



elte | ppk



Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

## A rekreáció és életmód alapképzési szak alkalmassági vizsgája a járványhelyzetre való tekintettel módosítva 2021. május 13-án

A rekreáció és életmód alapképzési szakon a felvétel feltétele az alkalmassági vizsga teljesítése. A vizsga kizáró jellegű, azaz ennek sikeres teljesítése nélkül senki nem nyerhet felvételt a szakra.

Az alkalmassági vizsga három részből áll:

1. az egészségügyi alkalmasság igazolása az „Egészségügyi lap” benyújtásával,
2. úszástudás igazolása az „Úszásigazolás” benyújtásával,  
([a fenti formanyomtatványok együtt letölthetők innen](#))
3. motoros (=mozgásos) gyakorlati vizsga, ld. alább (a jelentkező behívót kap rá).

**Az egészségügyi alkalmasság és az úszástudás igazolása csak a Kar saját formanyomtatványán nyújtható be, melyeket eredeti aláírással ellátva, egyben volt szükséges feltölteni a felvi.hu-ra „Egészségügyi igazolás” típusú dokumentumként (szkennelve vagy fotózva) 2021. február 15-ig.**

A járványhelyzetre való tekintettel az egészségügyi kockázati tényezők csökkentése és egyben a felvételizők egészségének megóvása érdekében a rekreáció és életmód alapszakon Budapesten és Szombathelyen is a motoros (=mozgásos) gyakorlati vizsgát online módon szervezzük meg.

Az online vizsga keretében a jelentkezőnek az eredetileg meghirdetett teljes vizsgatartalom helyett annak csak egy részét, a zenés-táncos mozgást kell végrehajtania. Ha a jelentkező úgy dönt, a feladatot a saját maga által szabadon kialakított mozgásforma helyett a tájékoztatóban ajánlott 64 ütemű gimnasztika szabadgyakorlat-lánccal is teljesítheti. A feladat végrehajtásáról a jelentkezőnek videót kell készítenie és fel kell azt töltenie egy erre szolgáló felületre. Az online vizsga technikai részleteiről a jelentkezők e-mailben kapnak értesítést.

**Az online motoros gyakorlati vizsga videójának feltöltésére rendelkezésre álló időszak:  
2021. május 26. 9:00 órától – 2021. június 4-én 19 óráig.**

