

**EDZŐ ALAPKÉPZÉSI SZAK (BSc) SZAKEDZŐ  
FELVÉTELI VIZSGA**

**FELVÉTELI PONTSZÁMOK**

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

**BIOLÓGIA ÍRÁSBELI**

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

**AEROBIK**

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

1. A fitneszaerobik hazai története.
2. A versenyaerobik hazai története.
3. A fitneszaerobik nemzetközi története.
4. A versenyaerobik nemzetközi története.
5. Az alap aerobik óra felépítése, részei.
6. Különböző csoportos órátípusok ismertetése (5 db).
7. A „safe aerobic” fogalma, az alap aerobik óra ellenjavallott mozdulatai.
8. Zenei követelmények a csoportos órákon, zenével kapcsolatos alapismeretek.
9. Az aerobik versenysport hazai és nemzetközi szervezeti felépítése.
10. Az aerobik versenysport hazai és nemzetközi versenyrendszere (versenyszámai, kategóriái, korcsoportjai).

**Irodalom:**

1. Göttl K.(1993: Amit az új aerobikról tudni kell. Kékes Kiadó, Budapest.
2. Cooper, K. (1987): A tökéletes közérzet programja. Sport, Budapest.

3. Dubez József (2009): Edzéselmélet és módszertan. Rectus Kft, Budapest.
4. Radák Zsolt (2016): Edzésélettan. Magyar Olimpiai Bizottság, Budapest.

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

- A: Low impact aerobik alaplépések ismertetése, bemutatása.  
B: Erősítő-tónusfokozó gyakorlatok bemutatása (guggolás, hasprés). Az érintett izomcsoportok statikus nyújtása.
- A: High impact aerobik alaplépések ismertetése, bemutatása.  
B Erősítő-tónusfokozó gyakorlatok bemutatása (hiperextenzió, mellső fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás). Az érintett izomcsoportok statikus nyújtása.
- A: Az általános bemelegítés gyakorlatanyaga, bemutatása (gimnasztika).  
B: Erősítő-tónusfokozó gyakorlatok bemutatása (kitörés, mellső fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás). Az érintett izomcsoportok statikus nyújtása.

### **ATLÉTIKA**

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

1. Sprint, gát, váltó futás története.
2. Közép-, hosszú-, akadályfutás és gyaloglás története.
3. Marathon futásról általában (1896 – 2016).
4. Kondicionális képességek fejlesztése az atlétika mozgás anyagával.
5. Szökdelések-ugrások koordinációs mintájának kialakítása
6. Távol-, magas-, hármas és rúdugrás története.
7. Dobások koordinációs mintájának kialakítása.
8. Súlylökés, gerelyhajítás, diszkosz-, kalapácsvetés története.
9. Összetett versenyzésről általában.
10. Az atlétika szakágainak legfontosabb szabályai

#### **Irodalom:**

1. IAAF Atlétikai szabálykönyv 2020. Elektronikus dokumentum:  
<https://atletika.hu/sites/default/files/masz/dokumentumok/versenybirokversenyiroda/worldathleticsszabalykonyv20200215.pdf>
2. Takács L. (szerk.) (2004): Atlétika: technika, oktatás, edzés. SE TSK, Bp Krasovec F.  
(szerk.) (1997): Száz év atlétika. MASZ, Bp.

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

1. gyakorlat: futás 60 m síkfutás és 2000 m síkfutás időre.
2. gyakorlat: ugrás gát fölött szökdelés páros lábon folyamatosan (8 gát / 76, illetve 91) és ráfutásból 5-ös ugrás váltott lábon.
3. gyakorlat: dobás kétkezes vetés előre (3-5 kg) és kétkezes vetés hátra fej felett (3-5 kg).

## **JUDO**

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

1. A judo kialakulása, története.
2. A judo helye és szerepe a küzdősportok között.
3. A judo helye az iskolai testnevelésben.
4. A judo versenyszabályai.
5. Az övvizsgák rendszere, szerepe a judóban.
6. A judo technikák rendszerezése.
7. Állástechnikák a judóban.
8. Földharc technikák a judóban.
9. Speciális bemelegítő és előkészítő gyakorlatok.
10. A kata szerepe a judóban.

