

RÖVID CIKLUSÚ TANÁRKÉPZÉS FELVÉTELI VIZSGA TESTNEVELÉS



Szegedi Tudományegyetem
Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Testnevelési és
Sporttudományi Intézet Szeged

2026

RÖVID CIKLUSÚ TESTNEVELŐ TANÁRKÉPZÉS

GYAKORLATI FELVÉTELI VIZSGAANYAGA

GYAKORLATI PONTSZÁMOK

Sportjátékok	10 pont
Atlétika	10 pont
Torna	10 pont
Úszás	10 pont
Összesen	40 pont

Általános szabály

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

A gyakorlati vizsga értékelése:

Megfelelt: 20- 40 pont (50%-100%) - Nem felelt meg: 19- 0 pont (49% alatt)

A szóbeli vizsgán való részvétel feltétele a gyakorlati vizsga „Megfelelt” eredménnyel történő teljesítése.

SPORTJÁTÉKOK

Kézilabdázás	5 pont
Röplabdázás	5 pont
Kosárlabdázás	5 pont
Labdarúgás	5 pont

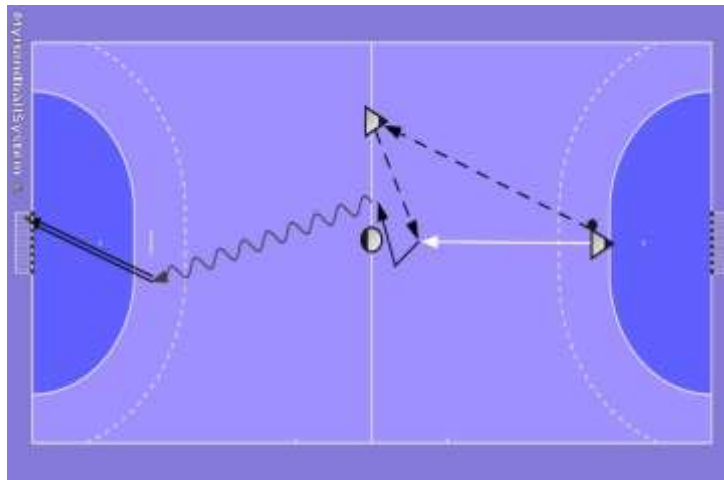
Az egyes sportágak gyakorlataiban megszerezhető pontszámokat a gyakorlatok ismertetésénél láthatjuk.

A felsorolt sportágak közül kettőt kötelezően választani kell a felvételizőnek.

Kézilabdázás:

Kapura lövés gyorsindítás után:

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 indulócselt hajt végre a dobókezelével 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 legjobb kísérletként adható maximális pontszám: 5 pont).



Röplabdázás:

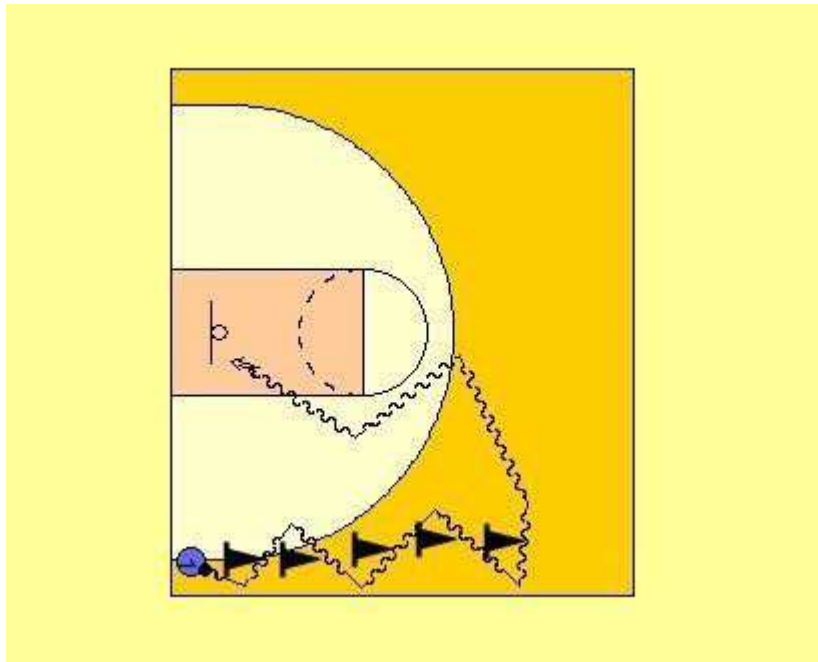
Falra passzolás kosár, -és alkarérintéssel:

A jelölt a falfelülettől 3 méterre elhelyezkedve folyamatos labdatovábbításokat hajt végre felváltva 5 kosár, -és 5 alkarérintéssel a falra (célfelület: 2m 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 (maximálisan 5 pont adható).

