

## 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 (falmaszas) - 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 Budapesttól 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! Találkozzunk a sportpályákon!**