

**TESTNEVELÉS**  
**Javító- és osztályozóvizsga követelmények**  
**5-8.évfolyam**

**A vizsga szerkezete:** Testnevelés tantárgyból csak gyakorlati vizsga van.

**1. Gyakorlati vizsga**

- Időtartama: 60 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 feladatsorpontozással történő mérése.

**A gyakorlati vizsga alapján kialakított minősítés:**

| <b>Osztályzat</b> | <b>Ponthatár</b> | <b>Teljesítmény (%)</b> |
|-------------------|------------------|-------------------------|
| elégtelen (1)     | 0 - 40           | 0 - 40%                 |
| elégséges (2)     | 41 - 60          | 41 - 60%                |
| közepes (3)       | 60 - 75          | 61 - 75%                |
| jó (4)            | 76 - 90          | 76 - 90%                |
| jeles (5)         | 91 - 100         | 91 - 100%               |

|                                                       |
|-------------------------------------------------------|
| <b>Témakör neve:</b>                                  |
| 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 üzhető mozgásformák           |
| Úszás                                                 |

## **5.ÉVFOLYAM**

### **1.,Gimnasztika és rendgyakorlatok (40 pont)**

- Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok
- Légzőgyakorlatok
- 2-3 gyakorlatból álló gimnasztikai gyakorlatsor összeállítása tanári kontrollal
- Menet- és futásgyakorlatok

### **2.,Atlétika (6 pont)**

- Rajtgyakorlatok, térdelőrajt rövid sprintfutással
- Kislabdahajítás helyből
- Távolugrás lépő technikával
- Magasugrás átlépő technikával

### **3.,Torna (14pont)**

- Gurulóátfordulások előre-hátra különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe
- Zsugorfejlés, fejállás, tarkóállás
- Kézállásba fellendülés segítségadással, falnál és önállóan
- Híd, mérlegállás és spárga
- Kötélmászás mászókulcsolással

### **4.,Sportjátékok (20 pont)**

#### Kosárlabda

- Labdavezetés irányváltásokkal, ritmusos labdavezetés, rövid és hosszú indulás, együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, kétütemű megállás egy és két labdaleütésből
- Sarkazás
- Labdaátadások kétkézes mellsővel és felsővel, egykezes felső és alsó
- Helyből történő kosárra dobás illetve egy-két labdaleütésből.
- Folyamatos labdavezetésből és társtól kapott labdából történő fektetett dobás

#### Labdarúgás

- Labdavezetések és labdaátadások a lábfej különböző részeivel, laposan és levegőben érkező labdák átvétele talppal, belsővel
- Rúgások célba belső csüddel, teljes csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával
- Kapura lövések helyből, labdavezetésből és kapott labdából
- Dekázás

### **5., NETFIT (20 pont)**

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

## **6.ÉVFOLYAM**

### **1.,Gimnasztika és rendgyakorlatok (40 pont)**

- Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok
- Légzőgyakorlatok
- 2-3 gyakorlatból álló gimnasztikai gyakorlatsor összeállítása tanári kontrollal
- Menet- és futásgyakorlatok

### **2.,Atlétika (6 pont)**

- Rajtgyakorlatok, térdelőrajt rövid sprintfutással
- Kislabdahajítás helyből
- Távolugrás lépő technikával
- Magasugrás átlépő technikával

### **3.,Torna (14pont)**

- Gurulóátfordulások előre-hátra különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe
- Zsugorfejlés, fejállás, tarkóállás
- Kézállásba fellendülés segítségadással, falnál és önállóan
- Híd, mérlegállás és spárga
- Kötélmászás mászókulcsolással

### **4.,Sportjátékok (20 pont)**

#### Kosárlabda

- Labdavezetés irányváltásokkal, ritmusos labdavezetés, rövid és hosszú indulás, együtemű megállás folyamatos labdavezetésből, kétütemű megállás egy és két labdaleütésből
- Sarkazás
- Labdaátadások kétkezes mellsővel és felsővel, egykezes felső és alsó
- Helyből történő kosárra dobás illetve egy-két labdaleütésből.
- Folyamatos labdavezetésből és társtól kapott labdából történő fektetett dobás

#### Labdarúgás

- Labdavezetések és labdaátadások a lábfej különböző részeivel, laposan és levegőben érkező labdák átvétele talppal, belsővel
- Rúgások célba belső csüddel, teljes csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával
- Kapura lövések helyből, labdavezetésből és kapott labdából
- Dekázás

### **5., NETFIT (20 pont)**

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

## **7.ÉVFOLYAM**

### **1.,Gimnasztika és rendgyakorlatok (40 pont)**

- Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok
- Légzőgyakorlatok
- 2-3 gyakorlatból álló gimnasztikai gyakorlatsor összeállítása tanári kontrollal
- Menet- és futásgyakorlatok

### **2.,Atlétika (6 pont)**

- 60 méter sprintfutás térdelőrajtból
- Kislabdahajítás nekifutással
- Távolugrás guggoló technikával
- Magasugrás átlépő technikával

### **3.,Torna (14pont)**

- Gurulóátfordulások előre-hátra különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe
- Zsugorfejállás, fejállás, tarkóállás
- Kézállásba fellendülés segítségadással, falnál és önállóan
- Híd, mérlegállás és spárta
- Kötélmászás mászókulcsolással

### **4.,Sportjátékok (20 pont)**

#### **Röplabda**

- A labda nélküli alaphelyzet, valamint az érkező labdához történő helyezkedés
- Kosárárintés, alkarérintés
- Alsó egyenes nyitás, felső egyenes nyitás

#### **Labdarúgás**

- Labdavezetések és labdaátadások a lábfej különböző részeivel, laposan és levegőben érkező labdák átvétele talppal, belsővel
- Rúgások célba belső csüddel, teljes csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával
- Kapura lövések helyből, labdavezetésből és kapott labdából
- Dekázás

### **5., NETFIT (20 pont)**

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

## **8.ÉVFOLYAM**

### **1.,Gimnasztika és rendgyakorlatok (40 pont)**

- Különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok
- Légzőgyakorlatok
- 2-3 gyakorlatból álló gimnasztikai gyakorlatsor összeállítása tanári kontrollal
- Menet- és futásgyakorlatok

### **2.,Atlétika (6 pont)**

- 60 méter sprintfutás térdelőrajtból
- Kislabdahajítás nekifutással
- Távolugrás guggoló technikával
- Magasugrás átlépő technikával

### **3.,Torna (14pont)**

- Gurulóátfordulások előre-hátra különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe
- Zsugorfejjállás, fejjállás, tarkóállás
- Kézállásba fellendülés segítségadással, falnál és önállóan
- Híd, mérlegállás és spárga
- Kötélmászás mászókulcsolással

### **4.,Sportjátékok (20 pont)**

#### **Röplabda**

- A labda nélküli alaphelyzet, valamint az érkező labdához történő helyezkedés
- Kosár érintés, alkar érintés
- Alsó egyenes nyitás, felső egyenes nyitás

#### **Labdarúgás**

- Labdavezetések és labdaátadások a lábfej különböző részeivel, laposan és levegőben érkező labdák átvétele talppal, belsővel
- Rúgások célba belső csüddel, teljes csüddel, állított labdával, mozgásból, a futással megegyező irányból, oldalról és szemből érkező labdával
- Kapura lövések helyből, labdavezetésből és kapott labdából
- Dekázás

### **5., NETFIT (20 pont)**

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