Kosárlabdázás:

Szlabom labdavezetést követően fektetett dobás oldalról:

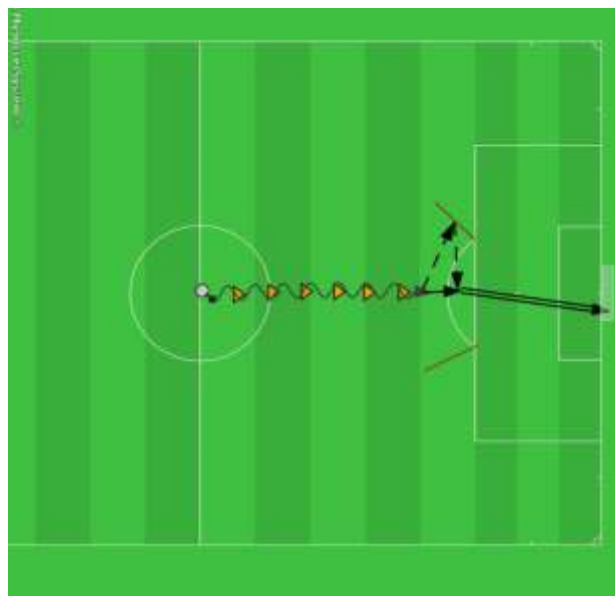
A pálya szélén a hárompontos vonal egyenes részén kezdve, a felpálya felé egymástól 2 méterre 5 db bóját helyezünk el. A jelölt az alapvonalról indul az oldalvonal felé, a bójákat szlabom labdavezetéssel és kéz váltással kerülgetve. Az utolsó bója után folyamatos labdavezetéssel a pálya közepe felé a 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 összesen 5 pontot kaphat. Értékelés a kivitelezés minősége és eredményessége alapján az alábbi szempontok figyelembe vételével történik.



Labdarúgás:

Szlamol 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 szlamol 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 körívbe visszaérkező labdát átvétel után a kapuba lövi, íveli (nem gurítja). Kísérletek száma 2, amiből a jobb kísérlet kerül értékelésre (maximálisan 5 pont kapható).



ATLÉTIKA

A jelentkezőnek maximum 10 pontot lehet elérnie, mely 3 bemutatandó próbából áll. Ezek a helyből induló ötösugrás ugrógödörbe érkezéssel, kislabdahajítás nekifutásból vagy helyből végrehajtva 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	
8:20	9:20	4 pont
8:40	9:40	3 pont
9:00	10:00	2 pont
folyamatosan fut, de szintidő alatt	folyamatosan fut, de szintidő alatt	1 pont
besétál, vagy megáll	besétál, vagy megáll	0 pont

Helyből ötösugrás (3 pont):

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

Kislabda hajítás (3pont):