### **Irodalom:**

Galla F., Horváth I. (1982): Judo övvizsgák. Sport, Bp.  
Nagy Gy., Ósze A. (2002): Judo kyu vizsgák. Delta, Mosonmagyaróvár  
Németh E. (2005): Önvédelem, küzdősportok. In: Rétsági E. (szerk.):  
Kézikönyv a testnevelés tanításához az 5-8. osztályok részére. Dialóg Campus, Bp.  
Plavec T-Bíró N. (2012): Új judo kisenciklopédia. www.judocegled Kiadó  
Schäfer A. (2006): Judo. Cser Kiadó,

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

1. gyakorlat: páros és csoportos küzdőjátékok végrehajtása.
2. gyakorlat: kedvenc állás- és földharc technikájának bemutatása.
3. gyakorlat: három különböző állástechnika kombináció bemutatás

## **KÉZILABDA**

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

1. A kézilabda sportág nemzetközi és hazai története.
2. A kézilabdázás játékszabályai.

3. A kézilabda sportág hazai érdekeltségű jelentősebb nemzetközi eredményei klub és válogatott csapatoknál, a sportág nagy edző és játékos egyéniségei.
4. A koordinációs képességek fontossága és megjelenése a kézilabda játék sikeres üzésében.
5. Az előkészítő- és testnevelési játékok szerepe a kézilabdázás oktatásában.
6. A támadó és védő játékosok alaptechnikai elemei.
8. A kapus alaptechnikai elemei.
9. A támadó és védő taktika alapvető jellemzői.

### **Irodalom:**

1. Dubecz, J. (2009): Általános edzéselmélet és módszertan. Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság.
2. Fekete, B. (2008): A kézilabdázás taktikája. SE TSK, Bp.
3. Fekete, B. (2010): A kézilabdázás technikája. SE TSK, Bp.
4. Marczinka, Z. (2018): Kézilabdázás. Kék Európa, Nyíregyháza
5. A kézilabdázás játékszabályai (2018) MKSZ ([www.mksz.hu](http://www.mksz.hu))
6. MKSZ: Kézitörténelem. (<http://kezitortenelem.hu/index.php?id=35>)
7. Szerzői kollektíva (2014): 704 kézilabda játék és gyakorlat. Dialóg Kampus Kiadó.
8. Reigl M. (2011): Testnevelési játékok. TF. Bp.

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

1. gyakorlat: Felugrásos átlövés bábu fölött, középről. A lövőkézzel ellentétes oldali átlövő posztról indulva, szélről kapott labdával középre kanyarodva felugrásos átlövést kell végrehajtani, bábu fölött, a kapu valamelyik sarkát célozva, 9-10 méterről. (3 kísérlet, a legjobb kísérlet számít, a maximálisan elérhető pont: 30).
2. gyakorlat: Bevetődéses lövés beállóból. A 7m vonalnál, a kapunak háttal álló beálló az irányítótól kapott labdával bevetődéses lövést hajt végre valamelyik irányba fordulva, a kapu valamelyik sarkát célozva. Talajra érkezés kigurulással vagy csúszással történik (3 kísérlet, a legjobb kísérlet számít, a maximálisan elérhető pont: 30).
3. gyakorlat: Kézilabda játék 2 kapura, mérkőzéseszerű körülmények között. A komplex gyakorlat 8-10 percig tart, mely alatt a felvételizők játékkészségének színvonalát mérjük fel támadásban és védekezésben. (A maximálisan elérhető pontszám: 30)

## **KOSÁRLABDA**

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

1. A kosárlabda sportág nemzetközi és hazai története.
2. A kosárlabda aktuális alapjátékszabályai, különös tekintettel a legújabb szabálmódosításokra.

3. A kosárlabda sportág hazai érdekeltségű jelentősebb nemzetközi eredményei, nagy edző és játékos egyéniségei.
4. A koordinációs képességek megjelenése a kosárlabda játékban.
5. A kondicionális képességek megjelenése a kosárlabda játékban.
6. A támadó játékosok technikai elemei.
7. A védő játékosok technikai elemei.
8. A kosárlabda játékosok posztok szerinti megnevezése és rövid ismertető jellemzésük.
9. A támadó taktikai rendszerek és elemek.
10. A védő taktika jellemzői, védekezés fajtái.

