgássort szabad, felesleges erőfeszítés nélküli végrehajtás jellemzi.

1. Torna

3.1 Talajgyakorlat - fiúk

Öt pont: a gyakorlat folyamatos, jó ritmusú, technikailag hibátlan, helyes testtartással végzett bemutatása.

Pontok vonhatók le, ha **1 pont:** az előírt elemekből egy hiányzik a gyakorlatból; **1 pont:** valamelyik elem végrehajtásánál hibázik a vizsgázó; **1 pont:** nem tornászos a kivitelezés;

1 pont: a gyakorlat végrehajtása nem folyamatos; **1 pont:** egyes tornaelemekhez segítségadás kell.

Nulla pont: A vizsgázó nem tudja a gyakorlatot végrehajtani.

3.2 Talajgyakorlat - lányok

Öt pont: a gyakorlat folyamatos, jó ritmusú, technikailag hibátlan, helyes testtartással végzett bemutatása.

Pontok vonhatók le, ha

1 pont: az előírt elemekből egy hiányzik a gyakorlatból;
1 pont: valamelyik elem végrehajtásánál hibázik a vizsgázó;
1 pont: nem tornászos a kivitelezés;
1 pont: a gyakorlat végrehajtása nem folyamatos;
1 pont: egyes tornaelemekhez segítségadás kell.

Nulla pont: A vizsgázó nem tudja a gyakorlatot végrehajtani.

3.3 Szekrényugrás – fiúk (5 részes hosszába állított szekrény)

Öt pont: lebegőtámasszal végrehajtott ugrás, testtartási és technikai hibák nélkül. Az ugrás mindkét íve magas, a talajra érés biztonságos. Pontok vonhatók le, ha

1 pont: az ugrás első íve nem éri el a vízszintest;

1 pont: a leérkezésnél ellép, elesik a vizsgázó;

1 pont: nem tornászos a kivitelezés;

1 pont: a vizsgázó teste hozzáér a szerhez; az ugrásnak a második íve alacsony;

1 pont: az ugrás végrehajtásánál segítségadás kell.

Nulla pont: A vizsgázó nem tudja a gyakorlatot végrehajtani.

3.4 Szekrényugrás – lányok (5 részes keresztbe állított szekrény)

Öt pont: lebegőtámasszal végrehajtott ugrás, testtartási és technikai hibák nélkül. Az ugrás mindkét íve magas, a talajra érés biztonságos. Pontok vonhatók le, ha

1 pont: az ugrás első íve nem éri el a vízszintest;

1 pont: a leérkezésnél ellép, elesik a vizsgázó;

1 pont: nem tornászos a kivitelezés;

1 pont: a vizsgázó teste hozzáér a szerhez; az ugrásnak a második íve alacsony; **1**

pont: az ugrás végrehajtásánál segítségadás kell.

Nulla pont: A vizsgázó nem tudja a gyakorlatot végrehajtani.

3.5 Gyűrű

Öt pont: a gyakorlat folyamatos, jó ritmusú, technikailag hibátlan, helyes testtartással végzett bemutatása. A leérkezés biztonságos. Pontok vonhatók le, ha

1 pont: az előírt elemekből egy hiányzik a gyakorlatból;

1 pont: valamelyik elem végrehajtásánál hibázik a vizsgázó;

1 pont: nem tornászos a kivitelezés;

1 pont: a leugrásnál ellép vagy elesik a vizsgázó;

1 pont: egyes tornaelemekhez segítségadás kell.

Nulla pont: A vizsgázó nem tudja a gyakorlatot végrehajtani.

3.6 Nyújtó

Öt pont: a gyakorlat folyamatos, jó ritmusú, technikailag hibátlan, helyes testtartással végzett bemutatása. A leérkezés biztonságos. Pontok vonhatók le, ha

1 pont: az előírt elemekből egy hiányzik a gyakorlatból;

1 pont: valamelyik elem végrehajtásánál hibázik a vizsgázó;

1 pont: nem tornászos a kivitelezés;

1 pont: a leugrásnál ellép vagy elesik a vizsgázó;

1 pont: egyes tornaelemekhez segítségadás kell.

Nulla pont: A vizsgázó nem tudja a gyakorlatot végrehajtani.

3.7 Korlát

Öt pont: a gyakorlat folyamatos, jó ritmusú, technikailag hibátlan, helyes testtartással végzett bemutatása. A leérkezés biztonságos. Pontok vonhatók le, ha

1 pont: az előírt elemekből egy hiányzik a gyakorlatból;

1 pont: valamelyik elem végrehajtásánál hibázik a vizsgázó;

1 pont: nem tornászos a kivitelezés;

1 pont: a leugrásnál ellép vagy elesik a vizsgázó;

1 pont: egyes tornaelemekhez segítségadás kell.

