

# Testnevelési és sportolási lehetőségek

Egyetemi tanulmányaid során testnevelés órán is részt kell vened, ám a BME sportlétesítményeit testnevelés órán kívül (térítés ellenében) is használhatod.

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 [www.facebook.com/bmesport.hu](https://www.facebook.com/bmesport.hu) találhatjátok.

## A kurzusokat a Neptun rendszerben kell felvenni.

A regisztrációs héten minden nap 10-12 között a BME Sportközpontban szeretettel várjuk szervezett csoportokban a gólyákat. Tekintsétek 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
- BMEGT701013 MSc-1
- BMEGT701014 MSc-2

A szakági testnevelési órákon az adott sportág gyakorlatanyagát edzésszerűen alkalmazzuk. Választási lehetőséget a felsorolt szakágakban (kurzusokban) kínálunk. A szakágak neve mellett az órák helyszínét, valamint a Neptunban megjelenő kurzus jelét tüntettük fel.

## Térítésmentes sportágak:

**Atlétika (atlétika) - BME Sporttelep (XI. Bogdánfy u. 12.)**

**Labdarúgás (foci) - BME Sporttelep (XI. Bogdánfy u. 12.)**

**Sí szárazedzés (si szaraz) – BME Sporttelep (XI. Bogdánfy u. 12.)**

**Kosárlabda (kosarlabda) – BME Sportközpont**

**Röplabda (roplabda) – BME Sportközpont**

## Költség hozzájárulásos sportágak:

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

**Tenisz (tenisz) - BME Sporttelep (XI. Bogdánfy u. 12.)**

**Erőfejlesztés – (erőfejlesztés) – BME Sportközpont**

**Zenés női gimnasztika (zenes noi gimnasztika) – BME Sportközpont**

**Asztalitenisz (asztalitenisz) – BME Sportközpont**

**Tollaslabda (tollaslabda) – BME Sportközpont**

**Haladó úszás (uszás) – Kondorosi úti uszoda**

**Kezdő úszás (uszás-kezdő) – Kondorosi úti uszoda**

**Rehabilitációs úszás (uszás-rehab) – Kondorosi úti uszoda**

**Fallabda (squash) - BME Sportközpont**

**Futsal (futsal) – BME Sportközpont**

**Jóga (joga) – BME Sportközpont**

**Capoeira (capoeira) – BME Sportközpont**

**Spinning (spinning) – BME Sportközpont**

**Falmászás (falmaszas) – BME Sportközpont**

**Zumba (zumba) – BME Sportközpont**

**Ninjutsu (ninjutsu) – BME Sportközpont**

**Krav maga (krav maga) – BME Sportközpont**

**Aikido (aikido) – BME Sportközpont**

**Kyokushi karate (karate)– BME Sportközpont**

**Tánc (tánc) – BME Sportközpont**

## **Felmentések**

### **Teljes felmentés (válogatott sportolók részére)**

A honlapról letöltött nyomtatványt a Testnevelési Központban (BME Sportcsarnok 114. 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)

## 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 kaphatnak a Testnevelési Központban (BME Sportközpont) valamint a sportlétesítményekben.

BME Sportcsarnok (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, teniszpályák

## 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.mefs.hu](http://www.mefs.hu)

## Budapesti Univversitas 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.

A sí tanfolyamok mellett itt kerül megrendezésre – 2014-ben – a Magyar Egyetemi és Főiskolai Alpési Sí Bajnokság, mely igen népszerű az egyetemisták körében. A profik mellett az amatőrök is összemérhetik erejüket.

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 két alkalommal hétfőn és csütörtökön **felkészítő szárazedzéseken** való részvételre van lehetőség, melyet szintén a Testnevelési Központ oktatói tartanak.

Reméljük sikerült felkelteni érdeklődésedet!

Találkozunk a sportpályákon!

## Műegyetemi Atlétikai és Football Club



A Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetemen működik az ország egyik legnagyobb, mélyen gyökeredző hagyományokkal rendelkező sportegyesülete az 1897-ben alapított **Műegyetemi Atlétikai és Football Club, a MAFC**.

A klub fő feladata a BME hallgatók és dolgozók sportjának szervezése, de az egyesület nyitott, jelentős számban vannak a tagjaink között, ill. veszik igénybe szolgáltatásainkat más felsőoktatási intézmények hallgatói, az egyetemen végzett mérnökeink, gyermekeik és a városkörnyék lakói is, az óvodás kortól a nyugdíjas korig. Igazolt tagjaink száma meghaladja a 3000 főt, de szolgáltatásaink révén több ezren kapcsolódnak az egyesülethez.

A tevékenységünk négy nagy csoportra osztható: versenyszakosztályok, szabadidősport, diáksportkörök és a fogyatékkal élők rekreációs sportja.

**Szakosztályaink:** asztalitenisz, atlétika, autósport és motorsport, baseball, floorball, futsal, jégkorong, kajak-kenu, kézilabda, korfball, férfi-női-gyermek kosárlabda, labdarúgás, lövő, mászó, öttusa, rekreáció és vívás, röplabda, sakk és go, súlyemelés, tájfutás, telemark, tenisz, tollaslabda, triatlon, vízilabda, vitorlázás.

A **Szabadidő Szakosztály** különféle sportanfolyamokat (aerobic, chi-kung, cselgáncs-önvédelem, falmászás, karate, aikido, ninjutsu, evezés), természetjáró túrákat, sítúrákat, vízitúrákat szervez, kajakokat, kenukat, túraevezős hajókat kölcsönöz.

A kollégiumokra épülő **diáksportköröknek** is a MAFC ad keretet. Itt főleg budapesti szintű bajnokságokban játszó csapatok működnek, de arra is van példa, hogy akár az NB II-be is feljutnak. A diáksportkörök sok egyéb kari sportprogramot is szerveznek a Hallgatói Képvisellel és a Testnevelési Központtal együtt. Ezek egyik legfontosabbika a villanyfényes labdarúgó szakág.

A **fogyatékkal élők sportja**, illetve a rekreációs sport a klub új tevékenységi területe. 2006 végén kezdte meg szerveződését a rekreációs vívás szakág, amely fogyatékos sportolók számára nyit testgyakorlási lehetőséget szakedzői irányítás és orvosi kontroll mellett, ezzel a budapesti felsőoktatásban hosszú idő óta jelentkező, a sérült vagy fogyatékos diákok esélyegyenlőségének érvényesítésére vonatkozó igényt igyekszik kielégíteni.

Honlapcím: [mafc.hu](http://mafc.hu), [facebook.com/MAFC](https://facebook.com/MAFC);