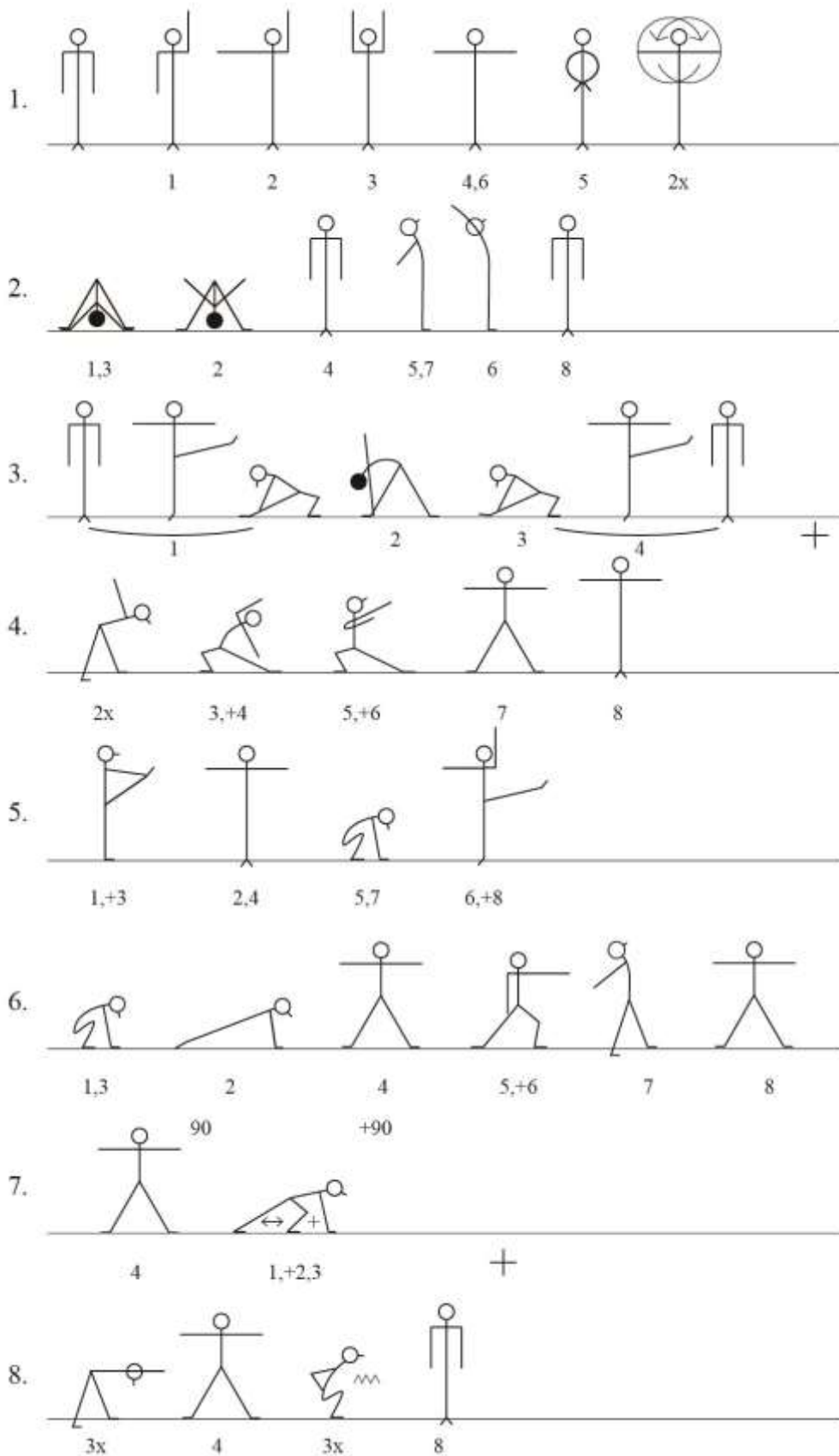
nekifutásból, 5 vagy 3 lépéses dobóritmussal kialakított, szabályos dobóterpeszbe érkezéssel, megfelelő ívhelyzettel és lendítő kar munkával végrehajtott dobás	3 pont
nekifutásból, 5 vagy 3 lépéses dobóritmussal kialakított hajítás, kisebb hibákkal (pl. támaszláb a támasz közben behajlik, dobó kar könyöke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

ÚSZÁS

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)	7 pont 50 m egy úszásnemben 50 m másik úszásnemben
100 m	3 úszásnemben szabályos technikai követelményeknek megfelelően (RAJT, FORDULÓ, CÉLBAÉRKEZÉS)	10 pont 50 m egy úszásnemben 25 m másik úszásnemben 25 m harmadik úszásnemben

GIMNASZTIKA – TORNA

Gimnasztika 64 ütemű gyakorlatfüzér (5 pont):



Torna talajgyakorlat (5 pont):

Kiindulóhelyzet: Alapállás

Bal/jobbs láblendítés előre karlendítéssel magastartásba, fellendülés kézállásba, gurulóátfordulás előre terpeszülésen át terpeszállásba, karemeléssel oldalsó középtartásba.

Törzshajlítás előre emelés fejállásba, gurulóátfordulás előre guggolóállásba karleengedéssel mélytartásba.

Emelkedés 90 fokos fordulattal balra/jobbra, bal/jobbs láblendítés oldalra kézenátfordulás oldalra terpeszállásba oldalsó középtartással.

Ugrás 90 fokos fordulattal balra/jobbra karlendítéssel magastartásba, gurulóátfordulás hátra kézálláson át alapállásba.

Lendületszerzés, repülő gurulóátfordulás előre érkezés hajlított állásba karlendítéssel magastartásba.

Alapállás.