



ELTE | PPK



Edző szakos tájékoztató- nyílt nap

Lukács Anikó

mestertanár, kosárlabda szakedző

Szeretettel köszöntjük a megjelent érdeklődőket!





Eötvös Loránd Tudományegyetem (ELTE)

- Magyarország legnagyobb egyeteme
- Helyszínek: Budapest és Szombathely
- Kilenc kara és több mint 33 ezer hallgatója van.
- A Pedagógiai és Pszichológiai Karon (PPK-n) belül működik az Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet (ESI), ahol a sportszakmai képzésekért felelnek.



A múlt

1975

Tanárképző Főiskolai Kar

1977-től

Testnevelés szakos tanárképzés

1983-tól

Az ELTE 4. Karaként működött

Mindvégig kétszakos tanárképzés

2003-tól

Új kari struktúra:

Pedagógiai és Pszichológiai Kar (PPK) Testnevelési és Sport Központ

2010-től

Új struktúra:

Pedagógiai és Pszichológiai Kar (PPK)

Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet (ESI)

ELTE – PPK – ESI

A múltból a jelenbe- Bővülő képzési paletta

Aktuális képzéseink:

- Rekreáció és életmód BSc
- Sportszervező BSc
- Edző BSc
- Sportmenedzser MSc (csak Budapesten)
- Testnevelő tanár – bármely szakpár osztatlan tanár
- PhD képzés (neveléstudomány, pszichológia)
- Gyógytestnevelő tanár – testnevelő tanár szakpár osztatlan tanár (csak Szombathely)

KINEK AJÁNLIJUK AZ EDZŐ SZAKOT?

A képzés kiváló választás azok számára:

- akik versenyszerűen, *magas szinten sportolnak*
- akik edzői tevékenységet folytatnak OKJ képesítéssel
- akik *kiemelkedő elméleti tudással és gyakorlati képességekkel rendelkeznek* a saját sportágukban, és szeretnék felsőfokú képesítést szerezni ezen a területen
- akik *már testnevelő tanárok*, és a tanári munkájuk mellett szeretnék az egyesületi sportban is tevékenykedni
- akik jelenleg osztatlan tanár szakon tanuló hallgatóink, és ezt szakedzői diplomával szeretnék kiegészíteni.
- azok, akik korábban már sportszakos diplomát szereztek vagy jelenleg is nappali sportszakos hallgatók és párhuzamosan végzik az edző szakot, az eddig teljesített alapozó tantárgyaikat befogadjuk, így akár négy félév alatt szakedzői diplomát szerezhettek.



Edzőnek lenni... – a képzés célja

- Edzőnek lenni nemcsak jó és izgalmas munkával járó feladat, de komoly, életre szóló hivatás is egyben. Úgy kell *kihoznod emberekből, csapatokból a maximumot*, hogy közben a személyiségüket is fejleszted.
- Az ELTE PPK-n olyan edzőket képzünk, akik képesek mind az utánpótláskorú, mind a felnőtt *sportolók edzésfolyamatainak önálló, magas szintű tervezésére és végrehajtására*.
- *Végzettjeinket várja szinte az egész sportvilág, amely az egyik legdinamikusabban növekvő, munkahelyek tömegét kínáló piac.*

Mi lehetek, ha végzek?

Az oklevélben szereplő szakképzettség megnevezése: **Szakedző (a sportág megnevezése)**

- Elhelyezkedhetsz sportegyesületeknél, sportági akadémiákon, a nemzeti válogatott edzője mellett, iskolák diáksport-egyesületeinél edzőként. Az alapdiploma birtokában lehetőséged lesz tanulmányaidat mesterszinten folytatni.
- Ha elég kreatív vagy, önállóan is létrehozatsz sportegyesületet, sportvállalkozást, amelyek szakmai munkájának irányítását is végezheted.
- Emellett a végzettség (az alapdiploma) birtokában
 - lehetőségük lesz gazdálkodó szervezet által végzett egészségmegőrző és sportfoglalkozások vezetésére; sportszövetségnél vezetőedzői, akár szövetségi kapitányi feladatok ellátására, illetve a vezetőedző segítségére.
 - lehetnek helyi önkormányzatok sportigazgatási szerveinél szakreferensek. Sportágtól függően túra- és programvezetői, instruktori feladatkörök betöltését is elláthatják.
 - lehetőségük lesz tanulmányaikat mesterszinten folytatni.

A képzés – Edző alapképzési szak

- A képzési idő: 6 félév
- A megszerzendő kreditek száma: 180
- Munkarend: nappali és levelező
- Finanszírozási formák:
 - állami ösztöndíjas
 - önköltséges: 265.000 Ft / félév
- Képzés helye: Budapest és Szombathely

EDZŐ ALAPSZAK- helyszínek



A 2026. évi általános felvételi eljárásban az edző alapszak két képzési helyen is megjelölhető a jelentkezés során:

- **Budapesten nappali** munkarendben,
- **Szombathelyen nappali és levelező** munkarendben került meghirdetésre a képzés.

Mindkét képzési helyen más-más sportági kínálat érhető el.



Specifikációs paletta (választható sportágak) – 2026

Budapest, nappali :

cheerleading, kajak-kenu, kosárlabda, röplabda, szinkronúszás, úszás, vízilabda

Szombathely, nappali :

atlétika, kosárlabda, kungfu, labdarúgás, röplabda, tájékozási futás, torna, úszás

Szombathelyen, levelező :

atlétika, kosárlabda, kungfu, labdarúgás, röplabda, szinkronúszás, tájékozási futás, torna, úszás, vízilabda



A 2025-ös felvételi ponthatárok – Edző BSc szak

- Budapest ANA – 320
- Budapest ANK – 400
- Szombathely ANA – 286
- Szombathely ANK – nem indult
- Szombathely ALA – 304
- Szombathely ALK – 324

Jelmagyarázat: ANA = Alapszak Nappali munkarend Államilag finanszírozott
ANK = Alapszak Nappali munkarend Költségtérítéses
ALA = Alapszak Levelező munkarend Államilag finanszírozott
ALK = Alapszak Levelező munkarend Költségtérítéses



Szakmai együttműködés– edző alapszak

- **Az edző szak szakfelelőse Dr. habil. Koltai Miklós** docens, Szombathely
Elérhetősége: koltai.miklos@ppk.elte.hu
- Pl.: az edző (Szombathely) alapszakra, levelező munkarendben a szinkronúszás és vízilabda specializációt megjelölő jelentkezők a Budapesten megrendezésre kerülő gyakorlati vizsgára kerülnek behívásra, valamint sikeres felvételük esetén az elméleti/közös tárgyakat levelező munkarendben Szombathelyen, a sportszakmai tárgyakat Budapesten várhatóan a 3. félévtől, nappali munkarendben, tömbösített formában tudják majd elvégezni.

