

**3 FÉLÉVES TESTNEVELŐ TANÁR MESTERSZAK
GYAKORLATI VIZSGA FELVÉTELI VIZSGAANYAG**

FELVÉTELI PONTSZÁMOK

Sportjátékok	10
Atlétika	10
Gimnasztika	5
Úszás	5
Összesen	30

ÁLTALÁNOS SZABÁLYOK

A felvételi vizsga bármely részelemének kihagyása, vagy bármely tudásterületen sportjátékok, atlétika, gimnasztika, úszás– elért „0” pontszám kizárja a sikeres felvételit, az érvényes pontszám összességében 0 pont lesz.

A gyakorlati vizsga értékelése:

Megfelelt: 15- 30 pont (50%-100%)

Nem felelt meg: 14- 0 pont (49% alatt)

Az írásbeli és a szóbeli vizsgán való részvétel feltétele a gyakorlati vizsga „Megfelelt” eredménnyel történő teljesítése.

SPORTJÁTÉKOK

Az elérhető maximális pontszám 10 pont, amely mind a nők, mind a férfiak esetében az alábbi sportágak területéről szerezhető meg:

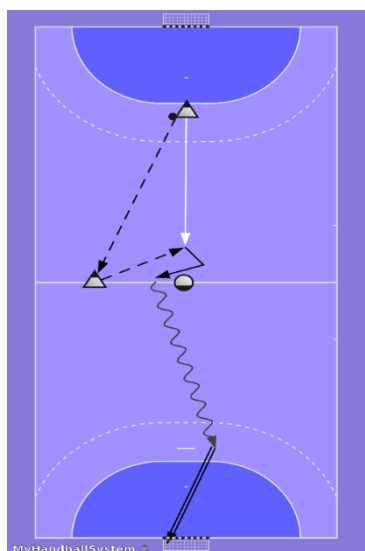
Sportág	Maximálisan adható pontszám
Kézilabda	5
Kosárlabda	5
Labdarúgás	5
Röplabda	5

Az említett sportágak közül kettőt kötelezően választani kell a felvételizőnek!

KÉZILABDA

Kapura lövés gyorsindítás után

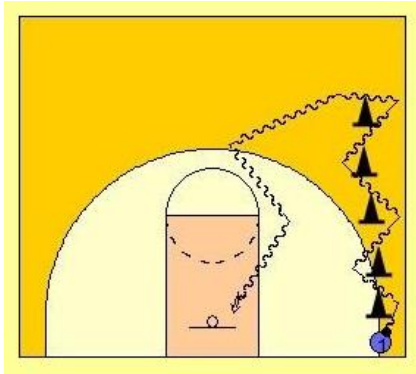
A jelölt a kapuelőtérvonaltól a félpályánál elhelyezkedő társ kezébe játssza a labdát **egykezes** felső dobással (a labdát váró társ a felezővonalon, az oldalvonaltól 5 méterre helyezkedik el). Az átadás után a jelölt teljes iramú futással megindul a pálya hossz tengelyén, a labdát a pálya közepén álló passzív védőjátékos közelében (2-3 m) kapja vissza. A védővel szemben indulócselt hajt végre a dobókezelével ellenoldalra, majd irányváltóztatással kikerüli és lendületes labdavezetés után a szabaddobási (9-es) vonalon belülről beugrásos lövést hajt végre a kapu valamelyik sarkába



KOSÁRLABDA

Szalom labdavezetést követően fektetett dobás oldalról

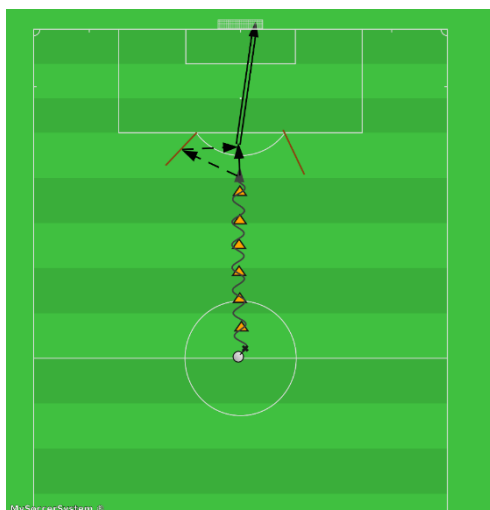
A pálya szélén a hárompontos vonal egyenes részén kezdve, a félpálya felé egymástól 2 méterre 5 db bóját helyezünk el. A jelölt az alapvonalról indul az oldalvonal felé, a bójákat szalom labdavezetéssel és kéz váltással kerülgetve. Az utolsó bója után folyamatos labdavezetéssel a pálya közepe felé a hárompontos vonal magasságába fordul, ott irányt és kezet vált egy odahelyezett bójánál és az indulás oldalán fektetett dobással fejezi be az akciót. A gyakorlatot mindkét oldalról végre kell hajtani, oldalanként 2-2 kísérlet, Értékelés a kivitelezés minősége és eredményessége alapján történik.



