



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 - 2022. május 23-27.  
hétfőtől péntekig 10.00 – 14.00**

**(a Sportközpontban és a Sporttelepen az oktatónál legkésőbb 13.30-ig kell jelentkezni!)  
Belépés "B" bérlettel vagy "D" típusú jeggyel (1000,-ft)**

**Úszás: 2022. május 24. (kedd) és május 26. (csütörtök) 10.00 órakor - Tüske  
uszoda**

Név: ..... NEPTUN azonosító:.....

Kar..... Évf.....

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

**NEPTUNON a Testnevelés .....tárgy ..... 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 megtalálható a túloldalon.

Budapest, 2022. ....

hallgató aláírása

A teljesítés időpontja:	
Eredménye:	
Oktató aláírása:	
Megjegyzés:	

**Az adatlapot pontosan kitöltve a helyszínen kell leadni az oktatónál, ill. legkésőbb 2022. május 27-én 14.00-ig a Testnevelési Központban! (Bp. XI. Bertalan L. u. 4-6) 113-s szoba.**

**Teljesítmény próba (Hallgatónk az alábbi teljesítmény próbák közül választhatnak:)**

<b>1. <u>Állóképesség</u></b>	<b>Fiúk</b> 2900 m futás 12 perc (Cooper teszt)	<b>Lányok</b> 2500 m futás 12 perc (Cooper teszt)
-------------------------------	--	--

**Helyszín: BME Sporttelep (Bogdánfy út 12. pálya)**

<b>2. <u>Úszás</u></b>	1000 m 20 perc alatt (Szabadon választott úszásnemben.)	1000 m 22 perc alatt
------------------------	--	----------------------

**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.)