FŐBB TÁRGYAK

A képzés első, az edzői munkára felkészítő általános része közös, a későbbiekben az adott sportágaknak megfelelően szétválik.

Közös tárgyak valamennyi sportág leendő edzőinek:

- anatómia-élettan, terhelésélettani laborgyakorlat, edzéselmélet
gimnasztika, motoros képességek fejlesztése
- sporttáplálkozás
- sportpszichológia, sportpedagógia, sportszociológia
- kommunikáció
- sportmenedzsment

Edzőképzés = komplex sportszak (1)

- **Sporttudomány alapozó:**
 - gimnasztika, motoros képességek fejlesztése, edzéstan ...
- **Egészségtudomány:**
 - anatómia és élettan, terhelés-élettani labor, sporttáplálkozás, relaxációs módszerek ...
- **Neveléstudomány és pszichológia:**
 - sportpszichológia, etika és sportetika, a testkultúra és a sport világa ...

Edzőképzés = komplex sportszak (2)

- **Társadalomtudományok:**
 - kommunikáció, közgazdaságtani alapismeretek, jogi alapismeretek, sporttörténet ...
- **Szervezés és vezetés:**
 - sportigazgatás, a menedzsment alapjai, sportgazdaságtan ...
- **Szakdolgozat**
- **Specializáció – úszás, szinkronúszás, kosárlabda stb.:**
 - 40 kredit „értékben” sportági elmélet, sportági gyakorlat, sportszakmai gyakorlat

Átjárhatóság

- Számos tárgy megfeleltethető más sportszak tárgyaival
- Most ESI képzésre járók vagy itt végzetek számos tárgyat elfogadtathatnak
- Ekvivalencia táblázat: <https://sti.ppk.elte.hu> oldalon megtalálható
- Csak külön felvétellel lehet bekerülni más szakra vagy más szakról

Egyéb tanulási lehetőségek

Óralátogatás és kreditgyűjtés az
ELTE bármely Karán!

Hallgatói mobilitások
Erasmus, Erasmus+, BIP



Hallgatói élet



**Hallgatócentrikus
oktatás**



**Széleskörű szakmai gyakorlat
biztosítása**



Ösztöndíjak



- Tanulmányi, szociális, tudományos- és művészeti tevékenységért, külföldi tanulmányok
 - Speciálisan (a BEAC – cal) együttműködésben
- Sportösztöndíj:
adott sportágban szervezői, edzői, koordinátori feladatokért
- <https://www.elte.hu/osztondijak>

Hogyan kerülhetsz be a csapatba? (1)

1.Érvényes jelentkezés

- a Felsőoktatási tájékoztatóban, illetve kiegészítőjében leírtaknak megfelelően *E-felvételi jelentkezés és hitelesítés február 15-ig!*
- Az edző alapképzési szakon elegendő az **érettségi bizonyítvány** megléte, ugyanis a szakon a **felvételi összpontszámot** kizárólag a **gyakorlati vizsgaeredmény duplázásával** kell kiszámolni, intézményi pontok hozzáadása nélkül.



Hogyan kerülhetsz be a csapatba? (2)

2. **Egészségügyi alkalmasság** igazolása és **specializációválasztás** *kari saját formanyomtatványon.*

https://ppkdocs.elte.hu/th/felveteli/alap_mester_felveteli/2026/EU_speci_edzo_BSc_2026

EGÉSZSÉGÜGYILAP - SPECIALIZÁCIÓVÁLASZTÁS edző alapszakra
jelentkezők számára 2026.

A dokumentumot a jelentkező aláírásával kell megküldeni
a felveteli.dok@ppk.elte.hu e-mail címre **2026. február 15-ig.**

*Az edző alapképzési szakon a felvétel feltétele az egészségügyi alkalmasság igazolása az "Egészségügyi lap" feltöltésével. Az eredeti lapot saját aláírással kell feltölteni az e-felvételibe **2026. február 15-ig.***

Hogyan kerülhetsz be a csapatba? (3)

- Az edző alapképzési szakon a *bekerülés feltétele a felvételi vizsga* sikeres teljesítése.
 - A vizsga kizáró jellegű, azaz ennek sikeres teljesítése nélkül nem nyerhet felvételt senki a szakra.
- A felvételi vizsgák egésze vagy egy része alól a jelentkező *sporteredménye alapján felmentés kérhető.*
- Ehhez a NYILATKOZAT az edző alapképzési szak felvételi vizsgája alóli felmentéshez nyomtatvány beküldése szükséges. A kitöltött, aláírt nyilatkozatot 2026. február 15-ig kell megküldeni a felveteli.dok@ppk.elte.hu e-mail címre. (A felvi.hu-ra kérjük NE töltsse fel.) A nyilatkozathoz mellékelni kell az adott országos sportági szakszövetség által kiállított, hivatalos igazolást a megfelelő sporteredményről.