LABDARÚGÁS

Szalom labdavezetésből kapura lövés

A 7,32 x 2,44 m-es nagykapuval (vagy kézilabda kapuval) szemben, középről, a kaputól 40 m-ről indul a gyakorlat. A kiindulási helyről kezdve 6 db bóját, egymástól 2 m távolságra helyezünk el. A jelölt váltott lábú szalom labdavezetéssel halad a bóják között a kapu felé. A 6. bója elhagyásakor lapos átadást hajt végre a kaputól 25 m-re lévő palánkok valamelyikére. A mindkét oldalra lehelyezett palánkok a kapufák vonalának szélességében egymástól 7,32 m-re és 45°-ban 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, íveli (nem gurítja). Kísérletek száma 2, amiből a jobb kísérlet kerül értékelésre.



RÖPLABDA

Falra passzolás kosár, -és alkarérintéssel

A jelölt a falfelülettől 3 méterre elhelyezkedve folyamatos labdatovábbításokat hajt végre felváltva 10 kosár, -és 10 alkarérintéssel 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. Kísérletek száma 2, amelyből a jobbik kerül beszámításra.

ATLÉTIKA

A jelentkezőnek maximum 10 pontot kell elérnie, mely 3 bemutatandó próbából áll. Ezek az helyből induló ötösugrás ugrógödörbe érkezéssel, nekifutásból, vagy helyből végrehajtott kislabda hajítás és 2000m síkfutás. A három próbával megszerezhető pontok száma:

- 2000 m síkfutás - 4pont,
- kislabda hajítás - 3pont,
- ötösugrás - 3pont

2000 m futás (4 pont)

ffi	női	
7:40perc	8:30perc	4pont
8:30perc	9:20perc	3pont
8:55perc	9:45perc	2pont
folyamatosan, de szint idő alatt le tudja futni		1pont
belesétál, vagy megáll		0pont

Kislabda hajítás (3 pont)

nekifutásból, 5 vagy 3 lépéses dobóritmussal kialakított, szabályos dobóterpeszbe érkezéssel, megfelelő ívhelyzettel és lendítő kar munkával végrehajtott dobás	3pont
nekifutásból, 5 vagy 3 lépéses dobóritmussal kialakított hajítás, kisebb hibákkal (pl. támaszláb a támasz közben behajlik, dobó kar könyöke a hátrakészítés során hajlított, nem teljes ívhelyzet stb.)	2pont
álló helyzetből, szabályos dobóterpeszből, megfelelően hátrakészített, nyújtott dobókarral indított, optimálisan kialakított ívhelyzeten keresztül, távolságra törekvő, dinamikus hajítás	1pont
rossz technikával kivitelezett, ritmushibás, vagy lökő mozdulattal végrehajtott stb. hajítás	0pont

Helyből ötösugrás (3 pont)

2 kísérlet

ffi	női	
13,2m	10,7m	3pont
12,5m	10m	2pont
távolságra törekvő, szabályosan-, közel egyenlő arányú ugráshosszokkal végrehajtott, páros, vagy váltott karú lendítéseket alkalmazó ötösugrás, helyből, homok gödörbe, szabályos megérkezéssel		1pont
a két kísérlet során, nem tudja szabályosan végrehajtani az ugrást, vagy nem öt hanem 6 ugrást hajt végre		0pont

GIMNASZTIKA

Maximálisan adható pontszám: 5 pont

64 ütemű gimnasztikai gyakorlatlánc

1. gyakorlat

K.h.: Alapállás

- 1.ü.: ugrás terpeszállásba, bal karlendítéssel mellső-, jobb karlendítéssel magastartásba;
- 2.ü.: ugrás k.h.-be;
- 3.ü.: mint az 1.ü., ellenkezőleg;
- 4.ü.: ugrás szögállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 5.ü.: ugrás bal harántterpeszállásba, karlendítéssel mélytartásba;
- 6.ü.: mint a 4.ü.;
- 7.ü.: ugrás jobb harántterpeszállásba, karlendítéssel magastartásba;
- 8.ü.: mint a 4.ü.

