**OSZTATLAN TANÁRKÉPZÉS MOTOROS ALKALMASSÁGI VIZSGAANYAG**

**Felvételi pontszámok**

|  |  |
| --- | --- |
| Biológia írásbeli | 40 |
| Sportjátékok  | 60 |
| Atlétika | 30 |
| Torna | 30 |
| Úszás | 30 |
| Küzdősportok (mindkét nem számára) | 10 |
| **Összesen** | **200** |

**Általános szabály**

Bármely tudásterületen – biológia írásbeli (a követelményt lásd következőkben), sportjátékok, atlétika, torna, úszás, küzdősportok – elért „0” pontszám kizárja a sikeres felvételi, így az egyetemre való bekerülés lehetőségét. Ugyancsak sikertelen felvételi vizsgának számítson, ha a jelentkező a 200 megszerezhető pontból nem ér el legalább 100 pontot, azaz 50%-os teljesítményt.

**BIOLÓGIA ÍRÁSBELI**

A Biológia tárgy felvételi követelményei a középiskolában oktatott **élettani ismeretek** alapján összeállított **írásbeli** teszt, amelynek minimálisan 50%-os teljesítése esetén érhet el pontot a felvételiző.

**SPORTJÁTÉKOK**

Az elérhető maximális pontszám: 60, amely mind a nők, mind a férfiak esetében az alábbi sportágak területéről szerezhető meg:

* Kézilabdázás 15 pont
* Kosárlabdázás 15 pont
* Labdarúgás 15 pont
* Röplabdázás 15 pont
* Tenisz 15 pont

Az egyes sportágak gyakorlataiban megszerezhető pontszámokat a gyakorlatok ismertetését követő táblázatokban láthatjuk.

**Az említett sportágak közül négyet kötelezően választani kell.**

**Kézilabdázás – összesen 15 pont**

1. gyakorlat: *Kapura lövés gyorsindítás után (max: 10 pont)*

A jelölt a kapuelőtérből a félpályánál elhelyezkedő társ kezébe játssza a labdát **egykezes** felső dobással (a labdát váró társ a felezővonalon, az oldalvonaltól 5 méterre helyezkedik el). Az átadás után teljes iramú futással megindul a pálya hossztengelyén, a labdát a felezővonal közelében kapja vissza. A pálya közepén álló passzív védőjátékossal szemben **indulócselt hajt végre** a dobókézzel ellenoldalra, majd irányváltoztatással átjátssza és labdavezetés után a szabaddobási (9-es) vonalon belülről beugrásos lövést hajt végre a kapu valamelyik sarkába **(3 kísérlet, a két legjobb kísérletenként adható maximális pontszám: 5-5)**

1. gyakorlat: *Távolba dobás (max: 5 pont)*

A jelölt az alapvonal mögül a nemének megfelelő kézilabdával tetszés szerinti lendületszerzés után a túlsó alapvonal irányába dob távolba. **(3 kísérlet, a jobbik kísérletre adható maximális pontszám: 5 )**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **pont/nem** | **férfiak (m)** | **nők (m)** |  |  |
| **1** | 29-30,99 | 23-24,99 |  |  |
| **2** | 31-32,99 | 25-26,99 |  |  |
| **3** | 33-34,99 | 27-28,99 |  |  |
| **4** | 35-36,99 | 29-30,99 |  |  |
| **5** | 37-nél több | 31-nél több |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Kosárlabdázás – összesen 15 pont**

1. gyakorlat

A pálya szélén a hárompontos vonal egyenes részén kezdve, a félpálya felé egymástól kb. 2 méterre bójákat helyezünk el. A jelölt az első bója mögül indul az oldalvonal felé, a bójákat szlalom labdavezetéssel és kézváltással kerülgetve. Az utolsó bója után folyamatos labdavezetéssel a pálya közepe felé a hárompontos vonal magasságába fordul, ott irányt és kezet vált, és az indulás oldalán ziccert dob.

A gyakorlatot mindkét oldalról végre kell hajtani, oldalanként 2-2 kísérlet.

Kritériumok: szabályos labdavezetés a megfelelő kézzel, dobás jobb oldalról jobb, baloldalon bal kézzel, lépéshiba nélkül.

Értékelés a kivitelezés minősége alapján.



1. gyakorlat

Büntetődobás a büntetővonal mögül, esetleg fél méterrel közelebbről. 2 kísérlet.

Kritériumok: a dobást egy kézzel kell végrehajtani, a labdának gyűrűt kell érnie, a jelölt a választott vonalra nem léphet rá.