Hogyan kerülhetsz be a csapatba? (4)

2026-ban minden BSc edző szakunkra jelentkezőnek **felvételi vizsga**

- **Budapest:** 2026. június 15.
- **Szombathely:** 2026. június 10.
- **Pontszámítás**
- Biológia írásbeli: 50 pont
- Sportági elmélet szóbeli: 30 pont
- Sportági elmélet írásbeli: 30 pont
- Sportági gyakorlat: 90 pont
- **Összesen: 200 pont**

Hogyan kerülhetsz be a csapatba? (5)

- Az összpontszámot *a felvételi vizsgán elért pontszám kétszerese* adja.
- Amennyiben a jelentkező a felvételi vizsga elemei közül *bármelyikben „0” pontot* ér el, a felvételi eljárásból *kizárásra* kerül.
- *A biológia írásbeli felvételi vizsgán minimum 50%* elérése esetén *szerezhet pontot* a jelentkező.
- *OKJ edzői és oktatói oklevél speciális* szerepe

Hogyan kerülhetsz be a csapatba? (6)

- Az alábbi végzettséggel rendelkezők (a tanúsítvány/oklevél bemutatásával) *mentesülnek a biológia teszt megírása alól, melyet 50 ponttal számolunk el nekik:*
 - OKJ szerinti szakképesítés (2020 előtt szerzett):
 - (5481301) Fitness-wellness instruktork (5481302)
 - Sportedző (a sportág megjelölésével)
 - Középfokú szakképzettséget igazoló oklevél (2020 után szerzett):
 - (510142001) Fitness-wellness instruktork
 - (510142002) Sportedző (a sportág megjelölésével)
 - *sportszervező*
 - *sportoktató*



Biológia írásbeli felvételi témakörei

1. Homeosztázis
2. Kültakaró – bőr, a bőr gondozása, védelme
3. A mozgás – vázrendszer, csont- és izomrendszer, szabályozása, a mozgás és mozgásrendszer egészségtana
4. A táplálkozás – jelentősége, anatómiája, élettana, emésztés, felszívódás, szabályozása, egészségtana
5. A légzés – anatómiája, élettana, légcsere, gázcsere, hangképzés, szabályozása, egészségtana
6. Az anyagszállítás, a keringési rendszer – a testfolyadékok, a szöveti keringés, a szív és az erek, szabályozása, egészségtana
7. A kiválasztás – a vizeletkiválasztó rendszer anatómiája, működése, szabályozása, egészségtana
8. A szabályozás – az idegrendszer felépítése és működése, sejtszintű folyamatok, szinapszis, az idegrendszer általános jellemzése, a gerincvelő, az agy, testérző rendszerek, érzékelés, látás, hallás és egyensúlyérzés, kémiai érzékelés, testmozgató rendszerek, vegetatív érző és mozgató rendszerek, az emberi magatartás biológiai-pszichológiai alapjai (öröklött és tanult elemek, emlékezés, pszichés fejlődés), az idegrendszer egészségtana
9. A szabályozás – a hormonrendszer, hormonális működések, belső elválasztású mirigyek, a hormonrendszer egészségtana
10. Az immunrendszer – immunitás, vércsoportok, az immunrendszer egészségtana
11. Szaporodás és egyedfejlődés – szaporítószervek, egyedfejlődés, a szaporodás, fejlődés egészségtana





Biológia írásbeli felvételihez javasolt irodalom

○ A felkészüléshez javasolt irodalmak:

- a jelenleg használatos gimnáziumi tankönyvek:
- Gál Viktória, Gutai Zita (2009): Érettségi feladatsorok biológiából, Maxim Kiadó, Szeged. ISBN 978 963 261 050 4
- <https://www.oktatas.hu/kozneveles/erettsegi/feladatsorok>

ATLÉTIKA specializáció 1. (Sz/N/L)

Szombathely nappali és levelező munkarend

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei:

1. Sprint, gát, váltó futás stílus története
2. Közép-, hosszú-, akadályfutás és gyaloglás stílus története
3. Maratonfutásról általában (1896–2016)
4. Kondicionális képességek fejlesztése az atlétika mozgásanyagával
5. Szökdelések-ugrások koordinációs mintájának kialakítása
6. Távol-, magas-, hármas és rúdugrás stílus története
7. Dobások koordinációs mintájának kialakítása
8. Súlylökés, gerelyhajítás, diszkosz-, kalapácsvetés stílus története
9. Összetett versenyzésről általában
10. Az atlétika szakágainak legfontosabb szabályai

ATLÉTIKA specializáció 2. (Sz/N/L)

Irodalom:

- IAAF Atlétikai szabálykönyv 2016.
- Polgár Tibor, Béres Sándor (2011): Az atlétika története, technikája, oktatása, szabályai. Dialóg Campus Kiadó, Bp. Letölthető, elektronikus dokumentum.
- Takács L. (szerk.) (2004): Atlétika: technika, oktatás, edzés. SE TSK, Bp.
- Krasovec F. (szerk.) (1997): Száz év atlétika. MASZ, Bp.

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont):

- **1. gyakorlat:** futás – 60 m síkfutás és 2000 m síkfutás időre
- **2. gyakorlat:** ugrás – gát fölött szökdelés páros lábon folyamatosan (8 gát / 76, ill. 91) és ráfutásból 5-ös ugrás váltott lábon
- **3. gyakorlat:** dobás – kétkezes vetés előre (3–5 kg) és kétkezes vetés hátra fej felett (3–5 kg)



CHEERLEADING specializáció 1. (Bp/N - Sz/L)

Budapest nappali, Szombathely levelező munkarend

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei:

1. Írja le a hazai és nemzetközi cheer történet főbb állomásait a XIX. század második felétől napjainkig!
2. Mi a bemelegítés szerepe? Jellemezze szakaszait!
3. Írja le a pontozásos sportág előnyeit, hátrányait edzői szempontból!
4. Írja le a szurkolás és széltánc szerepét a Cheerleading sportágban!
5. Ismertesse a Cheerleading válfajait!
6. Írja le egy cheerleading csapatgyakorlat alapvető részeit!
7. Milyen szempontok szerint igazítsuk a cheerleading edzés menetét?
8. Mit értünk az edzői kommunikáció témakörében a COACH betűszó alatt?

CHEERLEADING specializáció 2. (Bp/N - Sz/L)

Irodalom:

- Kovácsik R., Bán T. (2021): Így lehetsz igazi Cheerleader, Budapest, Budapesti Egyetemi Atlétikai Club
- Derzsy B. (2013): A gimnasztika alapjai, Budapest Fit Forma Wellness Kft
- Christina F., Courtney A. Clark (2011): Complete Guide to Cheerleading. Minneapolis, MVP Books.
- History of Cheerleading, The International Cheer Union Website. https://cheerunion.org.ismmedia.com/ISM3/std-content/repos/Top/docs/ICU_History_2018.pdf (letöltés: 2021. 10. 18.)
- Metzinger Miklós (2010): Gimnasztika. Budapest, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar.
- Donna C. McKay (2006): Complete cheerleading. Champaign, Human Kinetics.
- Leslie Wilson (2003): The ultimate guide to cheerleading. New York, Three Rivers Press.

