

TESTNEVELÉS ÉRETTSÉGI SZÓBELI TÉMAKÖRÖK 2022/2023

1. Az olimpiai mozgalom létrejötte, célja, feladatai; magyar sportsikerek
2. A harmonikus testi fejlődés
3. A testmozgás, a sport szerepe az egészséges életmód kialakításában, és a személyiség fejlesztésében
4. A motoros képességek szerepe a teljesítményben
5. Gimnasztikai ismeretek
6. Atlétika
7. Torna
8. Zenés-táncos mozgásformák
9. Küzdősportok, önvédelem
10. Úszás
11. Testnevelési és sportjátékok
12. Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek

GYAKORLATI VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

1. Gimnasztika	Lányok: kötélmászás állásból, teljes magasságig mászókulcsolással. A teljes feljutás ideje legfeljebb: 10 s. Fiúk: függeszkedés állásból teljes magasságig, legfeljebb: 9,7 s. A szabadon összeállított, 48 ütemű szabadgyakorlat bemutatása.
2. Atlétika	Egy futó-, egy ugró- és egy dobószám választása kötelező. - 60 m-es síkfutás; - 2000 m-es síkfutás; - Távolugrás választott technikával; - Magasugrás választott technikával; - Súlylökés; - Kislabdahajítás.
Futások	Egyik futószám választása kötelező: <i>60 méteres síkfutás</i> térdelőrajttal. Lányok: legfeljebb 9,8 s. Fiúk: legfeljebb 8,8 s. <i>2000 méteres síkfutás</i> Lányok: legfeljebb 10:30 perc. Fiúk: legfeljebb 9:30 perc.

Ugrások	<p>A két ugrószámból egy választása kötelező. Az ugrás technikája egyénileg választható. <i>Magasugrás</i> Lányok: minimummagasság: 110 cm. Fiúk: minimummagasság: 125 cm. <i>Távolugrás</i> Lányok: minimumtávolság: 330 cm. Fiúk: minimumtávolság: 410 cm.</p>
Dobások	<p>Egy dobószám szabadon választott technikával történő bemutatása. <i>Kislabdahajítás</i> (Javasolt a Magyar Atlétikai Szövetség által rendszeresített új típusú kislabda használata.) Lányok: minimumtávolság: 20 m. Fiúk: minimumtávolság: 30 m.</p> <p><i>Súlylökés</i> Lányok: 4 kg-os súlygolyóval; minimumtávolság: 5,5 m. Fiúk: 6 kg-os súlygolyóval; minimumtávolság: 7,5 m.</p>
3. Torna	<p>A talajgyakorlat és a szekrényugrás bemutatása kötelező, és egy további szer kötelezően választható. Lányoknál választható: felemáskorlát, gerenda, ritmikus gimnasztika. Fiúknál a szer lehet: gyűrű, nyújtó vagy korlát.</p>
3.1. Talajtorna	<p>A négy kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő talajgyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: gurulóátfordulás, fejállás, kézállás, mérlegállás. Ajánlott elemek: kézenátfordulás, tarkóbillenés, fejenátfordulás, tigrisbukfenc, gurulóátfordulás futólagos kézállásba.</p>
3.2. Szekrényugrás	<p>Egy tanult támaszugrás bemutatása (lányok minimum 4 részes, keresztben, fiúk 5 részes, hosszában felállított szekrényen).</p>

3.3. Felemáskorlát	A három kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: térdfellendülés, keplefellendülés a felső karfára, alugrás. Ajánlott elemek: ostorlendület, keplefelhúzóadás, malomforgás, kepleforgás.
3.4. Gerenda	A négy kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: járás, felugrás, testfordulat, leugrás. Ajánlott elemek: szökdelések, térdelés és térdelőtámasz, fekvőtámasz, hasonfekvés, hanyattfekvés, gurulóátfordulás.
3.5. Ritmikus gimnasztika	Különböző elemekből álló szabadgyakorlat zenére történő bemutatása (a gyakorlat ideje: 35–45 s). Javasolt elemek: érintőjárás, hintalépés, keringőlépés, fordulatok, szökkenő hármaslépés, lebegő- és mérlegállás, lábemelések és lendítések, törzshullámok, ívelt és nyújtott kartartások stb. Egy választott kéziszerrel (labda, karika, kötél, szalag, buzogány) 3 elem bemutatása.
3.6. Gyűrű	A három kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: zsugorlefüggés, lefüggés, homorított leugrás. Ajánlott elemek: futólagos támaszba kerülés, lebegőfüggés, hátsófüggés, vállátfordulás előre, leterpesztés.
3.7. Nyújtó	A három kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: alaplendület, kepleforgás, alugrás. Ajánlott elemek: malomfellendülés, térdfellendülés, nyilugrás.
3.8. Korlát	A három kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: alaplendület támaszba vagy felkarfüggésbe, felkarfüggés, pedzés, kanyarlati leugrás. Ajánlott elemek: pedzés, billenések, emelések, saslendület, vállállás.

4. Küzdősportok, önvédelem	<p>A dzsúdó vagy a birkózás alapelemeinek bemutatása:</p> <p>Dzsúdó alapelemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - csúsztatott esés állásból, - esés állásból, - dzsúdógurulás; vagy <p>Birkózás alapelemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dulakodás, - hídban forgás, - társ felemelése háttal felállásból.
5. Úszás	<p>50 m megtétele egy választott úszásnemben, szabályos rajttal és fordulóval; 25 m teljesítése egy másik választott úszásnemben, szabályos rajttal.</p>
6. Testnevelési és sportjátékok	<p>Két sportjáték választása kötelező.</p>
Kézilabda	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kapura lövés gyorsindítás után - a saját védővonalról indulva átadás a félpályánál álló társnak, a futás közben visszakapott labda vezetése után egykezes beugrásos kapura lövés. 2. Büntetődobás - egyenlő eloszlásban, a kapu két alsó sarkába elhelyezett számolyra. 3. Tetszőleges lendületszerzés után távolba dobás kézilabdával.

