

OSZTATLAN TANÁRKÉPZÉS

FELVÉTELI VIZSGA

TESTNEVELÉS



Szegedi Tudományegyetem
Juhász Gyula Pedagógusképző Kar
Testnevelési és Sporttudományi Intézet Szeged
2025

EGYSÉGES TANÁRKÉPZÉS FELVÉTELI VIZSGAANYAGA

TESTNEVELÉS

2025

GYAKORLATI PONTSZÁMOK

A gyakorlati vizsgán elért pontszámok 50%-a adja a pontszámítás alapját!

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

ÁLTALÁNOS SZABÁLY

A felvételi vizsga bármely részelemének kihagyása, vagy bármely tudásterületen – biológia írásbeli (a követelményt lásd következőkben), sportjátékok, atlétika, torna, úszás, küzdősportok – elért „0” pontszám kizárja a sikeres felvételt, az érvényes pontszám összességében 0 pont lesz.

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.

<https://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termeszettudomanyok/biologia/emberi-test>

SPORTJÁTÉKOK

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

Sportág	Maximálisan adható pontszám
Kézilabdázás	20
Kosárlabdázás	20
Labdarúgás	20
Röplabdázás	20
Tenisz	20

Az egyes sportágak gyakorlataiban megszerezhető pontszámokat a gyakorlatok ismertetésénél láthatjuk.

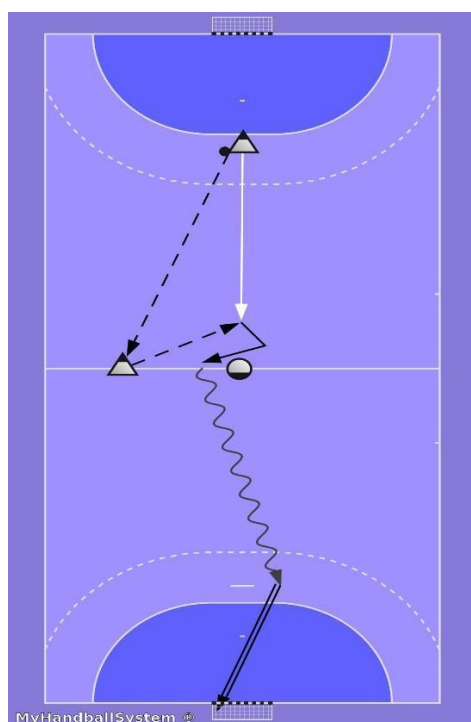
A felsorolt sportágak közül hármát kötelezően választani kell a felvételizőnek.

Kézilabdázás – összesen 20 pont

1. gyakorlat: Kapura löv és gyorsindító után (maxi mállisan adható: 16 pont)

A jelölt a kapuelőtér vonaltól a felpályánál elhelyezkedő társ kezébe játssza a labdát **egykezes** felső dobással (a labdát váró társ a felezővonalon, az oldalvonalától 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 induló csett hajt végre a dobókezével ellenoldalra, majd irányváltoztatással kikerüli és lendületes 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: 8 – 8 pont)

Értékelési szempont	Pont
A társhoz passzolás erőteljes és pontos	1
A passzív védő megközelítése lendületes futással történik	1
A társtól visszakapott labda átvétele zökkenőmentes	1
A labdával végrehajtott induló csett széles, az új irányba történő elmozdulásban van ritmusváltás, a labdavezetés lendületes és szabályos	1
A beugrás megindítása a 9-es és a 6-os vonal között történik, a 6-os vonal megsértése nélkül	1
A lövés közben az ívhelyzet kialakítása megtörténik	1
Az előírt kapura lövés technika erőteljes és valamelyik sarkot célozva eredményez gólt	1
A kapura lövést befejezve a talajra érkezés zökkenőmentes	1



2. gyakorlat: Távolba dobás (maximálisan adható: 4 pont)

