

# OSZTATLAN TANÁRKÉPZÉS FELVÉTELI VIZSGAANYAGA

*Figyelem! A vizsgán való részvétel, ezáltal a sikeres teljesítés feltétele, a vizsga napján érvényes Sportorvosi Engedély!*

## FELVÉTELI PONTSZÁMOK

Biológia írásbeli	40
Sportjátékok	60
Atlétika	30
Torna	30
Úszás	30
Küzdősportok (mindkét nem számára)	10
<b>Összesen</b>	<b>200</b>

### 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.

### FELVÉTELI PONTSZÁMÍTÁS

Testnevelő tanár – bármely szakpár esetében: A testnevelő tanárszak gyakorlati felvételi vizsgáján maximálisan 100 pont szerezhető, az elérhető 200 pont felezésével.

Testnevelő tanár – gyógytestnevelő tanár szak: A felvételi eljárás során összesen 400 pont szerezhető kizárólag a gyakorlati felvételi vizsgán szerzett eredmények (összesen 200 pont) duplázásával.

### BIOLÓGIA ÍRÁSBELI

A Biológia tárgy felvételi követelményei a középiskolában oktatott **élettani ismeretek** alapján összeállított **írásbeli** teszt (témakörök a **2.sz. mellékletben**), 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 oldalvonalától 5 méterre helyezkedik el). Az átadás után teljes íramú futással megindul a pálya hossz tengelyén, a labdát a felezővonal közelében kapja vissza. A pálya közepén álló passzív védőjátékoskal szemben **indulócselt hajt végre** a dobókézével 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**)

2. 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 legjobb kísérletre adható maximális pontszám: 5**)

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

## Kosárlabdázás – összesen 15 pont

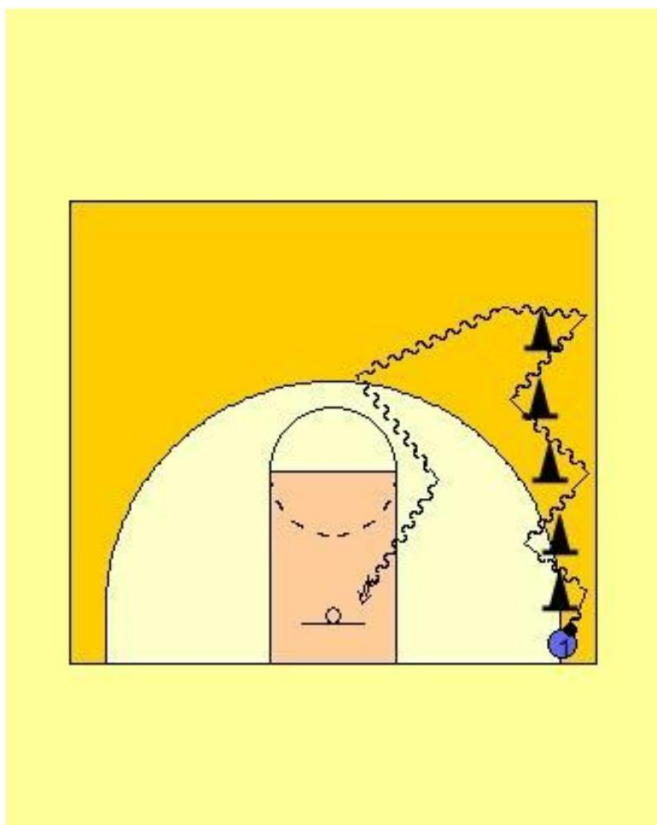
### 1. gyakorlat

A pálya szélén a hárompontos vonal egyenes részén kezdve, a felpálya felé egymástól kb. 2 méterre bójákat helyezünk el. A jelölt az első bója mögül indul az oldalvonal felé, a bójákat szlalom labdavezetéssel és kéz váltással 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.



### 2. gyakorlat

Büntetődobás a büntetővonal mögül, esetleg fél méterrel közelebből. 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: megvult az 50 váltott lábú emelgetés) befejeződik.