### **Irodalom:**

1. Ránky M. (1999): *Játék a kosárlabda, a kosárlabda játék*. Pautz-Westermann, Celldömölk
2. Bácsalmási G., Bácsalmási L. (2005): *Tanulj meg kosárlabdát tanítani*. Magánkiadás, Bp.
3. Hartyáni Zs. (szerk.) (2004): *Kosárlabda mindenkinek*. Göttinger Bt., Bp.
4. Magyar kosárlabda versenyszabályok 2015. MKOSZ, Bp. 2015.

Elektronikus dokumentum:

[http://asp01.ex-lh.hu:1801/webclient/DeliveryManager?application=DIGITOOL-3&owner=resourcediscovery&custom\\_att\\_2=simple\\_viewer&pid=14400](http://asp01.ex-lh.hu:1801/webclient/DeliveryManager?application=DIGITOOL-3&owner=resourcediscovery&custom_att_2=simple_viewer&pid=14400)

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

1. *gyakorlat*: labdavezetés hosszú indulással a kosárlabda pálya alapvonalától, szlalom labdavezetés bóják kerülésével a felpályáig, fordulás labdavezetés közben a gyűrű felé, bal kezes labdavezetéssel a büntetőterület sarkánál keresztleütéssel irányváltoztatás, jobb kezes fektetett dobás. Ellenkező kézzel és oldalra egyaránt.
2. *gyakorlat*: 3 büntető dobás.
3. *gyakorlat*: 3-3 elleni játék 5 percig egy palánkra, váltogatva a támadó és védő szerepet.

## **LABDARÚGÁS**

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

1. A labdarúgás sportág nemzetközi és hazai története,
2. A labdarúgás játékszabályai, különös tekintettel a legújabb szabálmódosításokra,
3. A labdarúgás sportág hazai érdekeltségű jelentősebb nemzetközi eredményei, nagy edző és játékos egyéniségei,
4. A technikai elemek megjelenése a különböző korosztályokban.
5. A taktika megjelenése a különböző korosztályokban.
6. A koordinációs képességek megjelenése a labdarúgásban.
7. A kondicionális képességek megjelenése a labdarúgásban.

8. A kapus technikai elemei.
9. Játékrendszerek, felállási rendek jellemzői.
10. A védő és támadó technika alapelvei és jellemzői.

### **Irodalom:**

1. Göttl B. (2002): Labdarúgás lépésről lépésre. MSTT, Bp.
2. A labdarúgás játékszabályai 2014/2015. Elektronikus dokumentum:  
[http://asp01.exlh.hu:1801/webclient/DeliveryManager?application=DIGI-TOOL-3&owner=resourcediscovery&custom\\_att\\_2=simple\\_viewer&pid=14416](http://asp01.exlh.hu:1801/webclient/DeliveryManager?application=DIGI-TOOL-3&owner=resourcediscovery&custom_att_2=simple_viewer&pid=14416)
3. Mezey Gy. (1988): Élvonalbeli labdarúgók felkészítése. Sport, Bp.
4. Szalai L. (1998): Gyermeklabdarúgás I. Góliát-Mc-Donald's FC, Bp.
5. Tóth J., ifj. Tóth J. (2011): Utánpótláskorú labdarúgók felkészítésének szakmai követelménye: Egyetemi jegyzet a tanári és edzői szakok hallgatói részére. Magánkiadás. Bp.
6. Zalka A. (1991): A labdarúgóedzés elmélete és módszertana. Sport, Bp.