A jelölt az alapvonal mögül a nemének megfelelő kézilabdával, 3 lépés lendületszerzés után a túlsó alapvonal irányába dob távolba egykezes felső dobással. (3 kísérlet, a jobbik kísérletre adható maximális pontszám: 4 pont)

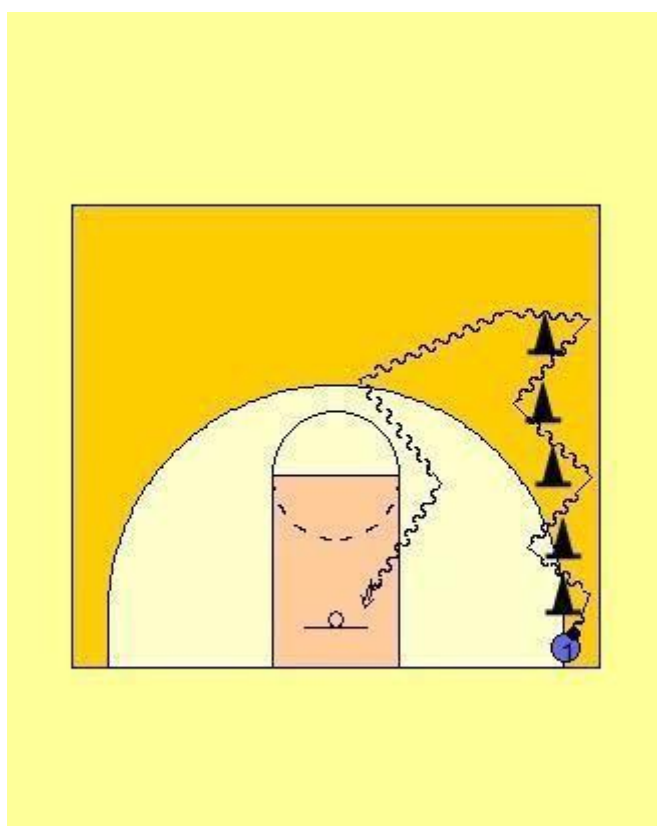
pont / nem	nők (m)	férfiak (m)
1	21 - 22,99	27 - 28,99
2	23 - 24,99	29 - 30,99
3	25 - 26,99	31 - 32,99
4	27 vagy több	33 vagy több

Kosárlabdázás – összesen 20 pont

1. gyakorlat: Szlalom labdavezetést követően fektetett dobás oldalról (maximálisan adható: 14 pont)

A pálya szélén a hárompontos vonal egyenes részén kezdve, a felpálya felé egymástól 2 méterre 5 db bóját helyezünk el. A jelölt az alapvonalról 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 egy odahelyezett bójánál és az indulás oldalán fektetett dobással fejezi be az akciót. A gyakorlatot mindkét oldalról végre kell hajtani, oldalanként 2-2 kísérlet, mindenhol a jobb kísérlet számít, melyre 7 – 7 pontot kaphat. Értékelés a kivitelezés minősége és eredményessége alapján az alábbi szempontok figyelembe vételével történik.

Értékelési szempont	Pont
A gyakorlat során a felvételiző nem sérti meg a játékszabályokat	1
A szlalom labdavezetés lendületes és váltott kézzel történik	1
A hárompontos vonalnál történő irány- és kéz váltás dinamikus és ritmusváltással történik	1
A fektetett dobás technikai végrehajtásának minősége és az adott oldalon a megfelelő kéz használata	3
A kosárra dobás eredményes	1



2. gyakorlat: Büntetődobás (maximálisan adható: 6 pont)

A jelölt a büntető vonal mögül, vagy félméterrel közelebbről büntetődobást hajt végre. A dobást egy kézzel kell végrehajtani, a labdának gyűrűt kell érnie, a jelölt a választott vonalra nem léphet rá. 2 kísérletet tehet, a jobbik kísérlet számít, melyre maximálisan 6 pontot kaphat. Értékelés a kivitelezés minősége és eredményessége alapján az alábbi szempontok figyelembe vételével történik.