Nulla pont: A vizsgázó nem tudja a gyakorlatot végrehajtani.

3.8 Felemás korlát

Öt pont: a gyakorlat folyamatos, jó ritmusú, technikailag hibátlan, helyes testtartással végzett bemutatása. A leérkezés biztonságos.

Pontok vonhatók le, ha **1 pont:** az előírt elemekből egy hiányzik a gyakorlatból; **1 pont:** valamelyik elem végrehajtásánál hibázik a vizsgáló; **1 pont:** nem tornászos a kivitelezés;

1 pont: a leugrásnál ellép vagy elesik a vizsgáló; **1 pont:** egyes tornaelemekhez segítségadás kell.

Nulla pont: A vizsgáló nem tudja a gyakorlatot végrehajtani.

4.Labdajáték

4.1Röplabda

4.1.1 Kosárérintés falra

- 5 pont:** 18 db
- 4 pont:** 15-17 db
- 3 pont:** 12-14 db
- 2 pont:** 9-11 db
- 1 pont:** 6-8 db
- 0 pont:** 0-5 db

4.1.2 Alkarérintés falra

- 5 pont:** 16 db
- 4 pont:** 13-15 db
- 3 pont:** 10-12 db
- 2 pont:** 7-9 db
- 1 pont:** 4-6 db
- 0 pont:** 0-3 db

4.1.3 Felső egyenes nyitás

- 5 pont:** 7 érvényes
- 4 pont:** 5 érvényes
- 3 pont:** 3 érvényes
- 2 pont:** 2 érvényes
- 1 pont:** 1 érvényes
- 0 pont:** 0 érvényes

4.2 Kosárlabda

4.2.1 Fektetett dobás jobb oldalról végrehajtva

0 pont: a vizsgáló nem tudja a kosárlabdázás szabályai szerint elvégezni a feladatot, súlyos technikai hibákat vét (lépéshiba, kétszer indulás).

1 pont: a vizsgáló nem tudja a feladatot a kosárlabdázásra jellemző mozgással bemutatni, de a gyakorlat közben nem vét súlyos technikai hibákat (lépéshiba, kétszer indulás).

2 pont: a gyakorlatban minden technikai elem felismerhető, de három-négy hibát vét a vizsgáló (az átadás gyenge, a jelölt könyöke kint van, a megállás rossz lábra sikerül, a labdavezetés ritmustalan és közben a labdát nézi, rossz lábról ugrik fel a dobáshoz, mindkét dobása kimarad, lassú a végrehajtás).

3 pont: a gyakorlatban minden technikai elem felismerhető, de 1-2 hiba előfordul az alábbiak végrehajtása során: az átadás gyenge, a vizsgáló könyöke kint van, a megállás rossz lábra sikerül, a labdavezetés ritmustalan, közben a labdát nézi, rossz lábról ugrik fel a

dobáshoz, mindkét dobása kimarad, a végrehajtás lassú.

4 pont: a vizsgáló minden technikai elemet pontosan végrehajt, csak kisebb pontatlanságokat vétele végzi a gyakorlatot.

5 pont: a vizsgáló technikai hiba nélkül, megfelelő lendülettel hajtja végre a gyakorlatot és legalább az egyik dobása sikeres.

4.2.2 Fektetett dobás bal oldalról végrehajtva

0 pont: a vizsgáló nem tudja a kosárlabdázás szabályai szerint elvégezni a feladatot, súlyos technikai hibákat vét (lépéshiba, kétszer indulás).

1 pont: a vizsgáló nem tudja a feladatot a kosárlabdázásra jellemző mozgással bemutatni, de a gyakorlat közben nem vét súlyos technikai hibákat (lépéshiba, kétszer indulás).

2 pont: a gyakorlatban minden technikai elem felismerhető, de három-négy hibát vét a vizsgáló (az átadás gyenge, a jelölt könyöke kint van, a megállás rossz lábra sikerül, a labdavezetés ritmustalan és közben a labdát nézi, rossz lábról ugrik fel a dobáshoz, mindkét dobása kimarad, lassú a végrehajtás).

3 pont: a gyakorlatban minden technikai elem felismerhető, de 1-2 hiba előfordul az alábbiak végrehajtása során: az átadás gyenge, a vizsgáló könyöke kint van, a megállás rossz lábra sikerül, a labdavezetés ritmustalan, közben a labdát nézi, rossz lábról ugrik fel a dobáshoz, mindkét dobása kimarad, a végrehajtás lassú.

4 pont: a vizsgáló minden technikai elemet pontosan végrehajt, csak kisebb pontatlanságokat vétele végzi a gyakorlatot.

