



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 - 2025. december 15-19.
hétfő, kedd, szerda, csütörtök, péntek 10.00 – 14.00
(a Sportközpontban és a Sporttelepen az oktatónál legkésőbb 13.30-ig kell jelentkezni)
Belépés "B" bérlettel vagy "D" típusú jeggyel (1600,-ft)

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 megtalálható a túloldalon.

Budapest, 2025.

hallgató aláírása

A teljesítés időpontja:	
Eredménye:	
Oktató aláírása:	
Megjegyzés:	

Az adatlapot pontosan kitöltve a helyszínen kell leadni az oktatónál, ill. legkésőbb 2025. december 19-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

2900 m futás 12 perc (Cooper teszt)

Lányok

2500 m futás 12 perc (Cooper teszt)

Helyszín: BME Sporttelep (Bogdánfy út 12. pálya)

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.)