Értékelési szempont	Pont
A labda szakszerű fogása és dobóhelyzetbe emelése	1
A dobás végrehajtásának minősége (láb és kar munkájának minősége)	3
A labda íve optimális	1
A kosárra dobás eredményes	1

Labdarúgás – összesen 20 pont

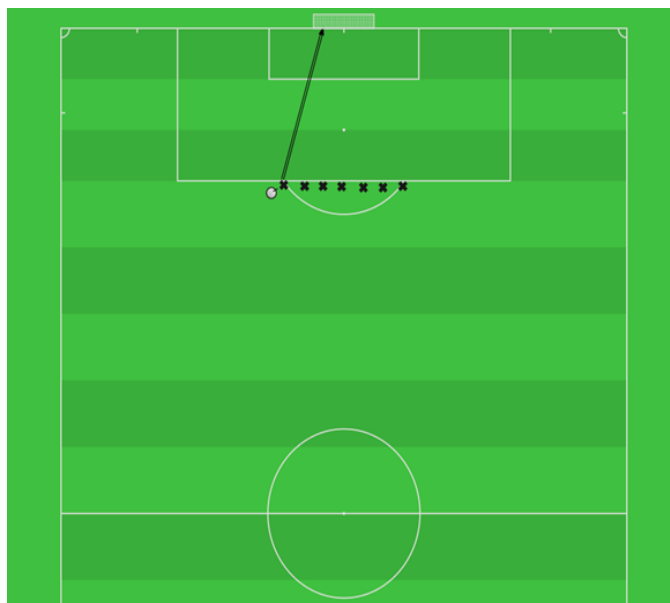
1. gyakorlat: Labdaemelgetés váltott lábbal (maximálisan adható: 5 pont)

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 érintésnek számítanak. Combbal, mellel, fejjel érintés nem hiba, a jelölt a gyakorlatot tovább folytathatja. A kísérlet a labda talajra érésével vagy a feltételiztető tanár kérésére (pl.: a jelölt végrehajtotta az előírt számú váltott lábú emelgetést) befejeződik. Nőknél a feladat megegyezik a fent leírtakkal, könnyítést jelent, hogy Ők a lábfej bármely részével végezhetik a dekázást. Kísérletek száma 2, amiből a magasabb számú emelgetést értékeljük. Értékelés az alábbi ismétlés számok alapján történik.

Pont / Nem	lányok (emelések száma)	fiúk (emelések száma)
1	4 - 5	10 - 12
2	6 - 7	13 - 15
3	8 - 9	16 - 18
4	10 - 11	19 - 21
5	12-	22 -

2. gyakorlat: Álló labda ívelése a kapuba (maximálisan adható: 7 pont)