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

#### *1. gyakorlat:* Labdaemelgetés váltott lábbal

A gyakorlatot a talajon álló labda lábbal történő megemelésével kell kezdeni. A kísérlet a labda talajra érésével vagy a felvételiztető tanár kérésére befejeződik. (2 kísérlet)

#### *2. gyakorlat:* Álló labda ívelése a kapuba

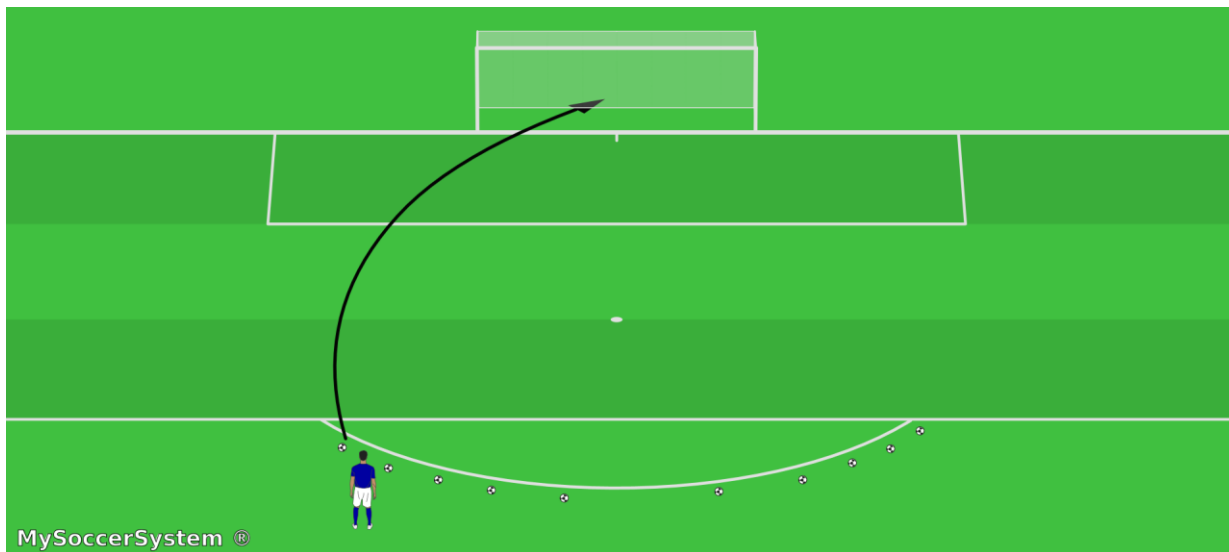
A 7,32 x 2,44 m-es nagykapuval szemben, a 16-os vonalára elhelyezett 5-5 labdát, 5-öt bal

és 5-öt jobb lábbal kell beívelni a kapuba. (2 kísérlet)

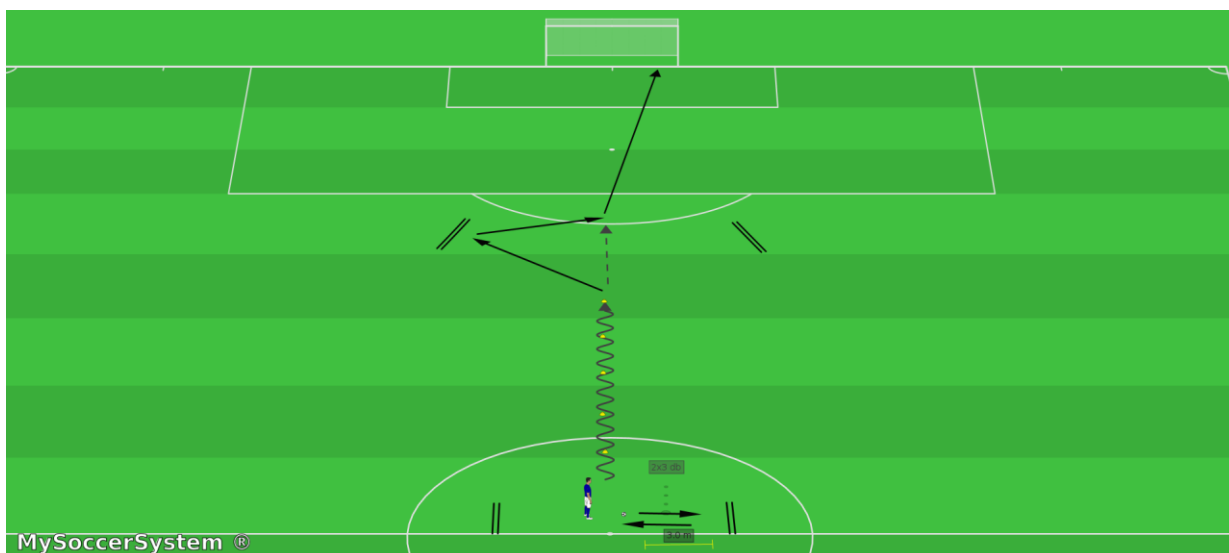
#### *3. gyakorlat:* Szlalom labdavezetésből kapura lövés.

