

EGYSÉGES TANÁRKÉPZÉS FELVÉTELI VIZSGAANYAGA
TESTNEVELÉS
2025
GYAKORLATI PONTSZÁMOK

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

Biológia írásbeli	50
Sportjátékok	60
Atlétika	30
Torna	30
Úszás	30
Összesen	200

Általános szabály

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

BIOLÓGIA ÍRÁSBELI

A Biológia tárgy felvételi követelményei a középiskolában oktatott **életteni ismeretek** alapján összeállított **írásbeli** teszt, amelynek **minimálisan 50%-os** teljesítése esetén érhet el pontot a felvételiző.

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

Az egyes sportágak gyakorlataiban megszerezhető pontszámokat a gyakorlatok ismertetésénél láthatjuk.

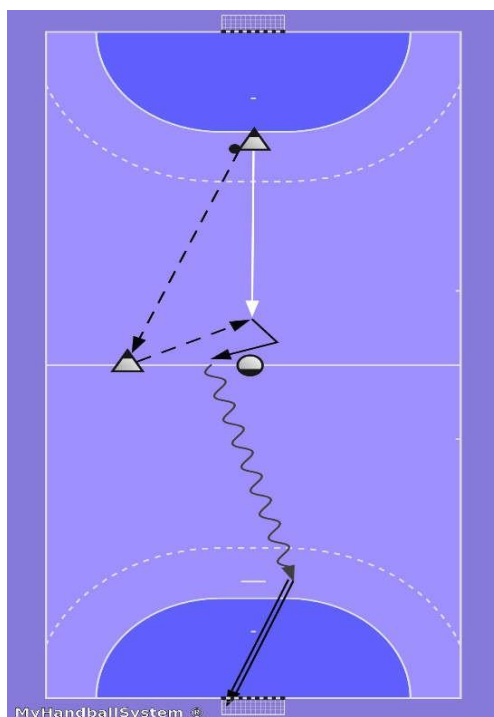
A felsorolt sportágak közül háromat kötelezően választani kell a felvételizőnek.

Kézilabdázás – összesen 20 pont

1. gyakorlat: Kapura lövés gyorsindítás után (maximálisan adható: 15 pont)

A jelölt a kapuelőtér vonaltól 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 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, kísérletenként adható maximális pontszám: 5–5–5 pont)

Értékelési szempont	Pont
A társtól visszakapott labda átvétele zökkenőmentes	1
A labdával végrehajtott indulócsel 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



2. gyakorlat: Távolba dobás (maximálisan adható: 5 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: 5 pont)

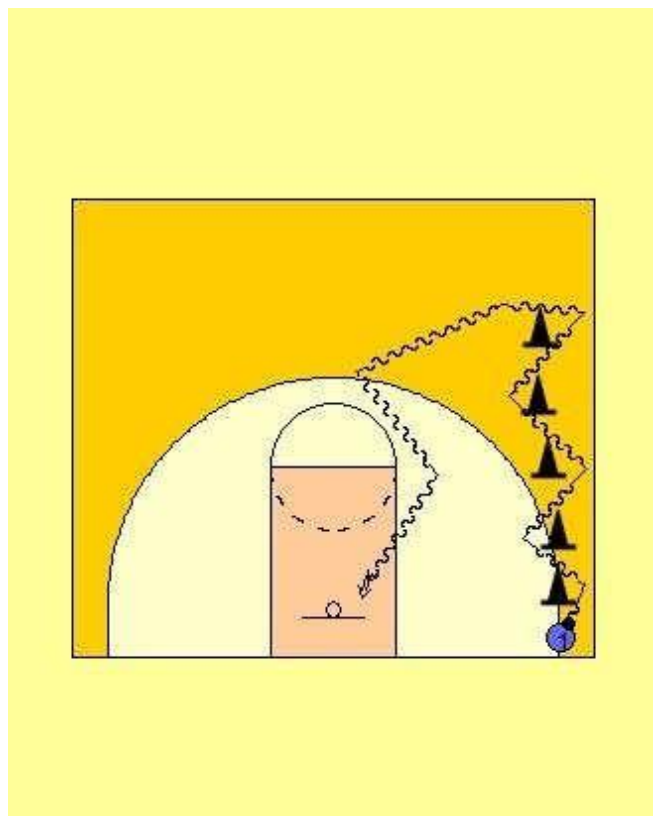
pont / nem	nők (m)	férfiak (m)
1	20-20,99	27-27,99
2	21 - 22,99	27 - 28,99
3	23 - 24,99	29 - 30,99
4	25 - 26,99	31 - 32,99
5	27 vagy több	33 vagy több