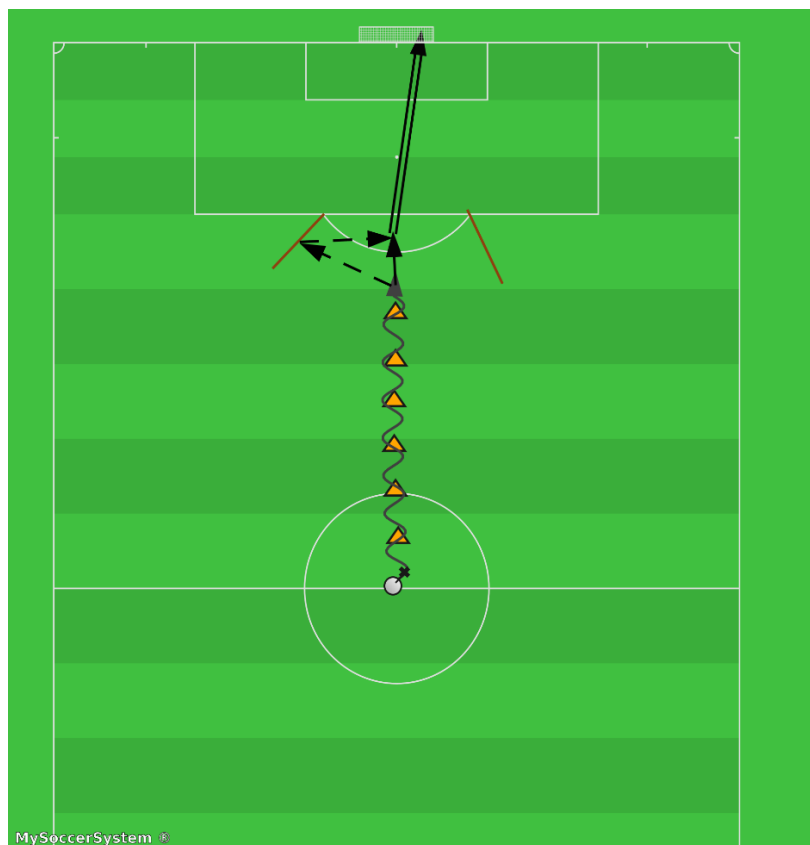
A 7,32 x 2,44m es nagykapuval (vagy kézilabda kapu) szemben, a 16-os vonalára elhelyezett 7 labdát, szabadon választott lábbal kell beívelni a kapuba. Pontot ér, ha a labda a gólvonal mögött ér a kapuba. Kísérletek száma 2, amiből a jobb kísérletet értékeljük. Értékelés: 7 ívelésből amennyi labda a gólvonal mögött érkezik a kapuba, annyi pont.



3. gyakorlat: Szlalom labdavezetésből kapura lövés (maximálisan adható: 8 pont)

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 szlalom 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 az alábbi szempontok szerint.

Értékelési szempont	Pont
Hibátlan szlalom labdavezetés (bója érintés nélkül)	2
Labdavezetést követően pontos átadás a palánkra	1
A palánkról visszaérkező labda 1-2 érintéssel irányba történő átvétele, előkészítése a lövésre	2
Átvétel után erőteljes kapura lövés, ívelés	1
Gól	2



Röplabdázás – összesen 20 pont

A helyes technikára, a röplabda szabálykönyv által meghatározott technikai követelmények érvényesek!

1. gyakorlat: Falra passzolás kosárárintéssel (maximálisan adható: 7 pont)

A jelölt a falfelülettől 3 méterre elhelyezkedve folyamatos labdatovábbításokat hajt végre kosárárintéssel 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. Értékelés az alábbi ismétlésszámok alapján történik.

pont	passzok száma
0	0 – 8
1	9 - 10
2	11 – 12
3	13 – 14
4	15 – 16
5	17 – 18
6	19
7	20

2. gyakorlat: Falra passzolás alkar érintéssel (maximálisan adható: 7 pont)

A jelölt a falfelülettől 3 méterre elhelyezkedve folyamatos labdatovábbításokat hajt végre 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. Értékelés az alábbi ismétlésszámok alapján történik.

pont	passzok száma
0	0 – 8
1	9 - 10
2	11 – 12
3	13 – 14
4	15 – 16
5	17 – 18
6	19
7	20

3. gyakorlat: Nyitás (maximálisan adható: 6 pont)

Alsó vagy felső nyitástechnikával kell végrehajtani 7 nyitást. Érvényes az ellentérfél 3 m-es vonal mögötti terület. Váltott oldalra kell nyitni (egyszer a nyitás végrehajtási helyétől számítva balra, majd jobbra, kísérletenként cserélve az oldalakat).

pont	találatok száma
0	0 – 1
1	2
2	3
3	4
4	5
5	6
6	7

Tenisz – összesen 20 pont

1. gyakorlat: Alapütések labdatartással (maximálisan adható: 7 pont)

A játékos az alapvonalon helyezkedik el. Tenyeres és fonák alapütésekkel folyamatos labdamenetet játszik a társával. Feladata, hogy minél tovább játékban tartsa a labdát. Az ütéseket csak a megfelelő technikai végrehajtással fogadjuk el. Technikai kritériumok: alapállás, ütőfogás (tenyeres-fonák), ütés lendülete megfelelő találattal-kivezetéssel, helyezkedés-lábmunka, (súlypontáthelyezés).