5 pont: a vizsgáló technikai hiba nélkül, megfelelő lendülettel hajtja végre a gyakorlatot és legalább az egyik dobása sikeres.

4.2.3 Tempódobás

0 pont: a vizsgáló nem tudja a feladatot a kosárlabdázás szabályai szerint bemutatni, súlyos technikai hibákat vét (lépéshiba, kétszer indulás).

1 pont: a gyakorlat részeiben felismerhető, a vizsgáló nem tudja a rövidindulást végrehajtani.

2 pont: a vizsgáló a gyakorlatot több hibával végrehajtja, a tempódobás ritmusa nem jó, a dobása nem éri el a palánkot.

3 pont: a gyakorlatban minden technikai elem felismerhető, de 2–3 hiba fordul elő az alábbiak végrehajtása során: a rövidindulás ritmusa, megállás, a tempódobás ritmusa, felugrás közben előreesik a vizsgáló, a dobás nem éri el a gyűrűt.

4 pont: a gyakorlatban minden technikai elem felismerhető a vizsgáló, a fenti elemek közül egy-kettőt kisebb pontatlansággal hajt végre.

5 pont: a gyakorlatot technikai hiba nélkül, megfelelő lendülettel hajtja végre a vizsgáló és legalább az egyik dobása sikeres.

4.3 Labdarúgás

1.3.1 Labda levegőben tartása

Lányok: **5 pont:** 15 db

4 pont: 12 - 14 db

3 pont: 9 - 11 db

2 pont: 6 - 8 db

1 pont: 4 - 5 db

0 pont: 0 - 3 db

Fiúk: **5 pont:** 20 db

4 pont: 17 - 19

3 pont: 14 - 16

2 pont: 12 - 13

1 pont: 10 - 11

0 pont: 0 - 9

4.3.2 Szlalom labdavezetés

- 0 pont:** a vizsgáló nem tudja a labdarúgás szabályai szerint elvégezni a feladatot.
- 1 pont:** a vizsgáló súlyos technikai hibákat vét (a labda elgurul, nem tudja irányítani azt, nem találja el a kaput).
- 2 pont:** a vizsgáló lassan, több hibával hajtja végre a gyakorlatot, a kapura lövés technikája gyenge, nehezen ismerhető fel a labdarúgásra jellemző mozgás.
- 3 pont:** a gyakorlatban minden technikai elem felismerhető, de 2-3 hibát vét a vizsgáló (a labdakezelés során messzire elpattan a labda, a végrehajtás lassú, az irányváltatások körülményesek, a kapura rúgás előtt a vizsgáló hosszabban igazítja a labdát, a lövés gyenge, nem helyezett).
- 4 pont:** a vizsgáló minden technikai elemet pontosan végrehajt, csak kisebb pontatlanságokkal végzi a gyakorlatot
- 5 pont:** a vizsgáló technikai hiba nélkül, megfelelő lendülettel hajtja végre a gyakorlatot, és legalább az egyik kapura rúgása sikeres.

4.3.3 Összetett gyakorlat

- 0 pont:** a vizsgáló nem tudja a labdarúgás szabályai szerint elvégezni a feladatot.
- 1 pont:** a vizsgáló súlyos technikai hibákat vét (a labda elgurul, nem tudja irányítani azt, a kaput nem találja el).
- 2 pont:** a vizsgáló lassan, több hibával hajtja végre a gyakorlatot, a kapura lövés technikája gyenge, nehezen ismerhető fel a labdarúgásra jellemző mozgás.
- 3 pont:** a gyakorlatban minden technikai elem felismerhető, de több hibát vét (a labdakezelés során messzire elpattan a labda, lassú a végrehajtás, a kapura rúgás előtt a jelölt hosszasan igazítja a labdát, a lövés gyenge, nem helyezett).
- 4 pont:** a vizsgáló minden technikai elemet pontosan végrehajt, csak kisebb pontatlanságokkal végzi a gyakorlatot
- 5 pont:** a vizsgáló technikai hiba nélkül, megfelelő lendülettel hajtja végre a gyakorlatot, és legalább az egyik kapura rúgása sikeres.

