TESTNEVELÉS OSZTÁLYOZÓ- ÉS JAVÍTÓ VIZSGA KÖVETELMÉNYEK

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 próbában.
- Gyakorlati feladatok értékelési módja: A testnevelők által összeállított feladatsor pontozással történő mérése.

A gyakorlati vizsga alapján kialakított minősítés:

Osztályozó vizsga:

Osztályzat	Ponthatár	%-os határok
jeles (5)	85-100	85%-100%
jó (4)	70-84	70%-84%
közepes (3)	55-69	55%-69%
elégséges (2)	40-54	40%-54%
elégtelen (1)	0-39	0%-39%

Javító vizsga:

Osztályzat	Ponthatár	%-os határok
közepes (3)	55-69	55%-69%
elégséges (2)	40-54	40%-54%
elégtelen (1)	0-39	0%-39%

Témakör neve:
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció
Atlétikai jellegű feladatmegoldások
Torna jellegű feladatmegoldások
Ritmikus gimnasztika és aerobik (választható)
Sportjátékok
Testnevelési és népi játékok
Önvédelmi és küzdősportok
Alternatív környezetben űzhető mozgásformák
Úszás

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 fejállás.

Kosárlabda: (15 pont)

- ritmusos labdavezetés
- kétkezes mellső átadás
- büntető dobás

Röplabda: (15 pont)

- kosárérintés
- alkarérintés

2. Érdemjegy szerezhető (kizárólag jeles)

- függeszkedés kötélen álló helyzetből (fiuk)
- 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: fejállás, 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 kötélen álló helyzetből (fiuk)
- 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) terpeszátugrás 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 kötélen álló helyzetből (fiuk)
- 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) terpeszátugrás 5 részes hosszába állított szekrényen

Kosárlabda: (15 pont)

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

Röplabda: (15 pont)

- alsó egyenes nyitásból játékindítás, feladás, játék.

2. Érdemjegy szerezhető: (kizárólag jeles)

- függeszkedés kötélen ülő helyzetből (fiuk)
- 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