Kísérletek száma 3, amelyekből a legjobb kísérletet vesszük számításba.

pont	sikeres ütések száma
1	4
2	5
3	6
4	7
5	8
6	9
7	10

2. gyakorlat: Röpte ütések labdatartással (maximálisan adható: 6 pont)

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. Az ütéseket csak a megfelelő technikai végrehajtással fogadjuk el.

Technikai kritériumok: alapállás, ütőfogás, blokkolt ütüvezetés megfelelő találattal, helyezkedés-lábmunka (súlypontáthelyezés). Kísérletek száma: 3, amelyekből a legjobb kísérletet vesszük számításba.

pont	sikeres ütések száma
1	3
2	4
3	5
4	6
5	7
6	8

3. gyakorlat: Adogatás (maximálisan adható: 7 pont)

A játékos 10 db adogatást hajt végre felváltva az egyenlő-, ill. előny oldalról. Az ütéseket csak a megfelelő technikai végrehajtással fogadjuk el. Technikai kritériumok: alapállás, ütőfogás, ütés lendülete megfelelő találattal-kivezetéssel, lábmunka (súlypontáthelyezés). Kísérletek száma: 1

pont	sikeres ütések száma
1	3
2	4
3	5
4	6
5	7
6	8
7	9 - 10

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



ATLÉTIKA

Az atlétika felvételi 4 versenyszámból áll.

A 100 m-es és 2000 m-es futások kötelezők, dobó- és ugrószámokból egyet-egyet kell választani.

ponszám	férfi távol	női távol	férfi magas	női magas	férfi súly 5 kg	női súly 3 kg	férfi gerely	női gerely
8	550	460	155	125	10	8	32	22
6	520	430	150	120	9	7	29	20
5	490	400	145	115	8	6	26	18
3	460	370	140	110	7	5	23	16
1	430	340	135	105	6	4	20	14

pontszám	férfi 100 m	női 100 m	férfi 2000 m	női 2000 m	
7	12,5	14,5	8:20	9:20	
5	13	15	8:40	9:40	
4	13,5	15,5	9:00	10:00	
3	14	16	9:20	10:20	
1	14,5	16,5	9:40	10:40	

100 m	7 pont	
távol vagy magas	8 pont	
súly vagy gerely	8 pont	
2000 m	7 pont	
Összesen	30 pont	

TORNA – ELŐÍRT GYAKORLATOK

A torna felvételi mindkét nem esetében 4+1 versenyszámból áll. A függeszkedés vagy mászás, a 64 ütemű szabadgyakorlat-lánc, a szekrényugrás és a talajgyakorlat mindkét nem számára kötelező. A fennmaradó versenyszámokból nemenként egyet kell bemutatni.

Női torna (4 x 5 és 10 pont)

1. Mászás (5 méteres mászókötélen) – 5 pont

Kísérletek száma: 1

5 pont: Mászás állásból teljes magasságig - (9,0 mp alatt) - ereszkedés állásba, 4 pont: Mászás állásból teljes magasságig - (9,4 mp alatt) - ereszkedés állásba, 3 pont: Mászás állásból teljes magasságig - (9,7 mp alatt) - ereszkedés állásba, 2 pont: Mászás állásból teljes magasságig - (10,0 mp alatt) - ereszkedés állásba, 1 pont: Mászás állásból teljes magasságig - (10 mp felett) - ereszkedés állásba.

2. 64 ütemű gimnasztika szabadgyakorlat-lánc – 10 pont

(Lásd külön!!)