Kísérletek száma: 2 (a magasabb számú emelgetést értékeljük)

**Értékelés:** 1-5 pontig

Lányok:

4-5 emelés	1 pont
6-7 emelés	2 pont
8-9 emelés	3 pont
10-11 emelés	4 pont
12- emelés	5 pont

Fiúk:

10-12 emelés	1 pont
13-15 emelés	2 pont
16-18 emelés	3 pont
19-21 emelés	4 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-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 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.

### 2. gyakorlat

#### *Alkarérintés*

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

#### **Értékelés:**

	Gyakoriság	pontszám
Kosárérintés	8	1
	9-11	2
	12-14	3
	15-17	4
	18-20	5
Alkarérintés	5	1
	6-8	2
	9-11	3
	12-14	4
	15-17	5

### 3. 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
	4	2
	5	3
	6	4
	7	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

### 2. 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
12 ütés	5 pont

### 3. gyakorlat (5 pont)

#### *Adogatás:*

A játékos 10 db adogatást hajt végre felváltva a jobb-, ill. baloldaltól 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.



# TORNA

## 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 kötélen 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.

### 2. 64 ütemű gimnasztika szabadgyakorlat-lánc (1. sz. melléklet!)

Kísérletek száma: 1

*Értékelés: 0-tól 5 pontig.*

### 3. Szekrényugrás: guggolóátugrás keresztbe állított 5 részes ugrószekrényen (asztalon) lebegőtámasszal

Kísérletek száma: 2

(A sikerebben végrehajtott ugrás eredményét vesszük figyelembe.)

*Értékelés: 0-tól 5 pontig.*

### 4. 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.*

### 5. 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 elől), 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 lebegőállásba;
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.*

## **6. 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. Függeszekedés 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

#### **2. 64 ütemű gimnasztika szabadgyakorlat-lánc**

Kísérletek száma: 1

*Értékelés: 0-tól 5 pontig.*

#### **3. 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.*

#### **4. Szekrényugrás: hosszába állított 5 részes ugrószekrényen guggolóátugrás lebegőtámasszal**

Kísérletek száma: 2

(A sikeresebben végrehajtott ugrás eredményét vesszük figyelembe.)

*Értékelés: 0-tól 5 pontig.*

#### **5. 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.*

#### **6. 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 pont 100 m egy úszásnemben
100 m	2 úszásnemben szabályos technikai követelményeknek megfelelően (RAJT, FORDULÓ, CÉLBAÉRKEZÉS)	10 pont 50 m: 1 úszásnem (pl. hát) 50 m: 1 úszásnemben (pl. mell)
100 m	3 úszásnemben szabályos technikai követelményeknek megfelelően (RAJT, FORDULÓ, CÉLBAÉRKEZÉS)	15 pont 25 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 pont 25 m: pillangóúszás 25 m: hátúszás 25 m: mellúszás 25 m: gyorsúszás
200 m	1 úszásnemben szabályos technikai követelményeknek megfelelően (RAJT, FORDULÓ, CÉLBAÉRKEZÉS)	10 pont 100 m: 1 úszásnem (pl. hát) 100 m: 1 úszásnemben (pl. mell)
200 m	2 úszásnemben szabályos technikai követelményeknek megfelelően (RAJT, FORDULÓ, CÉLBAÉRKEZÉS)	20 pont 100 m: 1 úszásnem (pl. gyors) 100 m: 1 úszásnem (pl. mell)
200 m	3 úszásnemben szabályos technikai követelményeknek megfelelően (RAJT, FORDULÓ, CÉLBAÉRKEZÉS)	25 pont 50 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 pont 50 m: pillangóúszás 50 m: hátúszás 50 m: mellúszás 50 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 elől lévő lábbal azonos oldali vállon gurul előre a jelölt. Ellenőrizzük azt is (a szőnyeg illesztések segítségével), hogy a gurulás pontosan előre történik-e.

