

## Testnevelési és sportolási lehetőségek

Egyetemi tanulmányai során testnevelés órán is részt kell vennie, ám a BME sportlétesítményeit testnevelés órán kívül (térítés ellenében) is használhatja. A lehetőségeket illetően a Testnevelési Központban (XI. Bertalan Lajos u. 4-6., 113-as szoba) érdeklődhet.

A 2010. szeptember után beiratkozott hallgatóknak a TVSZ 2 félév testnevelés tárgyat ír elő, az abszolutórium megszerzéséhez teljesítenie kell egy 1/....(- -.= A/B/C), illetve egy 2/....(..... =A/B/C) kódú testnevelés tárgyat. A Testnevelés tárgy teljesítéséhez két félévben aláírás megszerzése szükséges. Testneveléssel, versenyekkel kapcsolatos információt a honlapon [www.tnt.bme.hu](http://www.tnt.bme.hu) valamint a Testnevelési Központ Facebook oldalán [www.facebook.com/bmesport](http://www.facebook.com/bmesport) talál.

A kurzusokat a Neptun rendszerben kell felvenni

A regisztrációs héten minden nap 10-12 között a BME Sportközpontban szeretettel várjuk szervezett csoportokban a gólyákat. **Tekintsék** meg a létesítményt, ez nagymértékben megkönnyíti a sportágválasztást.

A testnevelés tárgy kódjai a két félévnek megfelelően:

- BMEGT70BS1A (Őszi félév) - térítésmentes sportágak
- BMEGT70BS1B (Őszi félév) - költség hozzájárulásos sportágak
- BMEGT70BS1C (Őszi félév) - felmentések
- BMEGT70BS2A (Tavaszi félév) - térítésmentes sportágak
- BMEGT70BS2B (Tavaszi félév) - költség hozzájárulásos sportágak
- BMEGT70BS2C (Tavaszi félév) – felmentések

A szakági testnevelési órákon az adott sportág gyakorlatanyagát **edzés-szerűen** alkalmazzuk. Választási lehetőséget a felsorolt **sportágakban** (kurzusokban) kínálunk. A **sportágak** neve mellett az órák helyszínét, valamint a Neptunban megjelenő kurzus jelét tüntettük fel.

### Atlétika (atletika)

BME Sporttelep (XI. Bogdánfy u. 12.)

### Labdarúgás (labdarugas)

BME Sporttelep (XI. Bogdánfy u. 12.)

### Sí szárazedzés (si szaraz)

BME Sporttelep (XI. Bogdánfy u. 12.) Kosárlabda (kosarlabda)

BME Sportközpont (XI. Bertalan L. u. 4-6.)

Röplabda (roplabda)

BME Sportközpont (XI. Bertalan L. u. 4-6.)

Térítési díj 5.000 Ft/ szemeszter, amit a Neptun rendszeren keresztül kell kifizetni. Gyűjtőszámláról történik a fizetés.

- Tenisz (tenisz) - BME Sporttelep (XI. Bogdánfy u. 12.)
- Fallabda (squash) - BME Sportközpont
- Ricochet (ricochet) - BME Sportközpont
- Tollaslabda (tollaslabda) - BME Sportközpont
- Asztalitenisz (asztalitenisz) - BME Sportközpont
- Erőfejlesztés - (erofejlesztés) - BME Sportközpont
- Spinning (spinning) - BME Sportközpont
- Falmászás (falmaszás) - BME Sportközpont
- Korcsolya - BME Sporttelep (XI. Bogdánfy u.12.)
- Ninjutsu (ninjutsu) - BME Sportközpont
- Krav maga (krav maga) - BME Sportközpont
- Aikido (aikido) - BME Sportközpont
- Karate (karate)- BME Sportközpont
- Box (box) - BME Sportközpont
- Iaido - jodo - BME Sportközpont
- Női Önvédelem (noi onvedelem) BME Sportközpont
- Tánc (tanc) - BME Sportközpont
- Néptánc (neptanc) - BME Sportközpont
- Aerobik (aerobik) - BME Sportközpont
- TRX (trx) - BME Sportközpont
- Funkcionális köredzés (zenés gimnasztikán belül) - BME Sportközpont
- Jóga (joga) - BME Sportközpont
- Haladó úszás (uszás) - **Tüske uszoda**
- Kezdő úszás (uszás-kezdő) - **Tüske uszoda**
- Gerinctréning (gerinctrening) - BME Sportközpont

BME Sportközpont (XI. Bertalan L. u. 4-6.) címen található

### Felmentések

Teljes felmentés (válogatott sportolók részére)

A honlapról letöltött nyomtatványt a Testnevelési Központban (BME Sportközpont 113. szoba) kell leadni a 3. oktatási hét végéig.