4.4 Kézilabda

4.4.1 Kapura lövés gyorsindítás után

- 0 pont:** a vizsgáló nem tudja a kézilabdázás szabályai szerint elvégezni a feladatot, súlyos technikai hibákat vét (lépéshiba, kétszer indulás, tiltott területről történő dobás).
- 1 pont:** a vizsgáló súlyos technikai hiba nélkül mutatja be a gyakorlatot, de a végrehajtás során nehezen ismerhető fel a kézilabdázásra jellemző mozgás.
- 2 pont:** a gyakorlatban minden technikai elem felismerhető, de négy-öt hibát vét a vizsgáló (az átadás gyenge, nem jut el a társig, a visszakapott labdát a vizsgáló nehezen tudja megfogni, a labdavezetés ritmustalan, közben a labdát nézi, rossz lábról ugrik fel a dobáshoz, a kapura lövés technikája gyenge, mindkét dobása kimarad, lassú a végrehajtás).
- 3 pont:** a gyakorlatban minden technikai elem felismerhető, de két-három hibát vét a vizsgáló (az átadás gyenge, nem jut el a társig, a visszakapott labdát a vizsgáló nehezen tudja megfogni, a labdavezetés ritmustalan, közben a labdát nézi, rossz lábról ugrik fel a dobáshoz, a kapura lövés technikája gyenge, mindkét dobása kimarad, lassú a végrehajtás).
- 4 pont:** a vizsgáló minden technikai elemet pontosan végrehajt, csak egy-két pontatlanságot véteve végzi a gyakorlatot.
- 5 pont:** a vizsgáló technikai hiba nélkül, megfelelő lendülettel hajtja végre a gyakorlatot, és legalább az egyik dobása sikeres.

4.4.2 Büntetődobás

5 pont: 7 db
4 pont: 5 db
3 pont: 3 db
2 pont: 2 db
1 pont: 1 db
0 pont: 0 db

4.4.3 Távolba dobás kézilabdával*

Lányok: **5 pont:** 28 m **4 pont:** 26 m
3 pont: 24 m
2 pont: 22 m
1 pont: 20 m
0 pont: 20 m alatt

Fiúk: **5 pont:** 37 m
4 pont: 35 m
3 pont: 32 m
2 pont: 30 m
1 pont: 28 m
0 pont: 28 m alatt

**Megjegyzés: Teremben való gyakorláshoz ajánljuk az 1 kg-os medicinlabdával történő végrehajtást. Az alábbi eredmények elérése esetén várható, hogy a kézilabdával történő végrehajtás során is azonos pontszám érhető el.*

Lányok: 5 pont: 22 m
4 pont: 20 m
3 pont: 18 m
2 pont: 26 m
1 pont: 14 m
0 pont: 14 m alatt

Fiúk: 5 pont: 28 m
4 pont: 26 m
3 pont: 24 m
2 pont: 22 m
1 pont: 20 m
0 pont: 20 m alatt

5. Atlétika

Pont	FIÚK	LÁNYOK	FIÚK	LÁNYOK
60 m-es SÍKFUTÁS (mp)			2000 m-es SÍKFUTÁS (perc)	
5	7,7	8,8	7:00	8:20
4	7,9	9,0	7:30	8:40
3	8,1	9,2	8:00	9:00
2	8,2	9,3	8:15	9:10
1	8,4	9,5	8:30	9:20
0	8,4-nél több	9,5-nél több	8:30-nál több	9:20-nál több
TÁVOLUGRÁS (cm)			MAGASUGRÁS (cm)	
5	580	460	165	140
4	560	440	160	135
3	530	420	155	130
2	500	400	145	120
1	480	380	140	115
0	480 alatt	380 alatt	140 alatt	115 alatt
SÚLYLÖKÉS (m)			KISLABDAHAJÍTÁS (m)	
5	10,5	9,0	60	45
4	10,0	8,5	54	40
3	9,5	8,0	48	35
2	9,3	7,5	45	33
1	9,0	7,0	42	30
0	9,0 alatt	7,0 alatt	42 alatt	30 alatt
DISZKOSZVETÉS (m)			GERELYHAJÍTÁS (m)	
5	32	24	38	26
4	31	23	36	24
3	30	22	34	22
2	29	21	33	21
1	28	20	32	20
0	28 alatt	20 alatt	32 alatt	20 alatt

A versenyszámokat az atlétika szabályai szerint kell lebonyolítani.

6. Úszás

A gyakorlati vizsga sikertelen, ha a felvételiző az 50 méteres távot nem tudja egy úszásnemben sem teljesíteni a szabályoknak megfelelő technikával, rajttal és fordulóval. (Az úszni nem tudás kizáró jellegű.)

1-5pont: 50 m 1 úszásnemben szabályos technikai követelményeknek megfelelően (rajt, forduló, célbaérkezés)

1-10 pont: 50 m 2 úszásnemben szabályos technikai követelményeknek megfelelően (rajt, forduló, célbaérkezés),

25 m 1 úszásnem (pl. hát),

25 m 1 úszásnem (pl. mell).

1-15 pont: 75 m 3 úszásnemben szabályos technikai követelményeknek megfelelően (rajt, forduló, célbaérkezés)

25 m 1 úszásnem (pl. gyors),

25 m 1 úszásnem (pl. hát),

25 m 1 úszásnem (pl. mell).