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 félpálya felé egymástól 2 méterre 5 db bóját helyezünk el. A jelölt az alapvonalról indul az oldalvonal felé, a bójákat szlalom labdavezetéssel és kézváltással 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 figyelembevételével 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 kézváltás dinamikus és ritmusváltással történik	2
A fektetett dobás technikai végrehajtásának minősége és az adott oldalon a megfelelő kéz használata	2
A kosárra dobás eredményes	1



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

A jelölt a büntető vonal mögül, vagy fél méterrel közelebből 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 figyelembevételével 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 felvételiztető 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

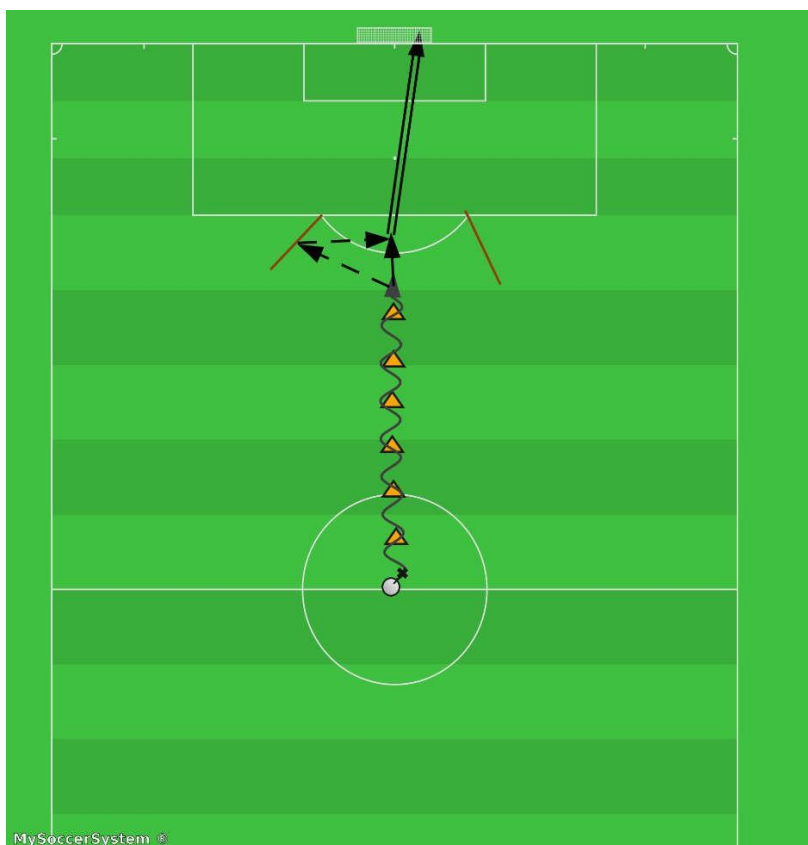
végezhetik a dekázást. Kísérletek száma 2, amiből a magasabb számú emelgetést értékeljük. Értékelés az alábbi ismétlés számok alapján történik.

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: Szlalom labdavezetésből kapura lövés (maximálisan adható: 15 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)	3
Labdavezetést követően pontos átadás a palánkra	3
A palánkról visszaérkező labda 1-2 érintéssel irányba történő átvétele, előkészítése a lövésre	3
Átvétel után erőteljes kapura lövés, ívelés	3
Gól	3



Röplabdázás – összesen 20 pont

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

1. gyakorlat: Falra passzolás kosárérintéssel (maximálisan adható: 10 pont)

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. Kísérletek száma 2, amelyből a jobbik kerül beszámításra. Értékelés az alábbi ismétlésszámok alapján történik.

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

2. gyakorlat: Falra passzolás alkar érintéssel (maximálisan adható: 10 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
2	10
3	11
4	12
5	13
6	14
7	15 – 16
8	17 – 18
9	19
10	20

ATLÉTIKA

Az atlétika felvételi 4 versenyszámból áll. A 100 m-es és 2000 m-es futások kötelezők, dobó- és ugrószámokból egyet-egyét kell választani.

pontszám	ff távol	női távol	ff magas	női magas	ff súly 5 kg	női súly 3 kg	ff 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	ff 100 m	női 100 m	ff 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 2+1 versenyszámból áll. A függeszkedés vagy mászás, a 64 ütemű szabadgyakorlat-lánc és a talajgyakorlat mindkét nem számára kötelező.