Részleges felmentés (egyesületi sportolók részére)

A szorgalmi időszakot követő pótlási héten a [www.tnt.bme.hu](http://www.tnt.bme.hu) honlapról letölthető nyomtatvánnyal kell jelentkezni a választott próba (futás, erő vagy úszás) teljesítésére a megadott helyszínen.

Orvosi felmentés

Az órák látogatása alól az Egyetem sportorvosának javaslatára kaphatnak felmentést.

Nyomtatvány letölthető a honlapról.

A heti kötelező testnevelési órák mellett további rendszeres sportolásra nagy kedvezménnyel vehetik igénybe az Egyetem létesítményeit. (Bővebb információ a honlapon: [www.tnt.bme.hu](http://www.tnt.bme.hu))

### Létesítmények

A BME polgárai, a MAFC sportolói részére az alábbi létesítmények állnak rendelkezésre a testnevelési órákon való részvételre, szervezett sportolásra, mozgásigények kielégítésére:

A létesítmények használati rendjéről és térítési díjáról felvilágosítást kaphat a Testnevelési Központban (BME Sportközpont) valamint a sportlétesítményekben.

- BME Sportközpont (Bertalan L. u. 4-6.)
- Kármán tornaterem

(Kármán Tódor Kollégium, XI. Irinyi u. 9-11.)

- Bercsényi tornaterem

(Bercsényi Kollégium, XI. Bercsényi u. 28-30.)

- BME Sporttelep (XI. Bogdánfy u. 12.)

műfüves labdarúgópálya, atlétikai rekortán futópálya, tenispályák

- Tüskecsarnok (XI. Magyar tudósok körútja 7.)

### Magyar Egyetemi és Főiskolai Országos Bajnokság (MEFOB)

Napjainkban mind nagyobb hangsúlyt kapnak az egyetemek közötti versenyek. Az egyetemek közötti egészséges rivalizálás példája és az egyetemhez tartozás egyik sportbeli kifejezése a Magyar Egyetemi és Főiskolai Bajnokság (MEFOB). Kérjük azokat a sportolókat, akik felkészültek arra, hogy képviseljék egyetemünket, jelentkezzenek testnevelő tanárainknál, illetve a Testnevelési Központban.

A bajnokságokon nappali és levelező hallgatók, doktoranduszok és végzett hallgatók (a diploma keltétől számított egy éven belül) egyaránt részt vehetnek.

Honlap: [www.mozduljra.hu](http://www.mozduljra.hu)

Budapesti Universitas versenyek, bajnokságok

A Budapesti Egyetemi és Sportszövetség sportolási lehetőséget kíván biztosítani azon nappali tagozatos hallgatók részére, akik az adott tanévben, az adott sportágban szakszövetségi versenyen, bajnokságon NB-s szinten nem szerepelnek, illetve sportági minősítést nem szereztek. Honlap: [www.befs.hu](http://www.befs.hu) valamint [www.facebook/befs.hu](https://www.facebook.com/befs.hu)

Sítáborok

A BME az ausztriai Hollensteinben (Hochkar régió) alakította ki sícentrumát. A síterepet Budapesttől kb. 5 óra autózással érhetjük el.

Egyetemünk síklubja a Magyar Egyetemi Sí Egyesület (MESE) várja a rendszeresen síelni vágyó hallgatókat.

A balesetmentes síelés és a téli idényre való felkészülés céljából ősztől heti rendszerességgel, hétfőnként felkészítő szárazedzéseken való részvételre van lehetőség, melyet szintén a Testnevelési Központ oktatói tartanak.

**Reméljük sikerült felkelteni érdeklődését! Találkozunk a sportpályákon!**