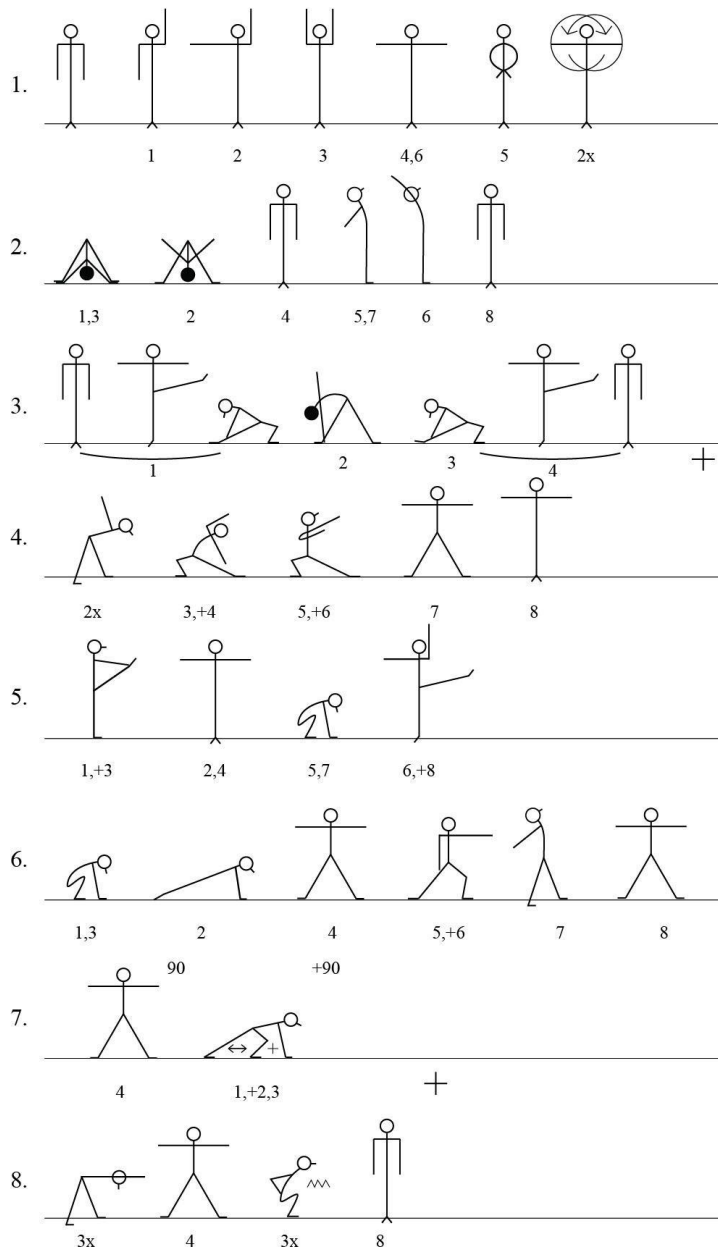
### A MOTOROS GYAKORLATI VIZSGA TARTALMA

#### ZENÉS-TÁNCOS MOZGÁS

**Minimum** 1 perc időtartamú, saját választású zenére bemutatott zenés-táncos mozgásforma az alábbiak közül választva: tánc (néptánc, társastánc, jazz, kortárs/modern tánc, stb.), ritmikus gimnasztika (hozott kézzel), aerobik, vagy zenére bemutatott gimnasztikai gyakorlat. **Lehetőség van rá, hogy a feladatot partnerrel hajtsa végre, ebben az esetben azonban, kérjük, hogy a videó elején a szereplők mutatkozzanak be, hogy a felvételiző azonosítható legyen.** A feladat teljesíthető az alább részletezett 64 ütemű gimnasztikai szabadgyakorlat-lánccal is.

Értékelési szempont: mozgáskultúra, összhang (ritmus) a zenével (és ha van a partnerrel).

**A választható 64 ütemű gimnasztika szabadgyakorlat-lánc**  
**64 ütemű gimnasztika gyakorlatfüzér**



**1. gyakorlat**

Kiinduló helyzet: 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 oldalsó középtartásba; 7-8. ütem: karkörzés lefelé kétszer;

**2. gyakorlat**

1. ütem: ugrás terpeszállásba törzshajlítással előre és bokaérintés;
2. ütem: karlendítés hátsó rézsútos mélytartásba törzshajlításban utánmozgással;
3. ütem: bokaérintés törzshajlításban utánmozgással;
4. ütem: ugrás alapállásba;
5. ütem: törzshajlítás hátra karlendítéssel oldalsó középtartásba;

6. ütem: karlendítés magastartásba, törzshajlításban utánmozgással;
  7. ütem: karlendítés oldalsó középtartásba, törzshajlításban 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 térdhajlítás 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 térdhajlítás jobb 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.

A feladat végrehajtásához videós segítséget itt talál:

[https://drive.google.com/file/d/1tXOjIQ1zCop9lq6CCj\\_2gnavMLAax0-9/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1tXOjIQ1zCop9lq6CCj_2gnavMLAax0-9/view?usp=sharing)

A **motoros gyakorlati vizsga kiváltható** testnevelés tárgyból tett, bármilyen szintű, bármilyen eredményű, sikeres érettségi vizsgával. A **felmentés** azonban **nem jár automatikusan**, azt a Kar honlapjáról letölthető "[Nyilatkozat a motoros alkalmassági vizsga alóli felmentéshez](#)" formanyomtatvány beküldésével kell kérni. **A kitöltött, aláírt nyilatkozatot 2021. február 15-ig kell elküldeni a felveteli@ppk.elte.hu email címre**, a levél tárgyaként „Előalkalmassági vizsgáról szóló igazolás” megjelöléssel. A felmentés kérhető akkor is, ha a testnevelés érettségi már megvan, de akkor is, ha a jelentkező még csak ezt követően, az adott év vizsgaidőszakában fogja letenni azt.

Az egészségügyi alkalmasság és az úszástudás igazolásának hiánya vagy a motoros gyakorlati vizsga sikertelensége, illetve a kiváltása alapjául szolgáló testnevelés érettségi esetleges sikertelen volta esetén a jelentkező a szakra nem nyerhet felvételt.