## 64 ÜTEMŰ GIMNASZTIKA SZABADGYAKORLAT-LÁNC

### 1. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: alapállás.

1. ütem: bal karlendítés oldalsó középtartáson át magastartásba;
2. ütem: jobb karlendítés oldalsó középtartásba;
3. ütem: jobb karlendítés magastartásba;
4. ütem: karlendítés oldalsó középtartásba;
5. ütem: karlendítés mélytartásba karkeresztezéssel a test előtt;
6. ütem: karlendítés oldalsóközéptartásba;
- 7-8. ütem: karkörzés lefelé kétszer;

### 2. gyakorlat

1. ütem: ugrás terpeszállásba törzshajlítással előre és bokaérintés;
2. ütem: karlendítés hátsó rézsútos mélytartásba törzshajításban utánmozgással;
3. ütem: bokaérintés törzshajításban utánmozgással;
4. ütem: ugrás alapállásba;
5. ütem: törzshajítás hátra karlendítéssel oldalsó középtartásba;
6. ütem: karlendítés magastartásba, törzshajításban utánmozgással;
7. ütem: karlendítés oldalsó középtartásba, törzshajításban utánmozgással;
8. ütem: törzsnyújtás karleengedéssel alapállásba;

### 3. gyakorlat

1. ütem: bal láblendítés balra karlendítéssel oldalsó középtartásba és kilépés balra támadóállásba törzshajlítással a jobb lábhoz és bokaérintés;
2. ütem: törzsfordítás jobbra bal térdnyújtással és jobb karlendítés oldalsó középtartásba;
3. ütem: bal térdhajítás bal támadóállásba, törzsfordítással előre és boka érintés;
4. ütem: emelkedés jobb lebegőállásba, bal láblendítéssel balra és karlendítés oldalsó középtartáson át, kar és lábzáras alapállásba;
- 5-8. ütem: az 1-4. ütem ellenkezőleg;

### 4. gyakorlat

- 1-2. ütem: ugrás terpeszállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba és törzsdöntés előre kétszer;
3. ütem: törzsemelés törzshajlítással balra, és jobb térdhajításjobb karlendítéssel magastartásba;
4. ütem: testsúlyáthelyezéssel testtartáscsere;
5. ütem: testsúlyáthelyezés törzsnyújtással és törzsfordítás balra karlendítéssel bal oldalsó középtartásba;
6. ütem: az 5. ütem ellenkezőleg;
7. ütem: törzsfordítás előre bal térdnyújtással terpeszállásba és bal karlendítés oldalsó középtartásba;
8. ütem: ugrás szögállásba;

## 5. gyakorlat

1. ütem: bal láblendítés előre, karlendítéssel mellső középtartásba;
2. ütem: bal lábzáras szögállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba; 3-
4. ütem: az 1-2. ütem ellenkezőleg;
5. ütem: ereszkedés guggolótámaszba;
6. ütem: emelkedés jobb lebegőállásba, bal láblendítéssel balra, és bal karlendítés oldalsó középtartáson át magas- és jobb karlendítés oldalsó középtartásba;
- 7-8. ütem: az 5-6. ütem ellenkezőleg;