Értékelés a technikai végrehajtás alapján.

**Pontszámok:**

* ziccer dobás jobb oldalról 5 pont
* ziccer dobás bal oldalról 5 pont
* büntető dobás 5 pont

**Labdarúgás – összesen 15 pont**

1. gyakorlat

*Labdaemelgetés váltott lábbal*

A gyakorlatot a talajon álló labda lábbal történő megemelésével kell kezdeni. Pontot csak a váltott lábfejjel végzett érintések jelentenek. Az azonos lábfejjel végzett érintések csak egy pontot érnek, combbal, mellel, fejjel érintés nem hiba, a jelölt a gyakorlatot tovább folytathatja. A kísérlet a labda talajra érésével vagy a felvételiztető tanár kérésére (pl: megvolt az 50 váltott lábú emelgetés) befejeződik.

Kísérletek száma: 2 (a magasabb számú emelgetést értékeljük)

**Értékelés:** 1-5 pontig

 Lányok: 4-5 emelés 1 pont Fiúk: 10-12 emelés 1 pont

 6-7 emelés 2 pont 13-15 emelés 2 pont

 8-9 emelés 3 pont 16-18 emelés 3 pont

 10-11 emelés 4 pont 19-21 emelés 4 pont

 12- emelés 5 pont 22- emelés 5 pont

2. gyakorlat

*Álló labda ívelése a kapuba*

A 7,32 x 2,44m es nagykapuval (vagy kézilabda kapu) szemben, a 16-os vonalára elhelyezett 5 labdát, szabadon választott lábbal kell beívelni a kapuba. Pontot ér, ha a labda a gólvonal mögött ér a kapuba.

Kísérletek száma: 2 (a jobb kísérletet értékeljük)

**Értékelés:** 1-5 pontig. Az 5 ívelésből amennyi labda a gólvonal mögött érkezik a kapuba, annyi pont.

3. gyakorlat

*Szlalom labdavezetésből kapura lövés*

A 7,32 x 2,44m es nagykapuval (vagy kézilabda kapu) szemben, középről, a kaputól 40m-ről indul a gyakorlat.

A kiindulási helyről 6db bóját egymástól 2m helyezünk el.

Váltott lábú szlalom labdavezetés a bóják kerülésével. A 6. bója elhagyásakor lapos átadás a kaputól 25m-re lévő palánkok valamelyikére. Két palánk a kapufák vonalának szélességében egymástól 7,32m –re 45fokban a bóják irányába néznek. A jelölt maga választhatja meg, hogy a jobb vagy oldali palánkra passzol. A palánkról a 16-os körívébe visszaérkező labdát átvétel után a kapuba lövi. (nem gurítja)

Kísérletek száma: 2 (a jobb kísérletet értékeljük)

**Értékelés:** 1-5 pont - Hibátlan szlalom labdavezetés (bója érintés nélkül) 1 pont

 - a bóják után pontos átadás a palánkra, 2 pont

 - a palánkról vissza érkező labda 1-2 érintéssel történő átvétele 3 pont

 - átvétel után erőteljes kapura lövés 4 pont

 - gól 5 pont

**Röplabdázás – összesen 15 pont**

1. gyakorlat

*Kosárérintés*

A jelölt a falfelülettől 3 méterre elhelyezkedve folyamatos labdatovábbításokat hajt végre kosárérintéssel a falra (célfelület: 3m széles és legalább 6 méter magas falfelület) oly módon, hogy a labda a falon a 3 méter szintjelző vonal fölé kerüljön.

1. gyakorlat

*Alkarérintés*

A feladat ua., mint 1. gyakorlatnál, alkarérintéssel történő végrehajtással.

**Értékelés:**

 Gyakoriság pontszám

Kosárérintés 8 1

* 1. 2
	2. 3

 15-17 4

 18-20 5

 Alkarérintés 5 1

* 1. 2
	2. 3
	3. 4

15-17 5

1. gyakorlat

*Nyitás*

Felső egyenes nyitástechnikával kell végrehajtani a nyitást. Érvényes az ellentérfél 3 m-es vonal mögötti terület. Váltott oldalra kell nyitni (egyszer a nyitás végrehajtási helyétől számítva balra, majd jobbra, cserélve az oldalakat).

**Értékelés:**

 Gyakoriság pontszám

Nyitás 3 1

1. 2
2. 3
3. 4
4. 5

**Tenisz – összpontszám – 15**

1. gyakorlat (5 pont)

*Alapütések labdatartással:*

A játékos az alapvonalon helyezkedik el. Tenyeres és fonák alapütésekkel folyamatos labdamenetet játszik a társával. Feladata, hogy minél tovább tartsa játékban a labdát a megfelelő technikai végrehajtás mellett.