CHEERLEADING specializáció 3. (Bp/N - Sz/L)

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont):

- **1. gyakorlat:** Mutassa be a cheerleading alap kéztartásait!
- **2. gyakorlat:** Mutasson be a cheerleading alap ugrásai vagy talajelemei közül hármat vagy mutasson be a performance cheerleading alap ugrásai közül hármat.
- **3. gyakorlat:** Mutasson be egy három emelés (stunt) részből álló gyakorlatsort, választott 4 fős csapatban. A 4 fős csapatot, mindenki saját maga szervezi meg a vizsgára és úgy érkezik meg a vizsga helyszínére

KAJAK - KENU specializáció 1. (Bp/N)

Budapest nappali munkarend

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei:

1. Vízi sporteszközök fejlődése
2. A nemzetközi kajak-kenu sport története
3. A hazai kajak-kenu sport története
4. Sporteszközök fejlődése (hajók, lapátok, kiegészítők), hatásuk
5. A modern kajakozás és kenuzás technikája
6. A kajak-kenu sport szakágainak ismertetése (jellemzői, használatos sporteszközök ismertetése stb.)
7. A kajak-kenu sport szakágainak szabály- és versenyrendszere
8. A kajak-kenu sport szerepe a szabadidő-eltöltésben
9. A kondicionális képességek fontossága a kajak-kenu sportban
10. A koordinációs képességek fontossága a kajak-kenu sportban

KAJAK - KENU specializáció 2. (Bp/N)

Irodalom:

- Füzessey Gy. (1970): Kajak-kenu ABC. Sport Kiadó, Bp.
- Szántó Cs. (2004): Flatwater Racing Level I. Beginning Coach. ICF, Madrid, Spain.

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont):

- **1. gyakorlat:** szabadon választott sporteszközben (verseny kajak vagy kenu) 500 méter teljesítése helyes alaptechnikával.
- **2. gyakorlat:** szabadon választott sporteszközben (verseny kajak vagy kenu) álló helyzetből maximális sebességre gyorsítás helyes technika alkalmazásával, fékezés, megállás, fordulás és visszavezetés a rajthelyre.
- **3. gyakorlat:** túrakenu kormányzása egyedül, lapátátvétel nélkül 5 bójás szlalom pályán.



KARATE specializáció 1. (Bp/N - Sz/L)

Budapest nappali, Szombathely levelező munkarend

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei:

1. Definiálja a karate-dó-t!
2. A karate nemzetközi és hazai története, jelentős hazai képviselői
3. A karate helye a küzdősportok között és a Budó-n belül
4. A karate oktatásmódszertan tematikai egységei
5. A karate technikák rendszere
6. Állások szerepe a karatében
7. A támadó technikák felosztása
8. Védéstechnikák felosztása
9. A kata és a kumite jelentősége a karatében
10. Az alapvető WKF versenyszabályok ismertetése

KARATE specializáció 2. (Bp/N - Sz/L)

Irodalom:

- Dr. Gulyás Péter: Karate, BREK Propaganda GM. Budapest, 1983.
- Rebicek Gerd – A Goju-Kai Karate-do elméleti és gyakorlati útmutatója, Tres Print Kft 2005.
- Adámy István – Kyokushin karate – Lunarimpex Kiadó, 2009.
- Kurdi Gábor – Hayashi-ha Shito ryu - Vince, Budapest 2003.
- Bisztrony - Bogyor - Szőcs: Wado Karate, Kiadó: Magyar Wado Szövetség, 2003
- Milorad V. Stricevic MD – T. Okazaki: The textbook of modern karate Kodansha USA 1984

KARATE specializáció 3. (Bp/N - Sz/L)

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont):

- **1. gyakorlat:** A vizsgázó által kiválasztott alaptechnika technika végrehajtása, magyarázata és oktatása kezdő szinten
- **2. gyakorlat:** A vizsgázó által kiválasztott kötött formájú küzdelem magyarázata és oktatása kezdő szinten
- **3. gyakorlat:** A vizsgázó által kiválasztott stílusra jellemző kötelező formagyakorlat bemutatása és magyarázata



KOSÁRLABDA specializáció 1. (Bp/N - Sz/N/L)

Budapest nappali, Szombathely nappali és levelező munkarend

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei:

1. Írja le a hazai és nemzetközi cheer történet főbb állomásait a XIX. század második felétől napjainkig!
2. A kosárlabda aktuális alapjátékszabályai, különös tekintettel a legújabb szabálmódosításokra
3. A kosárlabda sportág hazai érdekeltségű jelentősebb nemzetközi eredményei, nagy edző és játékos egyéniségei
4. A koordinációs képességek megjelenése a kosárlabda játékban
5. A kondicionális képességek megjelenése a kosárlabda játékban
6. A támadó játékosok technikai elemei
7. A védő játékosok technikai elemei
8. A kosárlabda játékosok posztok szerinti megnevezése és rövid ismertető jellemzésük
9. A támadó taktikai rendszerek és elemek
10. A védő taktika jellemzői, védekezés fajtái

KOSÁRLABDA specializáció 2. (Bp/N - Sz/N/L)

Irodalom:

- Ránky M. (1999): Játék a kosárlabda, a kosárlabda játék. Pauz-Westermann, Celldömölk
- Bácsalmási G., Bácsalmási L. (2005): Tanulj meg kosárlabdát tanítani. Magánkiadás, Bp.
- Hartyáni Zs. (szerk.) (2004): Kosárlabda mindenkinek. Göttinger Bt., Bp.
- Magyar kosárlabda versenyszabályok 2015. MKOSZ, Bp. 2015.
- Elektronikus dokumentum: <https://wabc.fiba.com/>

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont):

- **1. gyakorlat:** labdavezetés hosszú indulással a kosárlabda pálya alapvonalától, szlalom labdavezetés bóják kerülésével a félpályáig, fordulás labdavezetés közben a gyűrű felé, bal kezes labdavezetéssel a büntetőterület sarkánál keresztleütéssel irányváltoztatás, jobb kezes fektetett dobás. Ellenkező kézzel és oldalra egyaránt
- **2. gyakorlat:** 3 büntető dobás
- **3. gyakorlat:** 3-3 elleni játék 5 percig egy palánkra, váltogatva a támadó és védő szerepet.