A 7,32 x 2,44m-es nagykapuval szemben középről, a kaputól 40m-re indul a gyakorlat. A kiindulási helyről 6db bóját egymástól 2m-re 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 45 fokban a bóják irányába néznek. A jelölt maga választhatja meg, hogy a jobb vagy bal oldali palánkra passzol. A palánkról a 16-os körívébe visszaérkező labdát átvétel után a kapuba lövi (nem gurítja). (2 kísérlet)

2. feladat ábrázolása



3. feladat ábrázolása



## ÚSZÁS

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

1. A magyar úszósport kiemelkedő versenyzői a hát- és mellúszásban (olimpia, VB).
2. A magyar úszósport kiemelkedő versenyzői a vegyes- és gyorsúszásban (olimpia, VB).
3. A magyar úszósport nagy edző egyéniségei.
4. A magyar úszósport szervezeti felépítése, versenyrendszere, a Sportágfejlesztési Program projektjei.
5. A hátúszás technikai elemei.
6. A mellúszás technikai elemei.
7. A gyorsúszás technikai elemei.
8. A vegyesúszás sajátosságai.
9. Az úszásoktatás hosszú távú folyamata.
10. Az úszók edzésének alapfogalmai.

### **Irodalom:**

Tóth Á. (2008): Az úszás tankönyve. SE TSK, Bp.

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

1. gyakorlat: 200 m vegyesúszás.
2. gyakorlat: 100 m gyorsúszás.
3. gyakorlat: 25 méter úszás vízből mentő bábuval, majd a medence közepénél, a medence alján elhelyezett tárgy felhozatala.

## TENISZ

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

1. A tenisz sportág nemzetközi-, és hazai története.
2. A XX. század teniszének legsikeresebb hazai-, és nemzetközi képviselői, eredményei.
3. A tenisz játék-, és versenyszabályai.
4. A tenisz hazai-, és nemzetközi versenyrendszere.
5. A Play and Stay mini tenisz rendszer felépítése.
6. A tenisz alapvető játékelemeinek technikája.
7. A teniszben előforduló játékhelyzetek taktikája.
8. A kondicionális és koordinációs képességek a teniszben.



## **Irodalom:**

Dr. Gáldi Gábor – Dr. Balogh László (2015): Tenisz elmélet és módszertan

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

Első gyakorlat: Alapvonal játékhelyzet bemutatása. (30 pont)

A játékosok az alapvonalon helyezkednek el. Tenyeres és fonák alapütésekkel folyamatos labdamenetet játszanak. Törekedniük kell minél tovább játékban tartani a labdát úgy, hogy ellenfelük mozgatásával, ritmusváltásokkal megpróbálják egymást hibára kényszeríteni. Mindezt a megfelelő technikai végrehajtással.

Második gyakorlat: Támadó és védekező játékhelyzet bemutatása. (30 pont)

A játékosok az alapvonalon helyezkednek el. Néhány ütészváltás után az első röviden érkező labdát le kell támadni és a hálónál befejezni röptével ill. lecsapással. Ellenfele pedig a védekező helyzetben próbál elütéssel ill. átemeléssel válaszolni. Mindezt a megfelelő technikai végrehajtással.

Harmadik gyakorlat: Adogatás és adogatás-fogadás bemutatása. (30 pont)

Az egyik játékos adogatásokat, míg társa fogadásokat hajt végre. A teli lapos-, vágott és pörgetett adogatások, valamint a fogadás technikai végrehajtását értékeljük.