Kísérletek száma: 3 (a legjobb kísérlet számít)

**Értékelés:**

 6 ütés 1 pont

 8 ütés 2 pont

10 ütés 3 pont

12 ütés 4 pont

14 ütés 5 pont

1. gyakorlat (5 pont)

*Röpteütések labdatartással:*

A játékos a hálónál helyezkedik el, a társa az alapvonalnál. Tenyeres és fonák röpteütésekkel folyamatos labdamenetet játszik a társával. Feladata, hogy minél tovább tartsa játékban a labdát a megfelelő technikai végrehajtás mellett.

Kísérletek száma: 3 (a legjobb kísérlet számít)

**Értékelés:**

 4 ütés 1 pont

 6 ütés 2 pont

8 ütés 3 pont

10 ütés 4 pont

1. ütés 5 pont
2. gyakorlat (5 pont)

*Adogatás:*

A játékos 10 db adogatást hajt végre felváltva a jobb-, ill. baloldalról a megfelelő technikai végrehajtással.

Kísérletek száma: 1

**Értékelés:**

 5 sikeres ütés 1 pont

 6 sikeres ütés 2 pont

7 sikeres ütés 3 pont

8 sikeres ütés 4 pont

9-10 sikeres ütés 5 pont

Megjegyzés: az 1. és 2. gyakorlat végrehajtása teniszező hallgató segédletével történik.

**ATLÉTIKA**



**TORNA – ELŐÍRT GYAKORLATOK**

**Női torna (6x5 pont)**

1. **Függeszkedés vagy mászás (5 méteres mászókötélen)**

Kísérletek száma: 1

5 pont: Függeszkedés állásból teljes magasságig – ereszkedés vissza állásba,

4 pont: Függeszkedés állásból a kötél feléig, majd mászás teljes magasságig – ereszkedés állásba,

3 pont: Mászás állásból teljes magasságig (8,8 mp alatt) – ereszkedés állásba,

2 pont: Mászás állásból teljes magasságig (9,4 mp alatt) – ereszkedés állásba,

1 pont: Mászás állásból teljes magasságig (10 mp alatt) – ereszkedés állásba,

0 pont: Mászás állásból teljes magasságig (10 mp felett)– ereszkedés állásba.

1. **64 ütemű gimnasztika szabadgyakorlat-lánc**

Kísérletek száma: 1

*Értékelés: 0-tól 5 pontig.*

(Lásd mellékelve!)

1. **Szekrényugrás: guggolóátugrás keresztbe állított 5 részes ugrószekrényen (asztalon) lebegőtámasszal**

Kísérletek száma: 2

(A sikeresebben végrehajtott ugrás eredményét vesszük figyelembe.)

*Értékelés: 0-tól 5 pontig.*

1. **Felemáskorlát**

Kísérletek száma: 1

Kiinduló helyzet: külső mellső függőállás az AK-nál;

1. kelepfellendülés támaszba;

2. fellendülés lebegőtámaszba;

3. alugrás hátsó oldalállásba.

*Értékelés: 0-tól 5 pontig.*

1. **Gerenda - kötelezően előírt gyakorlat bemutatása**

Kísérletek száma: 1

Kh.: mellső oldalállás a gerenda végétől 1 méter távolságra;

1. ugrás jobb guggolótámaszba balláb-nyújtással balra, a gerendára;
2. emelkedés 90°-os fordulattal jobbra, jobb lebegőállásba, karemeléssel oldalsó középtartásba;
3. bal keringőlépés lábujjállásba (bal láb elöl), jobb karkörzéssel lefelé;
4. jobb érintőlépés jobb kilépőállásba;
5. bal kilépés lábujjállásba karemeléssel íves magastartásba;
6. 180°-os fordulat jobbra;
7. bal kilépés lebegőállásba, karleengedéssel oldalsó középtartásba; törzsdöntés előre jobb lábemeléssel hátra bal mérlegállásba (2 mp); törzsemelés jobb láb leengedéssel bal lebegőálllásba;
8. jobb hármaslépés jobb kilépőállásba; bal szökkenő hármaslépés bal kilépőállásba;
9. ereszkedés guggolóállásba karleengedéssel mélytartásba; 180°-os fordulat jobbra; emelkedés lábujjállásba, karemeléssel oldalsó középtartásba;
10. felugrás lábtartáscserével; két-három futólépés; homorított leugrás a gerenda mellé, bal vagy jobb harántállásba.