Kísérletek száma: 1

Értékelés szempontjai:

Folyamatos, tévesztés nélküli végrehajtás.

Ritmustartás, a gyakorlatok korrekt kivitelezése (statikus és dinamikus elemek). Tornászós végrehajtás.

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

Kísérletek száma: 2

(A sikeresebben végrehajtott ugrás eredményét vesszük figyelembe.)

Értékelés: 0-tól 5 pontig.

4. Felemáskorlát (választható) – 5 pont

Kísérletek száma: 1

Kiinduló helyzet: külső mellső függőállás az AK-nál;

1. kelepfellendülés támaszba;
2. kelepforgás hátra;
3. alugrás hátsó oldalállásba.

Értékelés: 0-tól 5 pontig.

5. Gerenda (választható) - kötelezően előírt gyakorlat bemutatása – 5 pont

Kísérletek száma: 1

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

1. ugrás jobb guggolótámaszba balláb-nyújtással balra, a gerendára; emelkedés
2. 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 – 5 pont

Kísérletek száma: 1 Kh.: Alapállás

1. Karkörzés hátra bal láblendítéssel előre és bal támadóálláson keresztül fellendülés futólagos kézállásba; gurulás előre terpeszállásba karemeléssel oldalsó középtartásba.
2. 90°-os fordulat jobbra/balra jobb/bal lépőállásba; hármaslépés előre szabadon választott karmozgással.
3. Ereszkedés jobb/bal guggolótámaszba és emelés fejállásba (2 mp).
4. Ereszkedés guggoló támaszba; 90°-os fordulattal emelkedés bal/jobbs lebegőállásba.
5. Kézenátfordulás oldalra (cigánykerék) jobbra/balra terpeszállásba, kar oldalsó középtartásban.
6. 90°-os fordulattal balra/jobbra emelés karkörzéssel mérlegállásba (2 mp), kar oldalsó középtartásban.
7. Törzsemelés lebegőállásba, 2-3 futólépés fejenátfordulás érkezés hajlított állásba, kar oldalsó rézsutos magastartásban.
8. Emelkedés lábujjállásba karlendítéssel magastartásba; dőlés hátra nyújtott zárt lábbal és gurulóátfordulás hátra futólagos kézálláson át guggoló támaszba.
9. Emelkedés szögállásba karemeléssel oldalsó középtartásba; jobb, majd bal keringőlépés

előre szabadon választott karmozgással.

10. Keresztlépéssel lábujjjállásban 180°-os fordulat balra/jobbra karlendítéssel magastartásba.

11. 2-3 futólépés kézenátfordulás előre, érkezés hajlított állásba, kar magastartásban.

12. Alapállás

A gyakorlat részeiben és teljes egészében megfordítható.

Értékelés: 0-tól 5 pontig.

Férfi torna (4 x 5 és 10 pont)

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

Kísérletek száma: 1

5 pont: 8,7 mp alatt

4 pont: 9,2 mp alatt

3 pont: 9,6 mp alatt

2 pont: 10,0 mp alatt

1 pont: 10,0 mp felett

2. 64 ütemű gimnasztika szabadgyakorlat-lánc – 10 pont

Kísérletek száma: 1

Értékelés szempontjai:

Folyamatos, tévesztés nélküli végrehajtás.

Ritmustartás, a gyakorlatok korrekt kivitelezése (statikus és dinamikus elemek).

Tornászós végrehajtás.

3. Talaj – kötelezően előírt gyakorlat bemutatása – 5 pont

Kísérletek száma: 1 Kh.: Alapállás

1. Karlendítés előre magastartásba, bal/jobbs lábrendítéssel előre és kilépéssel fellendülés futólagos kézállásba; gurulás előre guggoló támaszba.

2. Térdnyújtással 90°-os fordulat balra/jobbra, jobb/bal lábrendítéssel és karemeléssel oldalsó középtartásba; kézenátfordulás oldalra (cigánykerék) jobbra/balra terpeszállásba, kar oldalsó középtartásban.

