

**5.18 TESTNEVELÉS****Osztályozóvizsga, pótlóvizsga, javítóvizsga**

<b>Gyakorlati vizsgarész</b>	Időtartam: 60 perc Sportáganként speciális bemelegítést biztosítunk. Elérhető pontszám: 50 pont. Sportáganként 10 pont érhető el, a felmérésekkel, szabad gyakorlatokkal, kötélmászással 5-5 pontot kaphat a vizsgázó. A gyakorlati feladatok jellemzői: Az évfolyam számára felállított követelményszint teljesítése minden sportágban. Gyakorlati feladatok értékelési módja: A testnevelők által összeállított feladatsor pontozással történő mérése.
<b>A gyakorlati vizsgarész aránya a teljes vizsgán belül</b>	100%
<b>Szóbeli vizsgarész</b>	nincs
<b>Értékelés</b>	jeles (5) = 80-100% jó (4) = 60% -79% közepes (3) = 45%-59% elégséges (2) = 30%-44% elégtelen (1) = 0%-29%

**TESTNEVELÉS****7.évfolyam fiú-leány követelmények**

32 ütemű szabadgyakorlat bemutatása

kötél mászás kísérletek

Torna: gurulóátfordulás előre, hátra – repülő gurulóátfordulás.

Fejenállás, kézenállási kísérletek falnál, kézen átfordulás oldalt, ugrás: guggoló átugrás lányok 4-fiúk 5 részes szekrényen/kis macska/.

gerenda: helyváltoztatások előre –hátra, oldalra. Fordulatok. Homorított leugrás. korlát: alaplendületek,támlázás, kanyarlati leugrás.

Atlétika: távolugrás lépő technikával lépő magasugrás, guggoló kislabda hajítás, súlylökés 2kg

Röplabda: alapérintések /kosár, alkar/

Kosárlabda: átadások, megindulások- megállások, dobótechnika

### **8.évfolyam fiú-leány követelmények:**

48 ütemű szabadgyakorlat kötélmászás felmérések

Torna: ua.: mint a 7. évf., fejenállás gurulás előre állásba, kézenállási kísérletek szabadon, 4-5 elemből álló gyakorlat bemutatása.

ugrás: felguggolás terpesz leugrás, lányok keresztben, fiúk hosszában

Gerenda: ereszkedés guggoló támaszba, és felállás, mellső mérlegállás

Röplabda: alapérintések egymásnak, alsó nyitás

Kosárlabda: büntető dobás

Atlétika: állórajt, guggoló távolugrás, 1500 m, ollózó magasugrás, kislabda hajítás.

### **9.évfolyam fiú-leány követelmények:**

fiúk: függeszkedés kísérletek felfelé, le mászás lányok: mászás felmérések

48 ütemű szabadgyakorlat

Torna: ua. mint a 8. évf., fellendülés futólagos kézállásba, átfordulás előre guggoló támaszba, emelés fejállásba, átfordulás előre guggoló támaszba, ereszkedés tarkóállásba, tarkóbillenés állásba.

Gerenda: érintőjárás, mérleg Az eddig tanult elemekből összeállított gyakorlat bemutatása.

Korlát: felkarállás, guruló átfordulás, rövid gyakorlat bemutatása.

Röplabda: felső nyitás, hálónál alapérintések

Kosárlabda: fektetett dobás, indulócsel, szlalom labdavezetés

Atlétika: homorító távolugrás, súlylökés lendületszerzéssel

### **10. évfolyam fiú-leány követelmények:**

lányok: mászás időre

fiúk: függeszkedés, kötélfelég felmérések

64 ütemű szabadgyakorlat

Torna: eddig tanult elemekből gyakorlat bemutatása billenő mozdulat

Gerenda: hintajárás, fordulások láblendítéssel.

Korlát: eddig tanult elemek, felkarbillenés

Röplabda: feladási kísérletek, leütés

Kosárlabda: Félpályáról labda beadása társnak, indulócsel után megállás kapott labdával megindulás fektetett dobás, büntető

Atlétika: flopp technika helyből, kislabda hajítás keresztlépésből, váltófutás felső váltás

### **11.évfolyam fiú-leány követelményei:**

64 ütemű szabadgyakorlat összeállítása

felmérés fiúk: függeszkedés fel-le  
leányok: mászás időre

Torna: kézen átfordulás, kiszúrás, összefüggő talajgyakorlat /6 elem/  
bemutatása.

Gerenda: összefüggő gyakorlat 6 elemmel

Korlát: lendület felkarállítás. Összefüggő gyakorlat 6 elemmel.

Röplabda: Feladás – leütés, felső nyitás, sáncolás

Kosárlabda: hármas-nyolcas, tempódobás

Atlétika: ollózó technika, súlylökés becsúszással, flopp magasugró technika, váltófutás alsó váltással.

### **12 évfolyam fiú- leány követelményei:**

felmérések: kötélmászás időre

64 ütemű szabadgyakorlat önálló összeállítása, bemutatása

Torna: Talajon, korláton, gerendán a tanult elemekből gyakorlat összeállítása, bemutatása.

Székényen egy támaszugrás bemutatása lebegő támasszal.

Röplabda: nyitás fogadás alkarral, nyitás mindkét oldalra, feladás-leütés.

Kosárlabda: tempódobás rövid megindulásból, indulócel után irányváltoztatással fektetett dobás.

Atlétika: A tanult elemek közül 1 futás, 1 ugrás, 1 dobás bemutatása versenyszerűen.