A gyakorlat részeiben és teljes egészében megfordítható.

*Értékelés: 0-tól 5 pontig.*

1. **Talaj - kötelezően előírt gyakorlat bemutatása.**

Kísérletek száma: 1

Kh.: alapállás;

1. bal láblendítéssel előre, kilépés bal támadóállásba, karkörzéssel előre hátsó rézsútos mélytartásba;
2. bal térdnyújtás; jobb kilépéssel előre fellendülés futólagos kézállásba, guruló átfordulás előre terpeszállás, karemeléssel oldalsó középtartásba;
3. emelkedés fejállásba (2 mp), ereszkedés guggolótámaszba;
4. emelkedés 90°-os fordulattal balra bal lebegőállásba, jobb láblendítéssel jobbra; kézenátfordulás (cigánykerék) jobbra, terpeszállásba, kar oldalsó középtartásban;
5. 90°-os fordulat balra; kilépés jobb lebegőállásba; törzsdöntés előre bal lábemeléssel hátra jobb mérlegállásba (2 mp); törzsemelés bal láb leengedéssel jobb lebegőállásba;
6. néhány lépés lendületszerzés; repülő gurulóátfordulás (tigrisbukfenc;); fejenátfordulás hajlított állásba, kar magastartásban;
7. bal kilépéssel emelkedés lábujjállásba, karemeléssel íves magastartásba; 180°-os fordulat jobbra;
8. néhány lépés lendületszerzés; kézenátfordulás hajlított állásba, kar magastartásban;
9. alapállás.

A gyakorlat részeiben és teljes egészében megfordítható.

*Értékelés: 0-tól 5 pontig.*

**Férfi torna (6x5 pont)**

1. **Függeszkedés ülésből, teljes magasságig időre (5 méteres mászókötélen)**

Kísérletek száma: 1

5 pont: 6,5 mp alatt

4 pont: 7,0 mp alatt

3 pont: 7,5 mp alatt

2 pont: 8,5 mp alatt

1 pont: 9,0 mp alatt

0 pont: 10,0 mp felett

1. **64 ütemű gimnasztika szabadgyakorlat-lánc**

Kísérletek száma: 1

*Értékelés: 0-tól 5 pontig.*

1. **Talaj**

Kísérletek száma: 1

Kh.: alapállás;

1. jobb kilépés karlendítéssel magastartásba; fellendülés futólagos kézállásba, guruló átfordulás előre terpeszállásba, karemeléssel oldalsó középtartásba;
2. emelés fejállásba (2 mp); ereszkedés guggolótámaszba;
3. emelkedés 90°-os fordulattal balra bal lebegőállásba, jobb láblendítéssel jobbra; kézenátfordulás (cigánykerék) jobbra, terpeszállásba, kar oldalsó középtartásban;
4. 90°-os fordulat balra; kilépés jobb lebegőállásba; törzsdöntés előre bal lábemeléssel hátra jobb mérlegállásba (2 mp); törzsemelés bal láb leengedéssel jobb lebegőállásba;
5. néhány lépés lendületszerzés; repülő gurulóátfordulás (tigrisbukfenc); fejenátfordulás hajlított állásba, kar magastartásban;
6. nyújtott testű felugrás 180°-os fordulattal jobbra, és karkörzés kifelé;
7. néhány lépés lendületszerzés; kézenátfordulás hajlított állásba, kar magastartásban;
8. alapállás.

A gyakorlat részeiben és teljes egészében megfordítható.

*Értékelés: 0-tól 5 pontig.*

1. **Szekrényugrás: hosszába állított 5 részes ugrószekrényen guggolóátugrás lebegőtámasszal**

Kísérletek száma: 2

(A sikeresebben végrehajtott ugrás eredményét vesszük figyelembe.)

*Értékelés: 0-tól 5 pontig.*

1. **Gyűrű**

Kísérletek száma: 1

Kiinduló helyzet: függés a gyűrűn;

1. húzódás-tolódás nyújtott testtel támaszba;
2. lábemelés támaszülőtartásba;
3. átfordulás előre lebegőfüggésbe;
4. lendület hátra, vállátfordulás előre;
5. lendület hátra, lendület előre, leterpesztés hátra hajlított állásba.