KUNGFU specializáció 1. (Sz/N/L)

Szombathely nappali és levelező munkarend

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei:

1. A kungfu nemzetközi története, kialakulása és fejlődése napjainkig.
2. A kungfu hazai története, kialakulása és fejlődése napjainkig.
3. A saját stílus nemzetközi története, kialakulás és fejlődése napjainkig.
4. A saját stílus hazai története, kialakulása és fejlődése napjainkig.
5. A kungfu/wushu hazai és nemzetközi szervezetei. (HKF, EWUF, IWUF)
6. A kungfu /wushu hazai és nemzetközi versenyrendszere. (MB, EB, VB)
7. A kungfu helye és szerepe a küzdősportok között.
8. A kondicionális képességek szerepe és fejlesztése.
9. A sportág technikai felosztása.
10. Verseny szervezésének és lebonyolításának feladatai.



KUNGFU specializáció 2. (Sz/N/L)

Irodalom:

- A Magyar Tradicionális Kung Fu és Wushu Szakszövetség versenyszabályzata (Budapest,2007)
- David Chow és Richard Spangler: Kung Fu történelme, filozófiája és technikái (Hollywood, California, 1982. Unique Publications)
- Dr. Katics László és Dr. Lőrinczy Dénes: Erőedzés (Pécsi Direkt Kft. Alexandra Kiadó, 2004)
- Dubecz József: Általános edzésmélet és módszertan (Rectus Kft, 2009, Budapest)
- Pavlik Gábor: Élettan-Sportélettan (Medicina Könyvkiadó Zrt. Budapest 2013)
- www.hkf.hu
- www.iwuf.org
- www.ewuf.org

KUNGFU specializáció 3. (Sz/N/L)

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont):

- **1. gyakorlat:** egy ütés technikai végrehajtása és magyarázata kombinációban
- **2. gyakorlat:** egy rúgás technika végrehajtása és magyarázata kombinációban
- **3. gyakorlat:** egy védés technika végrehajtása és magyarázata kombinációban

LABDARÚGÁS specializáció 1. (Sz/N/L)

Szombathely nappali és levelező munkarend

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei:

1. A labdarúgás sportág nemzetközi és hazai története
2. A labdarúgás játékszabályai, különös tekintettel a legújabb szabálmódosításokra
3. A labdarúgás sportág hazai érdekeltségű jelentősebb nemzetközi eredményei, nagy edző és játékos egyéniségei
4. A technikai elemek megjelenése a különböző korosztályokban
5. A taktika megjelenése a különböző korosztályokban
6. A koordinációs képességek megjelenése a labdarúgásban
7. A kondicionális képességek megjelenése a labdarúgásban
8. A kapus technikai elemei
9. Játékrendszerek, felállási rendek jellemzői
10. A védő és támadó taktika jellemzői

LABDARÚGÁS specializáció 2. (Sz/N/L)

Irodalom:

- Götl B. (2002): Labdarúgás lépésről lépésre. MSTT, Bp.
- A labdarúgás játékszabályai 2014/2015. Elektronikus dokumentum: http://asp01.ex-lh.hu:1801/webclient/DeliveryManager?application=DIGITool3&owner=resourcediscovery&custom_att_2=simple_viewer&pid=14416
- Mezey Gy. (1988): Élvonalbeli labdarúgók felkészítése. Sport, Bp.
- Szalai L. (1998): Gyermeklabdarúgás I. Góliát-Mc-Donald's FC, Bp.
- Tóth J., ifj. Tóth J. (2011): Utánpótláskorú labdarúgók felkészítésének szakmai követelménye: Egyetemi jegyzet a tanári és edzői szakok hallgatói részére. Magánkiadás. Bp.
- Zalka A. (1991): A labdarúgóedzés elmélete és módszertana. Sport, Bp.

LABDARÚGÁS specializáció 3. (Sz/N/L)

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont):

- **1. gyakorlat:** Labdaemelgetés váltott lábbal A gyakorlatot a talajon álló labda lábbal történő megemelésével kell kezdeni. Pontot csak a váltott lábfejjel végzett érintések jelentenek. Az azonos lábfejjel többször végzett érintések csak egy pontot érnek. Combbal, mellel, fejjel érintés nem hiba, a jelölt a gyakorlatot tovább folytathatja. A kísérlet a labda talajra érésével vagy a felvételiztető tanár kérésére befejeződik. (2 kísérlet)
- **2. gyakorlat:** Álló labda ívelése a kapuba A 7,32 x 2,44 m-es nagykapuval szemben, a 16-os vonalára elhelyezett 5-5 labdát, 5-öt bal és 5-öt jobb lábbal kell beívelni a kapuba. 2 pontot ér, ha a labda a gólvonal mögött ér a kapuba, kapufa 1pont, melléfölé-gólvonal elé érkező labdáért nem jár pont. (2 kísérlet)
- **3. gyakorlat:** Szlalom labdavezetésből kapura lövés A 7,32 x 2,44m-es nagykapuval szemben középről, a kaputól 40m-re indul a gyakorlat. A kiindulási helyről 6db bóját egymástól 2m-re helyezünk el. Váltott lábú szlalom labdavezetés a bóják kerülésével. A 6. bója elhagyásakor lapos átadás a kaputól 25m-re lévő palánkok valamelyikére. Két palánk a kapufák vonalának szélességében egymástól 7,32mre 45 fokban a bóják irányába néznek. A jelölt maga választhatja meg, hogy a jobb vagy oldali palánkra passzol. A palánkról a 16-os körívébe visszaérkező labdát átvétel után a kapuba lövi (nem gurítja). (2 kísérlet)



ÖKÖLVÍVÁS specializáció 1. (Bp/N - Sz/L)

Budapest nappali, Szombathely levelező munkarend

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei:

1. Az ökölvívás hazai és nemzetközi története.
2. Nemzetközi szabályok változásai.
3. Az A.I.B.A és a MÖSZ felépítése és feladatai.
4. Az ökölvívás oktatása az iskolákban.
5. A hazai versenyrendszer bemutatása.
6. Technikai-taktikai képzés sajátosságai az ökölvívásban.
7. Milyen jogosítványa van a vezetőbírónak és versenyorvosnak a mérkőzések lebonyolításában.
8. Kondicionális képességek fejlesztése az ökölvívásban.
9. Kötelező védő felszerelések az ökölvívó mérkőzéseken.
10. Mit jelent, ha a versenyző féltérdre ereszkedik és felemeli a kezét?

