

## Osztályozó és javító vizsga követelmények testnevelés tantárgyból

### 9. évfolyam

témakörök	tartalmak
atlétika	<u>futások</u> :térdelő rajttal 60 m időre (minimum 9,5 sec.) álló rajttal 2000 m időre (minimum 12 min.) <u>ugrások</u> : távolugrás választott technikával (min 3.7 m) magasugrás átlépő technika <u>dobások</u> : kislabda hajítás 3 lépéses technikával (min. 33 m) súlylökés oldalt felállásból becsúszással (min. 7.5 m)
torna	<u>talaj</u> : mérlegállás, kézállás, fejállás, cigánykerék mindkét oldalra, gyertya kötélmászás: mászókulcsolással teljes magasságig <u>szekrényugrás</u> : keresztbe állított 5 részes szekrény fölött átguggolás <u>gyűrű</u> : Függésben alaplendület lefüggés, ereszkedés lebegő függésbe, lendület előre, hátra leugrás.
sportjátékok	<u>Kézilabda</u> : passzolás után visszkapott labdával talpról lövés lövés. (mindkét oldalról bemutatva ) <u>Kosárlabda</u> : Büntető vonalról indulva fektetett dobás jobb és bal oldalról. 3-3 kísérlet.

### 10. évfolyam

témakörök	tartalmak
atlétika	<u>futások</u> : térdelő rajttal 60 m időre (minimum 9,2 sec.) álló rajttal 2000 m időre (minimum 11 min.) <u>ugrások</u> : távolugrás választott technikával (min 4 m) magasugrás választott technikával (min. 120 cm) <u>dobások</u> : kislabda hajítás 5 lépéses technikával (min. 35 m) súlylökés háttal felállásból becsúszással (min. 7.5 m)
torna	<u>talaj</u> : kézállás ,fejállás, cigánykerék mindkét oldalra, gyertya kötélmászás: mászókulcsolással teljes magasságig <u>szekrényugrás</u> : hosszában állított 5 részes szekrényre felguggolás, átterpesztés <u>gyűrű</u> : Függésben alaplendület lefüggés, ereszkedés hátsó függésbe ,emelés lefüggésbe ,lendület hátra, leugrás.
sportjátékok	<u>Röplabda</u> : kosárérintéssel fel fölé adogatás ( 8 db ), alkarérintéssel fej fölé adogatás ( 6 db ). <u>Kosárlabda</u> : Sarkazás, hosszú indulás után fektetett dobás, mindkét oldalról. 3-3 kísérlet.

## 11. évfolyam

<b>témakörök</b>	<b>tartalmak</b>
atlétika	<u>futások</u> :térdelő rajttal 60 m időre (minimum 8,8 sec.) álló rajttal 2000 m időre (minimum 10:30 min.) <u>ugrások</u> : távolugrás választott technikával (min 4,2 m) magasugrás választott technikával (min. 130 cm) <u>dobások</u> : kislabda hajítás 5 lépéses technikával (min. 40 m) súlylökés háttal felállásból becsúszással (min. 8 m)
torna	<u>talaj</u> : fejenátfordulás, kézállás, fejjállás, tarkó billenés kötélmászás: mászókulcsolással teljes magasságig <u>sze krényugrás</u> : hosszában állított 5 részes sze krényre felguggolás,fejbillenés <u>gyűrű</u> : Függésben alaplendület lefüggés,eresz kedés hátsó függésbe,emelés lefüggésbe,lendület,terpesz leugrás.
sportjátékok	<u>kosárlabda</u> : alapállás,1 leütés utána fektetett dobás kapott labdából fektetett dobás páros lefutás után fektetett dobás ( Mindkét oldalon )

## 12. évfolyam

<b>témakörök</b>	<b>tartalmak</b>
atlétika	<u>futások</u> : 2000m időre (minimum 10 perc) 60m időre (minimum 8,4 sec.) <u>ugrások</u> : távolugrás lépő technikával (minimum 4,5 m) magasugrás flop-technikával (minimum 140 cm) <u>dobások</u> : kislabda hajítás 7 lépésből (minimum 45 m) súlylökés háttal felállásból becsúszással 6 kg-os súllyal (minimum 8,5 m)
torna	<u>kötélmászás</u> : függesz kedéssel teljes magasságig <u>talaj</u> : tigris buk fenc a tanult elemek változatos összekapcsolásával gyakorlatsor összeállítása,minimum 4 elem <u>sze krényugrás</u> : hosszában állított 5 részes sze krényen lebegőtámasz után terpeszátugrás (mind a 2 ívnek meg kell lennie), 3 kísérlet <u>gyűrű</u> : Alaplendült,emelés lefüggésbe. Eresz kedés lebegő függésbe. Eresz kedés hátsó lefüggésbe. Visszahúzás lebegő függésbe. Lendület előre,lendület hátra terpesz leugrás.
sportjáték:	<u>kosárlabda</u> : büntetődobás 10 kísérletből minimum 5 sarkazás,hosszúindulás után tempódobás,3 kísérlet <u>röplabda</u> : felső egyenes nyitás ( 10-ből 5 sikeres )