*Értékelés: 0-tól 5 pontig.*

1. **Korlát**

Kísérletek száma: 1

Kiinduló helyzet: mellső harántállás 3-4 méterre a korláttól;

1. néhány lépés nekifutással ugrás felkarfüggésbe; lendület előre; lendület hátra; lendülettel előre dőlés hátra felkar-lebegőtámaszba;
2. billenés terpeszülésbe;
3. emelkedés felkarállásba (2 mp);
4. átfordulás előre terpeszülésbe; pedzés; lábzárással lendület hátra lebegőtámaszba;
5. saslendület előre; lendület hátra lebegőtámaszba;
6. lendület előre; saslendület hátra;
7. saslendület előre; lendület hátra; kanyarlati leugrás bal vagy jobb harántállásba.

*Értékelés: 0-tól 5 pontig.*

**ÚSZÁS**

**25 m medence**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 100 m | 1 úszásnemben szabályos technikai követelményeknek megfelelően(RAJT, FORDULÓ, CÉLBAÉRKEZÉS) | 5 pont100 m egy úszásnemben |
| 100 m | 2 úszásnemben szabályos technikai követelményeknek megfelelően(RAJT, FORDULÓ, CÉLBAÉRKEZÉS) | 10 pont50 m: 1 úszásnem (pl. hát)50 m: 1 úszásnemben (pl. mell) |
| 100 m | 3 úszásnemben szabályos technikai követelményeknek megfelelően(RAJT, FORDULÓ, CÉLBAÉRKEZÉS) | 15 pont25 m: 1 úszásnem (pl. gyors)25 m: 1 úszásnem (pl. hát)50 m: 1 úszásnem (pl. mell) |
| 100 m | 4 úszásnemben szabályos technikai követelményeknek megfelelően(RAJT, FORDULÓ, CÉLBAÉRKEZÉS) | 20 pont25 m: pillangóúszás25 m: hátúszás25 m: mellúszás25 m: gyorsúszás |
| 200 m | 1 úszásnemben szabályos technikai követelményeknek megfelelően(RAJT, FORDULÓ, CÉLBAÉRKEZÉS) | 10 pont100 m: 1 úszásnem (pl. hát)100 m: 1 úszásnemben (pl. mell) |
| 200 m | 2 úszásnemben szabályos technikai követelményeknek megfelelően(RAJT, FORDULÓ, CÉLBAÉRKEZÉS | 20 pont100 m: 1 úszásnem (pl. gyors)100 m: 1 úszásnem (pl. mell) |
| 200 m |  3 úszásnemben szabályos technikai követelményeknek megfelelően(RAJT, FORDULÓ, CÉLBAÉRKEZÉS) | 25 pont50 m: 1 úszásnem (pl. gyors)50 m: 1 úszásnem (pl. hát)100 m: 1 úszásnem (pl. mell) |
| 200 m | 4 úszásnemben szabályos technikai követelményeknek megfelelően(RAJT, FORDULÓ, CÉLBAÉRKEZÉS) | 30 pont50 m: pillangóúszás50 m: hátúszás50 m: mellúszás50 m: gyorsúszás |

**KÜZDŐSPORTOK (10 pont) – mindkét nem számára**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| BIRKÓZÁS |  GRUNDBIRKÓZÁS | 5 pont |
|  JUDO |  GURULÁS – MINDKÉT OLDALRA | 5 pont |

**A BIRKÓZÁS felvételi anyag:**

**5 pont:**

Irányítja a küzdelmet és legyőzi ellenfelét

**4 pont:**

Időnként irányítja a küzdelmet, legalább 1-2 értékelhető pontot érő akciót elér

**3 pont:**

Rövid ideig képes küzdeni, és legalább egy értékelhető akciót elér

**2 pont:**

Rövid ideig képes ellenállást kifejteni, de értékelhető akciót nem ér el

**1 pont:**

Megpróbál bekapcsolódni a küzdelembe, de csak rövid ideig képes ellenállást tanúsítani, értékelhető pontot nem ér el

**0 pont:**

Nem mutat ellenállást a küzdelem során, nem áll ki a küzdelemre vagy szabálytalan eszközökkel küzd

**A JUDO felvételi anyag:**

Pontvesztés jár a nem megfelelő térbeli, dinamikai végrehajtásért, ha a gurulás nem megfelelően átlós irányú vagy túlságosan az, ha hibás a kiinduló helyzet, vagy a gurulást követően nem vállszéles oldalterpeszbe érkezik a jelölt.

Súlyos hibának számítjuk, ha leér a talajra a fej, vagy a harántterpeszből nem az elöl lévő lábbal azonos oldali vállon gurul előre a jelölt. Ellenőrizzük azt is (a szőnyeg illesztések segítségével), hogy a gurulás pontosan előre történik-e.

**Melléklet**

**64 ütemű gimnasztika szabadgyakorlat-lánc**

****