ÖKÖLVÍVÁS specializáció 2. (Bp/N - Sz/L)

Irodalom:

- Füzesy Z. (2008): Az ökölvívó edző kézikönyve. Dialóg Campus, Bp.
- Balzsay K., Kovács L. (szerk.) (2014): Ökölvívó ABC III. menet: szakkikkgyűjtemény. Szerzők, Bp.
- Ogurenkov, J. (1969): A korszerű ökölvívás. Sport, Bp.
- Z. Vincze Gy. (1967): Ökölvívó ABC. Sport, Bp.
- Füzesy Z. (1967): Balegyenes, jobbhorog. Sport, Bp.
- Ökölvívó Szabálykönyv 2015. Emberi Erőforrások Minisztériuma

ÖKÖLVÍVÁS specializáció 3. (Bp/N - Sz/L)

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont):

- **1. gyakorlat:** ismertetni az alapállás és ököltartás oktatásának szempontjait.
- **2. gyakorlat:** ismertetni az egyenes felütés és a horogütés oktatását.
- **3. gyakorlat:** ütés-védés gyakorlatok.

RÖPLABDA specializáció 1. (Sz/N/L)

Szombathely nappali és levelező munkarend

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei:

1. A röplabda sportág nemzetközi és hazai története
2. A röplabdázás játékszabályai, különös tekintettel a legújabb szabálmódosításokra
3. A röplabda sportág hazai érdekeltségű jelentősebb nemzetközi eredményei, nagy edző és játékos egyéniségei
4. A koordinációs képességek megjelenése a röplabdázásban
5. A kondicionális képességek megjelenése a röplabdázásban
6. A támadás technikai elemei
7. A védekezés (nyitásfogadás, mezőnyvédekezés, sáncolás) technikai elemei
8. A nyitásfogadás taktikai jellemzői
9. A támadó taktika jellemzői
10. A védekezési taktika jellemzői

RÖPLABDA specializáció 2. (Sz/N/L)

Irodalom:

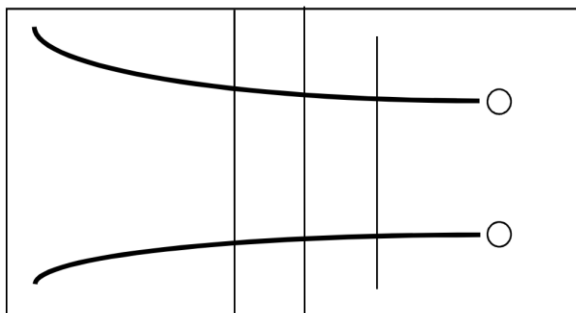
- Garamvölgyi M. (2004): A röplabdázás technikája és taktikája. SE TSK, Bp.
- Hančík, V. (et al.) (1990): Röplabdaedzés. HungariaSport, Bp.
- Kiss L., Porubszky L., Tarnawa F. (1981): Röplabdázás. Sport, Bp.
- Rigler E., Koltai M. (2001): Gyakorlatgyűjtemény a röplabda iskolai oktatásához. Plantin-Print Bt., Bp.
- A röplabdázás hivatalos játékszabályai 2015-2016. MRSZ, Bp. 2015. □ Elektronikus dokumentum:
http://asp01.exlh.hu:1801/webclient/DeliveryManager?application=DIGITOOL3&owner=resourcediscovery&custom_att_2=simple_viewer&pid=14510
- Németh Lajos (szerk.) (2002): Röplabdázás: szöveggyűjtemény. MRSZ, Bp.
- Oláh János (szerk.) (2004): Röplabdázás: szöveggyűjtemény II. MRSZ, Bp.



RÖPLABDA specializáció 3. (Sz/N/L)

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont):

- **1. gyakorlat:** felső egyenes nyitás szabályos végrehajtása az ellentérfélre. A nyitóhelyről egymás után 7 nyitást kell az ábrán megjelölt helyre juttatni.



- **2. gyakorlat:** Falon megjelölt célfelületre a hallgató folyamatosan továbbítja a labdát a technikai elemek meghatározott sorrendjében (kosár - alkar vagy alkar - kosár). Az érintések során a faltól való távolság min. 3 méter. A technikai végrehajtásra vonatkozóan a röplabdázás szabálykönyv előírásai a mérvadóak.
- **3. gyakorlat:** Ellentérfélről indított labda bejátszása, feladás utáni leütése a háló felett a 4-es helyről. (5 kísérlet)



SZINKRONÚSZÁS specializáció 1. (Bp/N - Sz/L)

Budapest nappali, Szombathely levelező munkarend

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei (1):

Sporttörténeti háttér

1. A szinkronúszó sport nemzetközi és hazai története, a sportág kiemelkedő nemzetei, alakjai, edzői 2017-2024 között.
2. A szinkronúszás XXI. századi fejlődése, aktuális nemzetközi irányvonal a szinkronúszásban.

Versenyszabályrendszerek

3. A sportág versenyszabályrendszere, hazai versenyszabályrendszer, nemzetközi rendszerek
4. A sportág hazai utánpótlás nevelési és fejlesztési rendszere

WA szabályrendszerek

5. A sportág aktuális World Aquatics 2022-2025 szabályrendszere, korcsoportjainak követelményei
6. A sportág új pontozási szabályai, a versenyek hivatalos személyei, versenybírói



SZINKRONÚSZÁS specializáció 2. (Bp/N - Sz/L)

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei (2):

Sportági követelmények

7. A sportági mozgásanyag (alaphelyzetek, alapmozgások) rendszere és az erre épülő kötelező elemek, követelmények
8. A sportági tehetség ismérvei, kiválasztás és tehetséggondozás
9. Sportági kompetenciák, szükséges kondicionális-koordinációs képességek rendszere, korosztályos fogékonysági korszakok ismerete
10. Életkori sajátosságok jelentősége a szinkronúszásban a hosszútávú sportoló fejlesztés során.