2. gyakorlat

- 1.ü.: ereszkedés guggoló támaszba;
- 2.ü.: csípőrugózással bal lábnyújtás hátra jobb guggolótámaszba;
- 3.ü.: jobb térdnyújtás jobb harántterpeszállásba törzshajlítással előre, és talajérintés a két lábtámasz között;
- 4.ü.: ereszkedés jobb guggoló támaszba;
- 5.ü.: ugrással lábtartás csere;
- 6.ü.: mint a 3.ü., ellenkezőleg;
- 7.ü.: mint a 4.ü., ellenkezőleg ;
- 8.ü.: jobb lábzáras guggoló támaszba;

3. gyakorlat

- 1.ü.: ugrás terpeszállásba törzsdöntéssel előre és karhajlítás tarkóra tartásba;
- 2.ü.: törzsfordítás balra karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 3.ü.: törzsfordítás vissza döntésbe karhajlítással tarkóra tartásba;
- 4.ü.: törzsemelés térdhajlítással hajlított terpeszállásba és karlendítés magas tartásba;
- 5.ü.: ugrás 90°-os fordulattal balra terpeszállásba, törzsdöntéssel előre és karhajlítás tarkóra tartásba;
- 6.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg;
- 7.ü.: ugrás guggoló támaszba;
- 8.ü.: ereszkedés nyújtott ülésbe, karlendítéssel magas tartásba;

4. gyakorlat

- 1.ü.: törzsdöntés előre;
- 2.ü.: lábterpesztés terpeszülésbe törzshajlítással a bal lábhoz, jobb kézzel bal bokafogás és bal karlendítés oldalsó középtartásba;
- 3.ü.: lábzáras nyújtott ülésbe törzsemeléssel döntésbe és karlendítés magas tartásba;
- 4.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg;
- 5.ü.: törzshajlítás előre bokafogással;
- 6.ü.: lábzárással ereszkedés hanyatt fekvésbe, karvezetéssel oldalsó középtartáson át magas tartásba;
- 7.ü.: mellkas emelés karvezetéssel oldalsó középtartásba;
- 8.ü.: törzslengedés hanyattfekvésbe (oldalsó középtartás);

5. gyakorlat

- 1.ü.: 2. fokú törzshajlítás előre karvezetéssel mélytartásba és térdhajlítás, talptámasz a talajon;
- 2.ü.: törzsemelés hajlított ülésbe bal térdnyújtással előre (zárt térdtartással) és bal bokafogás;
- 3.ü.: ereszkedés hajlított térdű hanyattfekvésbe 2. fokú törzshajlítással előre, és karleengedés mélytartásba;
- 4.ü.: ereszkedés hanyattfekvésbe, karvezetéssel oldalsó középtartásba;
- 5.ü.: mint az 1.ü.;
- 6.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg;
- 7.ü.: ereszkedés hanyatt fekvésbe karlendítéssel magas tartásba;
- 8.ü.: 180°-os fordulat balra hason fekvésbe (kéztámasz a váll alatt);

6.gyakorlat

- 1.ü.: emelkedés mellső fekvőtámaszba;
- 2.ü.: ugrás terpesz fekvőtámaszba, karhajlítással;
- 3.ü.: könyöknyújtással ugrás mellső fekvőtámaszba;
- 4.ü.: csípőemeléssel bal láblendítés hátra (jobb talp a talajon);
- 5.ü.: csípő-, és láb leengedés mellső fekvőtámaszba;
- 6.ü.: mint a 4.ü., ellenkezőleg;
- 7.ü.: ugrás guggoló támaszba;
- 8.ü.: nyújtott testű felugrás karlendítéssel magas tartásba és érkezés hajlított állásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;

7. gyakorlat

- 1.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra terpeszállásba, jobb könyökhajlítással mellhez tartásba;
- 2.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra hajlított állásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 3.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra terpeszállásba, bal könyökhajlítással mellhez tartásba;
- 4.ü.: 90-os térdhajlítás hajlított terpeszállásba, karlendítéssel magas tartásba;
- 5.ü.: bal térdnyújtással törzshajlítás balra;
- 6.ü.: térdnyújtás terpeszállásba, törzshajlítással előre talajérintés;
- 7.ü.: bal térdhajlítással törzshajlítás jobbra, karlendítéssel magas tartásba;
- 8.ü.: ugrás szögállásba kar magas tartásban;

8. gyakorlat

- 1.ü.: bal láblendítés balra (vízszintes fölé), karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 2.ü.: 90°-os fordulat balra szögállásba, karlendítéssel magas tartásba;
- 3.ü.: bal karral előre, jobb karral hátra ellentétes karkörzés térdrugózással;
- 4.ü.: 90°-os fordulat jobbra szögállás magas tartásba;
- 5.ü.: mint az 1.ü., ellenkezőleg;
- 6.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg;
- 7.ü.: mint a 3.ü., ellenkezőleg;
- 8.ü.: nyújtott testű felugrás 90°-os fordulattal balra és karleengedés alapállásba

ÚSZÁS

Felvételi vizsga feladat	Maximálisan adható pontszám
100 méter úszás a jelentkező által szabadon választott úszásnemben. szabályos technikai követelményeknek megfelelően (RAJT, FORDULÓ, CÉLBAÉRKEZÉS)	5 pont