3. 90°-os fordulattal balra/jobbra lábzarás karemeléssel magastartásba; dőlés hátra nyújtott zárt lábbal és gurulóátfordulás hátra futólagos kézálláson át guggoló támaszba.

4. Jobb/bal lábnyújtás jobb/bal lábemeléssel hátra jobb/bal mérlegállásba (2mp), kar oldalsó középtartásban.

5. Ereszkedés bal/jobbs guggoló támaszba bal/jobbs lábnyújtással hátra.

6. Azonos oldalú lábkörzés 2x jobbra/balra, érkezés mellső fekvőtámaszba.

7. Gurulóátfordulás előre terpeszállásba karemeléssel oldalsó középtartásba; törzsdöntéssel át

támasz a talajon emelés fejjállásba (2mp).

8. Ereszkedés guggoló támaszba; függőleges felugrás 180°-os fordulattal balra/jobbra, érkezés alapállásba.
9. 2-3 futólépés kézenátfordulás előre, gurulóátfordulás előre, fejenátfordulás és homorított felugrás érkezéssel hajlított állásba, kar magastartásban.
10. Alapállás.

A gyakorlat részeiben és teljes egészében megfordítható.

Értékelés: 0-tól 5 pontig.

4. Szekrényugrás: hosszába állított 5-részes ugrószekrényen terpeszátlugrás lebegőtámasszal – 5 pont

Kísérletek száma: 2

(A sikeresebben végrehajtott ugrás eredményét vesszük figyelembe.)

Értékelés: 0-tól 5 pontig.

5. Gyűrű (választható) – 5 pont

Kísérletek száma: 1

Kh.: Ugrás függésbe. Lendület előre, lendület hátra. Lendület, lefüggésbe (2 mp). Csípőhajlítás lebegőfüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe. Csípőnyújtással és hajlítással lendület hátra, vállátfordulás előre. Lendület hátra, lendület előre leterpesztés hajlított állásba. Alapállás.

Értékelés: 0-tól 5 pontig.

6. Korlát (választható) – 5 pont

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; emelkedés
3. 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

200 m	1 úszásnemben szabályos technikai követelményeknek megfelelően (RAJT, FORDULÓ, CÉLBA ÉRKEZÉS)	5 pont 200 m egy úszásnemben
100 m	2 úszásnemben szabályos technikai követelményeknek megfelelően (RAJT, FORDULÓ, CÉLBA ÉRKEZÉS)	10 pont 50 m: 1 úszásnem (pl. hát) 50 m: 1 úszásnemben (pl. mell)
200 m	2 úszásnemben szabályos technikai követelményeknek megfelelően (RAJT, FORDULÓ, CÉLBA ÉRKEZÉS)	15 pont 100 m: 1 úszásnem (pl. gyors) 100 m: 1 úszásnem (pl. mell)
100 m	3 úszásnemben szabályos technikai követelményeknek megfelelően (RAJT, FORDULÓ, CÉLBA ÉRKEZÉS)	20 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 100 m vegyesúszás (RAJT, FORDULÓ, CÉLBA ÉRKEZÉS)	30 pont 25 m: pillangóúszás 25 m: hátúszás 25 m: mellúszás 25 m: gyorsúszás
200 m	3 úszásnemben szabályos technikai követelményeknek megfelelően (RAJT, FORDULÓ, CÉLBA ÉRKEZÉS)	30 pont 50 m: 1 úszásnem (pl. gyors) 50 m: 1 úszásnem (pl. hát) 100 m: 1 úszásnem (pl. mell)

KÜZDŐSPORTOK (10 pont) – mindkét nem számára

BIRKÓZÁS	GRUNDBIRKÓZÁS	5 pont
JUDO	JUDO GURULÁS ELŐRE – MINDKÉT OLDALRA	5 pont

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

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.