Női torna (5+10+15 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. Talaj - kötelezően előírt gyakorlat bemutatása – 15 pont

Kísérletek száma: 1

Kh.: Alapállás Karkörzés hátra és balláb-lendítéssel előre bal támadóálláson keresztül fellendülés futólagos kézállásba; gurulás előre terpeszállásba karemeléssel oldalsó középtartásba. 90°-os fordulat jobbra/balra jobb/bal lépőállásba: hármaslépés előre szabadonválasztott karmozgással. Ereszkedés jobb/bal guggolótámaszba és emelés fejjállásba (2 mp). Ereszkedés guggolótámaszba, 90°-os fordulattal emelkedés bal/jobbs

lebegőállásba. Kézenátfordulás balra/jobbra terpeszállásba, oldalsó középtartás. 90°-os fordulattal balra/jobbra, emelés karkörzéssel mérlegállásba, oldalsó középtartás (2 mp). Törzsemelés lebegőállásba, 2-3 lépés nekifutással fejenátfordulás hajlított állásba, oldalsó rézsútos magastartás. Emelkedés lábujjállásba karlendítéssel magastartásba. Csípőhajlítással dőlés hátra és gurulóátfordulás hátra bicskamozdulattal guggolótámaszba. Emelkedés szögállásba, karemeléssel oldalsó középtartásba: jobb, majd bal keringőlépés előre szabadon választott karmozgással. Keresztlépéssel lábujjállásban – magastartás - 180°-os fordulat tetszőleges irányba. Két-három lépés nekifutás után kézenátfordulás előre. Alapállás.

A gyakorlat részeiben és teljes egészében megfordítható.

Értékelés: 0-tól 15 pontig.

Férfi torna (5+10+15 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 – 15 pont

Kísérletek száma: 1

Kh.: Alapállás Karkörzés hátra és balláb-lendítéssel előre bal támadóálláson keresztül fellendülés futólagos kézállásba; gurulás előre terpeszállásba karemeléssel oldalsó

középtartásba. 90°-os fordulat jobbra/balra jobb/bal lépőállásba: hármaslépés előre szabadonválasztott karmozgással. Ereszkedés jobb/bal guggolótámaszba és emelés fejjállásba (2 mp). Ereszkedés guggolótámaszba, 90°-os fordulattal emelkedés bal/jobbr lebegőállásba. Kézenátfordulás balra/jobbra terpeszállásba, oldalsó középtartás. 90°-os fordulattal balra/jobbra, emelés karkörzéssel mérlegállásba, oldalsó középtartás (2 mp). Törzsemelés lebegőállásba, 2-3 lépés nekifutással fejenátfordulás hajlított állásba, oldalsó rézsútos magastartás. Emelkedés lábujjállásba karlendítéssel magastartásba. Csípőhajlítással dőlés hátra és gurulóátfordulás hátra bicskamozdulattal guggolótámaszba. Emelkedés szögállásba, karemeléssel oldalsó középtartásba: jobb, majd bal keringőlépés előre szabadon választott karmozgással. Keresztlépéssel lábujjállásban – magastartás - 180°-os fordulat tetszőleges irányba. Két-három lépés nekifutás után kézenátfordulás előre. Alapállás.

A gyakorlat részeiben és teljes egészében megfordítható.

Értékelés: 0-tól 15 pontig.

ÚSZÁS

200 m	1 úszásnemben szabályos technikai követelményeknek megfelelően (RAJT, FORDULÓ, CÉLBAÉRKEZÉS)	5 pont 200 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)
200 m	2 úszásnemben szabályos technikai követelményeknek megfelelően (RAJT, FORDULÓ, CÉLBAÉRKEZÉS)	15 pont 100 m: 1 úszásnem (pl. gyors) 100 m: 1 úszásnem (pl. mell)
100 m	3 úszásnemben szabályos technikai követelményeknek megfelelően (RAJT, FORDULÓ, CÉLBAÉRKEZÉS)	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, CÉLBAÉRKEZÉS)	30 pont 25 m: pillangóúszás 25 m: hátúszás 25 m: mellúszás 25 m: gyorsúszás

200 m	3 úszásnemben szabályos technikai követelményeknek megfelelően (RAJT, FORDULÓ, CÉLBAÉRKEZÉS)	30 pont 50 m: 1 úszásnem (pl. gyors) 50 m: 1 úszásnem (pl. hát) 100 m: 1 úszásnem (pl. mell)
200 m	2 úszásnemben szabályos technikai követelményeknek megfelelően (RAJT, FORDULÓ, CÉLBAÉRKEZÉS)	15 pont 100 m: 1 úszásnem (pl. gyors) 100 m: 1 úszásnem (pl. mell)
200 m	3 úszásnemben szabályos technikai követelményeknek megfelelően (RAJT, FORDULÓ, CÉLBAÉRKEZÉS)	30 pont 50 m: 1 úszásnem (pl. gyors) 50 m: 1 úszásnem (pl. hát) 100 m: 1 úszásnem (pl. mell)