SZINKRONÚSZÁS specializáció 3. (Bp/N - Sz/L)

Irodalom:

- Garamvölgyi M. (2004): A röplabdázás technikája és taktikája. SE TSK, Bp.
- Dubecz, J.: Általános edzéselmélet és módszertan (középfokú jegyzet), Budapest, 2009.
- Magyar Szinkronúszó Szövetség – Nemzetközi versenyszabályzat 2022-25.
https://mszusz.hu/files/5816/7342/1891/FINA_SZABALYZAT_22-25.pdf letöltve:2024.10.09
- Magyar Szinkronúszó Szövetség – Tudástár.
https://drive.google.com/drive/folders/1C_4XWj8Or_f6PRhUb6GVwyGh3AScwx2rletöltve: 2024.10.09
- Magyar Szinkronúszó Szövetség – Versenyrendszer 2024.
https://mszusz.hu/files/1617/0552/8470/2024_VR_dokumentum_2024_01_17.pdf letöltve:2024.10.09
- World Aquatics Artistic Swimming Figures Manual 2022-2025.
<https://resources.fina.org/fina/document/2023/01/12/38c73e1c-6dfa-4919-bf64-328e4260aff8/Figures-Manual-2022-2025-ALL.pdf> letöltve:2024.10.09
- World Aquatics Artistic Swimming Manual For Judges, Technical Controllers, Referees & Coaches 2022-2025 (2023. június 15-től hatályos változat) https://resources.fina.org/fina/document/2023/06/16/87f71841-01d3-4ecc-943cef67954f5c2d/AQUA-AS-MANUAL_15-JUNE-23.pdf letöltve:2024.10.09

SZINKRONÚSZÁS specializáció 4. (Bp/N - Sz/L)

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont):

- **1. gyakorlat:** A szinkronúszás alaphelyzeteinek és alapmozgásainak bemutatása vagy bemutattatása szárazföldön és/vagy vízben, kiválasztott alaphelyzetek és alapmozgások megadásával.
- **2. gyakorlat:** Alaphaladások bemutatása/bemutattatása – Karmunkák fontossága.
- **3. gyakorlat:** Alapátmenetek bemutatása/bemutattatása – Gyermekek korosztályú kötelezőkben való megjelenésük.



TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS specializáció 1. (Sz/N/L)

Szombathely nappali és levelező munkarend

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei:

1. A tájfutás sportág nemzetközi és hazai története, a magyarok legkiemelkedőbb eredményei
2. A különböző szakágak legfontosabb jellemzői (tájfutás, sítájfutás, tájkerékpározás, trail-O)
3. A tájfutás versenyszabályzata
4. Sportági profil, képességek és készségek rendszere a tájfutásban
5. A tájékozódás technikai elemei- és edzésgyakorlatok
6. A tájékozódás oktatásának menete
7. A tájfutók kondicionális felkészítésének alapvető jellemzői
8. A tájfutók mentális felkészítésének lehetőségei, gyakorlatai – szellemi felkészülés
9. Taktika a tájfutásban
10. A terepfutás és az atlétikai futás összehasonlítása

TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS specializáció 2. (Sz/N/L)

Irodalom:

- A tájfutás versenyszabályzata – elektronikus dokumentum:
http://admin.mtfsz.hu/fajl/get/fajl_id/2911/tipus/download
- Dosek Á. (szerk.) (1997): Erdők hegyek sportjai. MTF SZ, Bp.
- Andersson, G.: Tájfutás az iskolában 6-12 éveseknek (letölthető 2016 októbertől):
http://adatbank.mtfsz.hu/dokumentum/show/dokumentum_id/94/dokkategoria_id/26
- Tájékoztató futó térképek jelei, szabványai (ISOM, ISSOM):
https://adatbank.mtfsz.hu/dokumentum/lista/dokkategoria_id/9
- Tájfutó edzésgyakorlatok, oktatás alapjai:
http://adatbank.mtfsz.hu/dokumentum/lista/dokkategoria_id/18

TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS specializáció 3. (Sz/N/L)

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont):

- **1. gyakorlat:** útvonal követéses gyakorlat terepen, a térképre jelölt vonal mentén egyszerű, majd átvágásokkal megoldható feladattal, végül domborzati idomok közötti tájékozódással, időméréssel (térképre nem jelölt ellenőrzőpontok bizonyítják a tájékozódás sikerét).
- **2. gyakorlat:** finom térképolvasás gyakorlata, sok ellenőrzőpont megfogása szintidőre, pontbegyűjtés..
- **3. gyakorlat:** útvonal választási feladat tervezése és a kiválasztott variáció megoldása, (iránymenetes szakasz beépítésével).

TORNA specializáció 1. (Sz/N/L)

Szombathely nappali és levelező munkarend – **NŐI** torna

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei:

1. Ismertesse a hazai tornatörténet legfőbb állomásait
2. Ismertesse a nemzetközi tornatörténet legfőbb állomásait
3. A tornasportág az Olimpiák történetében (bajnokaink, sikerek stb.)
4. Ismertesse a tornasport szervezeti és szerkezeti felépítését
5. Gumiasztal szerepe a tornaoktatásban
6. Sorolja fel, hogy milyen kiegészítő szereket használunk a női torna elemeinek oktatásakor, mondjon példákat rá
7. Kondicionális képességek szerepe a női tornában
8. Koordinációs képességek szerepe a női tornában
9. Milyen módon történik a kiválasztás a tornasportban
10. Milyen hatása van a tornasportnak a személyiség fejlődésére

TORNA specializáció 2. (Sz/N/L)

Szombathely nappali és levelező munkarend – **FÉRFI** torna

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei:

1. Hazai és nemzetközi tornatörténet a XX. század második felétől
2. Kiválasztás jelentősége, tehetség vs. alkalmasság
3. A bemelegítés jelentősége, felépítése új és régi „iskolák”
4. A torna mozgásanyagának általános jellemzése, szerekre lebontva
5. Alapvető képességfejlesztő gyakorlatok és azok megjelenési formái a tornában
6. A torna mozgásanyagának integrálási lehetőségei más sportágakban vagy fordítva
7. A tornára jellemző sportági sajátosságok, szükséges adottságok, speciális képességek
8. A tornaedzés terhelési összetevői, terhelés a felkészülés különböző szakaszaiban
9. Az edző személyiségének legfontosabb jellemzői, az edző-tanítvány viszony a XXI. században
10. Motivációs lehetőségek az élsportban, gyermekkortól a felnőtt válogatott szintig



TORNA specializáció 3. (Sz/N/L)

Irodalom: – **NŐI** és **FÉRFI** torna

- Karácsony I., Hamza I., Keleti J. (1998): Torna A-tól Z-ig. Hamza István, Bp.
- A pontozás szabályai. Code of Points (2016-2020) F.I.G.
- Karácsony I. (2002): A magyar tornasport krónikája. Gulliver, Bp.
- Karácsony, I. (1989): Képességfejlesztés a férfi tornában. TF Közlemények, Bp.