## 6. gyakorlat

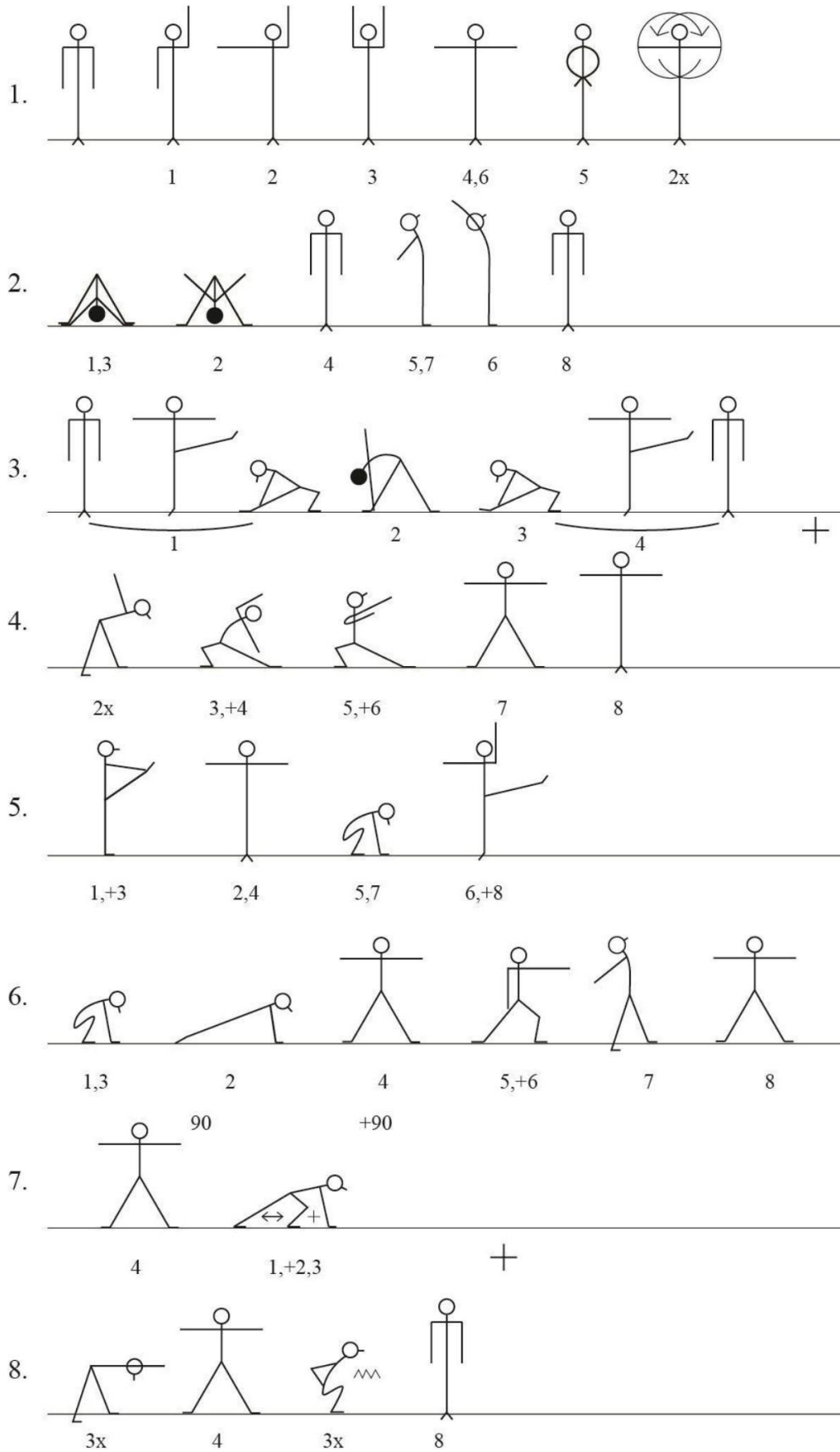
1. ütem: ereszkedés guggolótámaszba;
2. ütem: ugrás fekvőtámaszba;
3. ütem: ugrás guggolótámaszba;
4. ütem: ugrás terpeszállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba;
5. ütem: bal térdhajlítás, jobb karleengedéssel mélytartásba;
6. ütem: testsúlyáthelyezéssel testtartáscsere;
7. ütem: jobb térdnyújtás terpeszállásba, törzshajlítással hátra és bal karlendítés oldalsó középtartásba;
8. ütem: törzsnyújtás;

## 7. gyakorlat

1. ütem: ugrás 90°-os fordulattal balra jobb guggolótámaszba; 2-
3. ütem: lábtartáscsere kétszer;
4. ütem: ugrás 90°-os fordulattal jobbra terpeszállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 5-8. ütem: az 1-4. ütem ellenkezőleg;

## 8. gyakorlat

- 1-3. ütem: törzsdöntés előre háromszor, karlendítéssel magastartásba;
4. ütem: törzsnyújtás, karleengedéssel oldalsó középtartásba;
- 5-7. ütem: ugrás guggolóállásba karhajlítással csípőre és térdugózás háromszor;
8. ütem: emelkedés alapállásba.





## **BIOLÓGIA - TÉMAKÖRÖK**

Az alkalmasságin 40 kérdésből álló, feleletválasztós tesztet kell legalább 50%-osan teljesíteni.

1. A keringési rendszer
2. A kiválasztó rendszer / anyagcsere szabályozás
3. A vázrendszer és a mozgató rendszer - a mozgás élettani alapjai
4. A légzési rendszer
5. Az idegrendszer – reflexek / tanulás / plaszticitás
6. Az emésztő rendszer – a szervrendszer funkciói / táplálékfelvétel és szabályozása
7. A hormonális rendszer
8. Érzékszerveink / érzékelés