



SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM  
Juhász Gyula Pedagógusképző Kar  
Testnevelési és Sporttudományi Intézet

# EDZŐ ALAPKÉPZÉSI SZAK

## FELVÉTELI VIZSGA

### Aerobik



**Szegedi Tudományegyetem**

**Juhász Gyula Pedagógusképző Kar**

**Testnevelési és Sporttudományi Intézet**

**Szeged**



## EDZŐ ALAPKÉPZÉSI SZAK

### FELVÉTELI PONTSZÁMOK

Biológia írásbeli	50 pont
Sportági elmélet szóbeli	30 pont
Sportági elmélet írásbeli	30 pont
Sportági gyakorlat	90 pont
<b>Összesen</b>	<b>200 pont</b>

#### Általános szabály

Bármely tudásterületen - biológia írásbeli, sportági elmélet és gyakorlat - elért „0” pontszám kizárja a sikeres felvételi, így a képzésre való bekerülés lehetőségét.

Mind az elméleti, mind a gyakorlati felvételi vizsga alól felmentést kapnak azon jelentkezők, akik Olimpián, VB-n, EB-n, Világ Kupán sportágukban 1-3. helyezést értek el, valamint azok, akik edzőként rendelkeznek ugyanilyen szintű eredményekkel.

A gyakorlati felvételi vizsga alól felmentést kapnak azon jelentkezők, akik Olimpián, VB-n, EB-n, Világ Kupán sportágukban 4-6. helyezést értek el, valamint azok, akik edzőként rendelkeznek ugyanilyen szintű eredményekkel.

A gyakorlati felvételi vizsga alól felmentést kapnak azon jelentkezők, akik Nemzeti vagy Országos Bajnokságon felnőtt korosztályban 1. helyezést értek el.

Ezek igazolásához minden esetben a sportági szakszövetségi igazolást kérünk!



## BIOLÓGIA ÍRÁSBELI

A Biológia tárgy felvételi követelményei a középiskolában oktatott humán élettani ismeretek alapján összeállított írásbeli teszt, melynek minimálisan 50%-os teljesítése esetén érhet el pontot a Felvételiző.

### **Biológia feladatsor témakörei**

1. A keringési rendszer

<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termesztudomanyok/biologia/emberi-test/a-keringesi-rendszer>

2. A kiválasztó rendszer

<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termesztudomanyok/biologia/emberi-test/a-kivalaszto-rendszer>

3. A kültakaró

<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termesztudomanyok/biologia/emberi-test/a-kultakaro>

4. A vázrendszer és a mozgató rendszer

<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termesztudomanyok/biologia/emberi-test/a-vazrendszer-es-a-mozgato-rendszer>

5. A szaporító szervrendszer

<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termesztudomanyok/biologia/emberi-test/a-szaporito-szervrendszer>

6. Az immunrendszer

<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termesztudomanyok/biologia/emberi-test/az-immunrendszer>

7. A légzési rendszer

<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termesztudomanyok/biologia/emberi-test/a-legzesi-rendszer>

8. Az idegrendszer

<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termesztudomanyok/biologia/emberi-test/az-idegrendszer>



9. Az emésztőrendszer

<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termesztudomanyok/biologia/emberi-test/az-emeszto-rendszer>

10. A hormonális rendszer

<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termesztudomanyok/biologia/emberi-test/a-hormonalis-rendszer>

11. Érzékszerveink

<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termesztudomanyok/biologia/emberi-test/erzekszerveink>

12. Az ember szaporodása

<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termesztudomanyok/biologia/biologia-11-efolyam/az-ember-szaporodasa>

13. Sejtbiológia

<http://tudasbazis.sulinet.hu/HU/termesztudomanyok/biologia/biologia-11-efolyam/sejtbiologia>

14. Genetika

<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termesztudomanyok/biologia/biologia-12-efolyam/genetika>



## AEROBIK

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

1. A fitneszaerobik hazai története
2. A versenyaerobik hazai története
3. A fitneszaerobik nemzetközi története
4. A versenyaerobik nemzetközi története
5. Az alap aerobik óra felépítése, részei
6. Különböző csoportos óratípusok ismertetése (5 db)
7. A „safe aerobic” fogalma, az alap aerobik óra ellenjavallott mozdulatai
8. Zenei követelmények a csoportos órákon, zenével kapcsolatos alapismeretek
9. Az aerobik versenysport hazai és nemzetközi szervezeti felépítése
10. Az aerobik versenysport hazai és nemzetközi versenyrendszere (versenyszámai, kategóriái, korcsoportjai)

### Irodalom

- Katona V. szerk. (2004): *Az aerobik alapjai* Fitness Kft., Bp.
- Tihanyiné Hős Á., Fajcsák Zs., Petrekanits M. (1995): *Az aerobic elmélete és gyakorlata* Magyar Testnevelési Egyetem, Bp.
- Mark Vella (2008): *Fitnesz-anatómia*. Athenaeum Kiadó Kft., Bp.
- Cooper, K. (1987): *A tökéletes közérzet programja*. Sport. Bp.



## A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

- gyakorlat: A: Aerobik alaplépések ismertetése, bemutatása.  
B: Erősítő-tónusfokozó gyakorlatok bemutatása (felső végtag és törzs).  
Az érintett izomcsoportok statikus nyújtása.
- gyakorlat: A: Aerobik szökdelések ismertetése, bemutatása.  
B: Erősítő-tónusfokozó gyakorlatok bemutatása (alsó végtag).  
Az érintett izomcsoportok statikus nyújtása.
- gyakorlat: A: Előtornász által vezetett aerobik gyakorlatok lekövetése, a koordinációs és dinamikai jegyek figyelembevételével.  
B: Keringési állóképesség felmérése (Jacik Teszt: Kiindulóhelyzet:  
Hanyattfekvés tornaszőnyegen. Emelkedés alapállásba 1! Ereszkedés  
tetszőleges módon hasonfekvésbe 2! Emelkedés alapállásba 3! Ereszkedés  
hanyattfekvésbe 4!..... Folyamatos végrehajtása 1 percre, minden testhelyzet  
váltogatás 1-1 pontot ér. Nők: minimum 44 pont Férfiak: minimum 46 pont.



## EGÉSZSÉGÜGYI ALKALMASSÁG IGAZOLÁSA Az edző szak gyakorlati vizsgájához

A jelentkező neve:	
Születési dátuma:	
Anyja neve:	

### A HÁZIORVOS IGAZOLÁSA

Igazolom, hogy a fent nevezett – ismereteim szerint – olyan krónikus betegségben nem szenved, olyan egészségügyi rendellenességei nincsenek, amelyek a fokozott fizikai terheléssel, sporttevékenységgel is járó, gyakorlati felsőoktatási tanulmányok elvégzésében gátolnák. Igazolom, hogy jelenleg egészséges, a motoros gyakorlati vizsgán való részvételét akadályozó egészségügyi okról nincs tudomásom.

Kelt: .....

P.H.

.....  
orvos/háziorvos aláírása

---

### NYILATKOZAT

Alulírott kijelentem, hogy tudomásom szerint nem szenvedek olyan betegségben, illetve nincs olyan egészségügyi rendellenességem, amely a fokozott fizikai terheléssel, sporttevékenységgel járó, gyakorlati felsőoktatási tanulmányok elvégzésében gátolnának.

Kelt: .....

.....  
a jelentkező aláírása

**Egészségügyi lap benyújtása nélkül a jelentkező a felvételi vizsgát nem kezdheti meg!**