TORNA specializáció 3. (Sz/N/L)

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont): **NŐI** torna

- **1. gyakorlat:** önállóan összeállított talajgyakorlat bemutatása. Minimum időtartam: 1 perc Bázis elemek a gyakorlaton belül: rundel; kézenátfordulás egy láb-kézláb érkezéssel; flick; min. 360°-os fordulat bármilyen lábtartással; gimnasztikus ugrások egyéni összeállításban. A bázis elemeken kívül nehezebb elemek bemutatása lehetséges.
- **2. gyakorlat:** gerenda (kicsi vagy emelt): egyensúlyi elemek (lebegő-mérlegállás variációk), gimnasztikus ugrások, fordulatok egyéni összeállításban (minimum 6-8 mozgásforma összekötése)
- **3. gyakorlat:** ugráson (115 cm): kézenátfordulás bemutatása

TORNA specializáció 4. (Sz/N/L)

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont): **FÉRFI** torna

- **1. gyakorlat:** gyermek kezdő szintű szabadgyakorlatlánc bemutatása, különös tekintettel az igényes „tornászos” végrehajtásra.
- **2. gyakorlat:** hat szerből minimum három szeren (talaj vagy ugrás, ló vagy korlát, gyűrű vagy nyújtó) öt elem, plusz leugrásból álló, szabadon választott gyakorlat összeállítása és bemutatása. Ugrás: két különböző kell, hogy legyen.
- **3. gyakorlat:** statikus és dinamikus erőgyakorlatok 5 szeren
 - **Talaj:** Statikus: Kézállás talajon falnál, (hasi oldal a fal felé) maximum 30 sec. Dinamikus: Fejállás - kézállás falnál 30 sec. Fekvőtámaszban karhajlítás nyújtás 3 medicinlabdán (láb, két kéz alatt a labdák) 30 sec alatt hány darab
 - **Lólengés:** Dinamikus: Mellső oldaltámaszból lábak átemelése a kezek között hátsó oldaltámaszba és vissza 30 sec.
 - **Gyűrű:** Statikus: Támasz a gyűrűn 30 sec. Dinamikus: Húzódás-tolódás támaszba
 - **Korlát:** Statikus: Támasz-ülőtartás 30 sec Dinamikus: Felkarfüggésből tolódás támaszba és vissza 30 sec./ alaplendület felkarfüggésben (vagy-vagy)
 - **Nyújtó:** Statikus: Mellső lefüggés 30 sec Dinamikus: Kelepfelhúzó

ÚSZÁS specializáció 1. (Bp/N - Sz/N/L)

Budapest nappali, Szombathely nappali és levelező munkarend

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei:

1. A magyar úszósport kiemelkedő versenyzői a hát- és mellúszásban (olimpia, VB)
2. A magyar úszósport kiemelkedő versenyzői a vegyes- és gyorsúszásban (olimpia, VB)
3. A magyar úszósport nagy edző egyéniségei
4. A magyar úszósport szervezeti felépítése, versenyrendszere, a Sportágfejlesztési Program projektjei
5. A hátúszás technikai elemei
6. A mellúszás technikai elemei
7. A gyorsúszás technikai elemei
8. A vegyesúszás sajátosságai
9. Az úszásoktatás hosszú távú folyamata
10. Az úszók edzésének alapfogalmai

ÚSZÁS specializáció 1. (Bp/N - Sz/N/L)

Irodalom:

- Tóth Á. (2008): Az úszás tankönyve. SE TSK, Bp.

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont):

- **1. gyakorlat:** 200 méter vegyesúszás
- **2. gyakorlat:** 100 méter gyorsúszás
- **3. gyakorlat:** 25 méter úszás vízből mentő bábuval/társsal, majd a medence közepénél, a medence alján elhelyezett tárgy felhozatala

VÍZILABDA specializáció 1. (Bp/N - Sz/L)

Budapest nappali, Szombathely levelező munkarend

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei :

1. A sportág kialakulása és fejlődése.
2. A magyar vízilabda kiemelkedő személyiségei.
3. Magyarország eredményei az olimpiai játékokon.
4. A vízilabdás úszás sajátosságai.
5. A labdakezelés oktatása kezdőknek és haladóknak.
6. Átadások lábtempóval és haladással.
7. Átadások úszással egybekötve.
8. 2-3-4 játékosal végezhető gyakorlatok.
9. Kapusok mozgásának oktatása.
10. Kapura lövések egyénileg és több játékosal.

VÍZILABDA specializáció 2. (Bp/N - Sz/L)

Irodalom:

- Rajki Béla, Gallov Rezső (1985): Korszerű vízilabdázás. Sport, Bp.
- Dubecz József (2008): Módszertani segédkönyv a vízilabdázás kerettanterv- és a helyi tantervek értelmezéséhez, kibontásához. NUSI kiadvány. Elektronikus dokumentum:
http://www.nupi.hu/download/sportiskola/modszertani/modszertan_vizilabda.pdf
- FINA Vízilabda Szabályok 2017-2021. Elektronikus dokumentum:
<https://www.vizilabdasopron.hu/assets/download/FINA-Water-Polo-Rules-2017-2021.pdf>

VÍZILABDA specializáció 2. (Bp/N - Sz/L)

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont):

- **1. gyakorlat:** Mutassa be a fordulással egybekötött vízilabda úszást!
- **2. gyakorlat:** Labdával lóbálás, blokkal haladás és kapura lövés.
- **3. gyakorlat:** Mutasson be legalább öt különböző passzolást (mozgással is)



ELTE | PPK

Köszönöm a
figyelmet!

Sikeres felvételi vizsgát
kívánok!

Szeptemberben
találkozunk.

