

**10. évfolyam testnevelés** minimum követelmények:

- távolugrás lépő távolugrás technikai végrehajtása
- súlylökés háttal lökés technikai végrehajtása
- kislabda hajítás: 25 méter
- talajtorna: bukfenc előre, hátra; fejállás
- Kötélmászás
- röplabda alkar érintés 8 db, kosár érintés 9 db
- kosárlabda fektetett dobás jobb illetve baloldaltól
- gyűrű gyakorlat
- magasugrás átlépő technika 115 cm