**Sportolási lehetőségek az ELTE-n!**

Gyorsan eltelnek az egyetemi évek, ezért már a tanév kezdetén érdemes az egyetemi sportágak közül választani és a sportprogramokon részt venni. Az ELTE-n számos sportolási lehetőség áll a hallgatók és dolgozók rendelkezésére.  Mindenkit várunk, aki mozogni, edzeni, testileg-lelkileg felüdülni, esetleg versenyezni szeretne. Az érdeklődők több mint 40 sportág közül válogathatnak, így mindenki megtalálhatja a számára legmegfelelőbb mozgásformát, legyen szó szabadidő- vagy versenysportról. A hallgatók számára lehetőség nyílik kurzusként sportot választani, illetve a BEAC is várja edzéseire, foglalkozásaira a sportolni vágyókat. Szinttől függetlenül, kezdőket és haladókat is egyaránt várunk valamennyi sportágban.

**1. általános testnevelés kurzusok**

Az Általános testnevelés kurzusokra - hasonlóan a többi egyetemi tanegységhez - a Neptun-rendszeren keresztül lehet jelentkezni. A testnevelés kurzusokon 1 kreditért, heti egy órában lehet sportot űzni.

**A jelentkezés menete:**

1.  Belépés a **[Neptun-rendszerbe](http://hallgato.neptun.elte.hu/login.aspx)**
2.  A „Tárgyfelvétel” fül alatt az aktuális félév kiválasztása, majd kattintás a „Minden intézményi tárgy” fülre
3.  A jobb oldali „Keresés”  ikon kiválasztása, majd keresés a tárgy VTN-kódja szerint
4. Jelentkezés a kiválasztott kurzusra

**Sportágak**:
A tavaly indított csörgőlabda, argentin tangó és swing tánc kurzusok mellett vadonatúj sportágak, játékvezetői tanfolyam, hajózási ismeretek és paraúszás kurzus is indul!

Választható sportágak: aerobik, argentin tangó, asztalitenisz, atlétika, boksz, brazil jiu jitsu, cheerleading, csörgőlabda, dinamikus jóga, falmászás, floorball, futsal, funkcionális tréning, futás, hajózási ismeretek, hastánc, jazztánc, játékvezetői tanfolyam, jóga, kajak-kenu, kerékpár, kettlebell, kick-boksz, kondicionálás, kosárlabda, kung-fu (kínai mozgásművészet), lacrosse, labdarúgás, muay-thai boksz, női labdarúgás, paraúszás, röplabda, sakk, spinning, squash, swing tánc, sziklamászás, tartásjavító konditorna, tenisz, természetjárás, tollaslabda, triatlon, TRX, úszás, zumba

Az általános testnevelési kurzusok ára 6000 Ft/félév, viszont egyes kurzusok többletköltséggel is járhatnak! A költségeket a Neptun rendszeren keresztül, a „Pénzügyek” fül alatt átutalással lehet rendezni a félév vége felé. Egy kurzus általában 12-13 alkalom, a teljesítés, így a kreditek megszerzésének feltétele a részvétel, maximum 3 hiányzással.

Bővebb segédlet a kurzusok felvételéhez a [www.beac.hu](http://www.beac.hu) oldalon.

**2. Az ELTE-BEAC sportösztöndíjasainak edzései**

Az általános testnevelés kurzusok mellett a BEAC edzésein is részt lehet venni, mely órákat az ELTE sportösztöndíjas hallgatói tartják. A következő sportokat választhatják a jelentkezők a BEAC edzései közül:

**Csapatsportok**: futsal, kézilabda, labdarúgás, kosárlabda, röplabda **Küzdősportok**: brazil jiu- jitsu, goju-ryu karate, kick-boksz, muay thai **Aerobik**: alakformáló, dinamikus jóga, pilates, zumba, zsírégető edzés **Táncok**: argentin tangó, cheerleading, hastánc, modern jazztánc
**Labdás, golyós játékok**: asztalitenisz, különleges ütős sportok, tenisz, tollaslabda **Funkcionális tréningek**: cross training, funkcionális köredzés, kettlebell, klasszikus testépítés, saját testsúlyos edzés, TRX, TRX RIP trainer **Vízi sportok**: kajak-kenu/evezés, vízilabda
**Egyéb sportok:**atlétika, falmászás, jóga, konditerem, polefitness, sakk, spinning, tájfutás, természetjárás, triatlon (úszás, futás, kerékpár)

A délutáni BEAC-os edzések helyszínei, időpontjai és az edzők elérhetőségei a [beac.hu/sportolni-szeretnek/](http://www.beac.hu/sportolni-szeretnek/) oldalon megtalálhatók.

**3. Kari bajnokságok**

Az ELTE és a BEAC minden tanévben kari futballbajnokságokat rendez, melyre 6-8 fős csapatok jelentkezését várják. A kari bajnokságok közel kétszáz csapatnak adnak sportolási lehetőséget, így az Egyetem legnagyobb folyamatos sporteseményén hétről-hétre több mint ezer sportoló mérheti össze tudását.

Részletek a bajnokságokról:
<http://elteonline.hu/rovat/sport/>
<http://www.jogaszfoci.hu/>
[www.eltefoci.hu](http://www.eltefoci.hu/)

**További információ:**

Az egyetemi sportolási lehetőségekről, sportágakról bővebb információ személyesen a BEAC Irodában.
Telefon: 061–209–06–17
Honlap: [www.beac.hu](http://www.beac.hu/)
Facebook- oldal: facebook.com/elte.beac
Email: info@beac.elte.hu (gazdasági ügyintézés)
Email: szervezes@beac.elte.hu (edzésekkel, sportnapokkal kapcsolatos kérdések, egyéb információk)
Cím: 1117 Budapest, Bogdánfy Ödön u.10./B 1. lépcsőfeljáró, 2. emelet