



BUDAPESTI MŰSZAKI ÉS GAZDASÁGTUDOMÁNYI EGYETEM
Testnevelési Központ (BME Sportközpont, Bp. XI. Bertalan L. u 4-6.)

RÉSZLEGES FELMENTÉS NYILVÁNTARTÓ LAP



**Teljesítés időpontja: A félév pótlási hete - 2021. december 13-17.
hétfőtől péntekig 10.00 – 14.00**

**A Sportközpontban és a Sporttelepen az oktatónál legkésőbb 13.00-ig kell jelentkezni!
Belépés "B" bérlettel vagy "D" típusú jeggyel (810,-ft)**

Úszás: 2021. december 14. (kedd) 10.00 órákor - Tüske uszoda

Név: NEPTUN azonosító:

Kar..... Évf.....

Tel.:..... E-mail:.....

**NEPTUNON a Testneveléstárgy kurzusára
(pl: 1/C v. 2/C) (pl: Részleges felmentés)
jelentkeztem.**

Kérem a rendszeres testnevelési órák alóli felmentésemet. Egyben vállalom a meghirdetett teljesítmény-próbák egyikének teljesítését – egyéni felkészülés alapján – a félévi aláírás megszerzéséért.

A próbák részletes gyakorlatanyaga, illetve a teljesítés időpontja megtalálható a túloldalon.

Budapest, 2021.

hallgató aláírása

A teljesítés időpontja:	
Eredménye:	
Oktató aláírása:	
Megjegyzés:	

Az adatlapot pontosan kitöltve a helyszínen kell leadni az oktatónál, ill. legkésőbb 2021. december 17-én 14.00-ig a Testnevelési Központban! (Bp. XI. Bertalan L. u. 4-6) 113-s szoba.

Teljesítmény próba (Hallgatóink az alábbi teljesítmény próbák közül választhatnak:)

1. Állóképesség **Fiúk** **Lányok**
2900 m futás 12 perc (Cooper teszt) 2500 m futás 12 perc (Cooper teszt)

Helyszín: BME Sporttelep (Bogdánfy út 12. pálya)

2. Úszás 1000 m 20 perc alatt 1000 m 22 perc alatt
(Szabadon választott úszásnemben.)

Helyszín: Tüske uszoda

2. Erőgyakorlatok

Fiúk: fekvenyomás vízszintes padon: testúly kg + 10%
húzódzkodás: 10x
tolódzkodás: 10x
lábemelés bordásfalon hátsó függésben felsőfok érintéssel: 10x
négyütemű fekvőtámasz másodikütemben hajlított karú terpeszfekvőtámasz:
1 perc alatt 20x
SYNCHRO (sífutógép) 8 perc; percenként 1 nehézségi fok emeléssel 3-ról
indulva, 450 m teljesítése

Lányok: Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás: 15x
Térdemelés bordásfalon hátsó függésben: 10x
Függés hajlított karral: 30 sec.
SYNCHRO (sífutógép) 8 perc; percenként 1 nehézségi fok emeléssel 1-ről
indulva, 450 m teljesítése

Helyszín: BME Sportközpont (XI. Bertalan Lajos u. 4-6.)

A választott próba teljesítése után nyílik mód a félév elfogadására.

(Testnevelési Központ, Bp. XI. Bertalan L. u. 4-6.)