

TESTNEVELÉSÉS SPORT OSZTÁLYOZÓ VIZSGA

Gimnázium 9-12. évfolyam

A vizsga szerkezete: Testnevelés tantárgyból csak gyakorlati vizsga van.

1. Gyakorlati vizsga

- Időtartama: 90 perc
- Elérhető pontszám: 100 pont
- A gyakorlati feladatok jellemzői: Az évfolyam számára felállított követelményszint teljesítése minden sportágban, illetve próbához.
- Gyakorlati feladatok értékelési módja: A testnevelők által összeállított feladatsor pontozással történő mérése.

A gyakorlati vizsga alapján kialakított minősítés:

- 0%-50% - elégtelen
- 50%- 60% - elégséges
- 60%- 70% - közepes
- 70%- 85% - jó
- 85%- jeles

9. ÉVFOLYAM

1. Sportági felmérés

Atlétika: (30 pont)

- magasugrás átlépő vagy flopp technikával
- távolugrás guggoló technikával
- kislabda hajítás nekifutással
- térdelő rajt bemutatása
- 60m síkfutás vagy 800m síkfutás (kötelezően választható)

Torna: (20 pont)

- szekrényugrás: 5részes (lányok 4részes) szekrényen keresztben, guggoló átugrás, lebegő támasszal.
- talajtorna: - guruló átfordulás előre, gurulóátfordulás hátra, zsugor fejjállás.

Kosárlabda: (15 pont)

- ritmusos labdavezetés
- kétkezes mellső átadás
- büntető dobás

Röplabda: (15 pont)

- kosárárintés
- alkarérintés

2.Érdemjegy szerezhető (kizárólag jeles)

- függeszkedés kötélén álló helyzetből (fiúk)
- kötélmászás lábkulcsolással (lányok)
- büntető dobás kosárlabdával. (6:3)
- 800 m síkfutás

3.NETFIT (20 pont)

- ritmusos hasizom teszt
- ritmusos fekvőtámasz teszt
- ingafutó teszt
- helyből távolugrás
- törzsemelés teszt

10. ÉVFOLYAM

1.Sportági felmérés

Atlétika: (30 pont)

- magasugrás „flopp” technikával
- súlylökés vagy kislabdahajítás
- távolugrás guggoló technikával, kimért nekifutással
- 60m síkfutás vagy 400m síkfutás (kötelezően választható)

Torna: (20 pont)

- szekrényugrás: 5részes (lányok 4részes) szekrényen keresztben, guggoló átugrás, lebegő támasszal
- talajtorna: fejjállás, kézállás, „tigrisbukfenc”, mérlegállás, gyertya, „cigánykerék”

Kosárlabda: (15 pont)

- ritmusos labdavezetés, kétütemű megállás, sarkazás.

Röplabda: (15 pont)

- alsó egyenes nyitás

- játék kosár ill. alkar érintéssel

2. Érdemjegy szerezhető (kizárólag jeles)

- függeszkedés kötélén álló helyzetből (fiúk)
- kötélmászás lábkulcsolással (lányok)
- büntető dobás kosárlabdával. (6:3)
- 800 m síkfutás

3. NETFIT (20 pont)

- ritmusos hasizom teszt
- ritmusos fekvőtámasz teszt
- ingafutó teszt
- helyből távolugrás
- törzsemelés teszt

11. ÉVFOLYAM

1. Sportági felmérés

Atlétika: (30 pont)

- magasugrás „flopp” technikával
- súlylökés
- távolugrás guggoló technikával, kimért nekifutással
- 60m síkfutás vagy 400m síkfutás (kötelezően választható)

Torna: (20 pont)

- talaj: - guruló átfordulás hátra futolagos kézálláson keresztül, fejen átfordulás.
- 9-10. évfolyamon tanult elemekből összeállított gyakorlat bemutatása
- szekrény: (lányok) guggoló átugrás /4 rész/ keresztbe állított szekrényen.
(fiúk) terpszátugrás 5részes hosszába állított szekrényen

Kosárlabda: (15 pont)

- ritmusos labdavezetésből kétütemű megállás, labdaátadás, visszakapás, fektetett dobás

Röplabda: (15 pont)

- alsó egyenes nyitásból játékindítás, feladás, játék.

2. Érdemjegy szerezhető: (kizárólag jeles)

- függeszkedés kötélén álló helyzetből (fiúk)

- kötélmászás lábkulcsolással (lányok)
- büntető dobás kosárlabdával. (6:3)
- alsó egyenes nyitás röplabdával (5:4)
- 800 m síkfutás

3.NETFIT (20 pont)

- ritmusos hasizom teszt
- ritmusos fekvőtámasz teszt
- ingafutó teszt
- helyből távolugrás
- törzsemelés teszt

12. ÉVFOLYAM

Atlétika: (30 pont)

- magasugrás „flopp” technikával
- súlylökés
- távolugrás guggoló technikával, kimért nekifutással
- 60m síkfutás vagy 400m síkfutás (kötelezően választható)

Torna: (20 pont)

- talaj: 9-11. évfolyamon tanult elemekből összeállított gyakorlat bemutatása
- szekrényugrás: (lányok) guggoló átugrás /4 rész/ keresztbe állított szekrényen.
(fiúk) terpeszátlugrás 5 részes hosszába állított szekrényen

Kosárlabda: (15 pont)

- ritmusos labdavezetésből kétütemű megállás, labdaátadás, visszakapás, fektetett dobás
- kosárlabdajáték

Röplabda: (15 pont)

- alsó egyenes nyitásból játékindítás, feladás, játék.

2. Érdemjegy szerezhető: (kizárólag jeles)

- függeszkedés kötélén ülő helyzetből (fiúk)
- kötélmászás lábkulcsolással (lányok)

- büntető dobás kosárlabdával. (6:3)
- felső egyenes nyitás röplabdával
- 800 m síkfutás

3.NETFIT (20 pont)

- ritmusos hasizom teszt
- ritmusos fekvőtámasz teszt
- ingafutó teszt
- helyből távolugrás
- törzsemelés teszt