MEZŐKOVÁCSHÁZI HUNYADI JÁNOS
ÁLTALÁNOS ISKOLA, GIMNÁZIUM ÉS KOLLÉGIUM

5800 Mezőkovácsháza, Sármezey Endre u. 63.
OM azonosító: 028376
Telefon (mobil): +36-30/321-7499
Telefon: +36-68/550-201
általános iskolai tagintézmény: 5800 Mezőkovácsháza, Árpád u. 184.
Telefon (mobil): +36-30/321-6984
honlap: www.hunyadi-mkov.edu.hu
e-mail: hunyadi@ hunyadi-mkov.edu.hu

TESTNEVELÉS ÉRETTSÉGI SZÓBELI TÉMAKÖRÖK
2024/2025

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 környezetben űzhető sportok és mozgásformák

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 térdelőrajttal; - 2000 m-es síkfutás állórajttal; - Távolugrás választott technikával; - Magasugrás választott technikával; - Súlylökés (lányok 4 kg-os, fiúk 6 kg-os súlygolyóval); - Kislabdahajítás.
Futások	Egyik futószám választása kötelező: *60 méteres síkfutás* térdelőrajttal. Lányok: legfeljebb 9,8 s. Fiúk: legfeljebb 8,8 s. *2000 méteres síkfutás* Lányok: legfeljebb 10:30 perc. Fiúk: legfeljebb 9:30 perc.

5800 Mezőkovácsháza, Sármezey Endre u. 63.
OM azonosító: 028376
Telefon (mobil): +36-30/321-7499
Telefon: +36-68/550-201
általános iskolai tagintézmény: 5800 Mezőkovácsháza, Árpád u. 184.
Telefon (mobil): +36-30/321-6984
honlap: www.hunyadi-mkov.edu.hu
e-mail: hunyadi@ hunyadi-mkov.edu.hu

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

5800 Mezőkovácsháza, Sármezey Endre u. 63.
OM azonosító: 028376
Telefon (mobil): +36-30/321-7499
Telefon: +36-68/550-201
általános iskolai tagintézmény: 5800 Mezőkovácsháza, Árpád u. 184.
Telefon (mobil): +36-30/321-6984
honlap: www.hunyadi-mkov.edu.hu
e-mail: hunyadi@ hunyadi-mkov.edu.hu

3.3. Felemáskorlát	A négy kötelező és két ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: térdfellendülés, kelepfellendülés a felső karfára, alugrás. Ajánlott elemek: ostorlendület, kelepfelhúzódás, malomforgás, kelepforgás, alaplendület, pedzés, beterpesztés.
3.4. Gerenda	A négy kötelező és két 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 négy kötelező és két ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: zsugorlefüggés, lefüggés, homorított leugrás. alaplendület. Ajánlott elemek: futólagos támaszba kerülés, lebegőfüggés, hátsófüggés, vállátfordulás előre, leterpesztés, ülőtartás.
3.7. Nyújtó	A három kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: alaplendület, kelepforgás, alugrás. Ajánlott elemek: malomfellendülés, térdfellendülés, nyílugrás.
3.8. Korlát	A négy kötelező és két ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: alaplendület támaszba vagy felkarfüggésbe, felkarfüggés, pedzés, kanyarlati leugrás. Ajánlott elemek: támlázás, billenések, emelések, saslendület, felkarállás.
3.9. Aerobik	Különböző elemekből álló, önállóan összeállított szabadgyakorlat zenére történő bemutatása. A gyakorlat ideje 35-40 mp. Mind a négy tartalmi elemből (dinamikus erő, statikus erő, egyensúly elem és ugrás) a gyakorlat tartalmazzon 1-1, a sportág szabályai szerint 0,1-0,3 nehézségi értékű elemet és legalább 8 elemből álljon.

5800 Mezőkovácsháza, Sármezey Endre u. 63.
OM azonosító: 028376
Telefon (mobil): +36-30/321-7499
Telefon: +36-68/550-201
általános iskolai tagintézmény: 5800 Mezőkovácsháza, Árpád u. 184.
Telefon (mobil): +36-30/321-6984
honlap: www.hunyadi-mkov.edu.hu
e-mail: hunyadi@ hunyadi-mkov.edu.hu

4. Küzdősportok, önvédelem	A dzsúdó vagy a birkózás alapelemeinek bemutatása: Dzsúdó alapelemek: - csúsztatott esés állásból, - esés állásból, - dzsúdógurulás; vagy Birkózás alapelemek: - dulakodás, - hídban forgás, - társ felemelése háttal felállásból. Karate alapelemek: - tester irányuló egyenesütés előre - egyenes rúgás előre - tester irányuló egyenes ütés védése és ellentámadás
5. Úszás	50 m megtétele egy választott úszásnemben, szabályos rajttal és fordulóval; 25 m teljesítése egy másik választott úszásnemben, szabályos rajttal.
6. Testnevelési és sportjátékok	Két sportjáték választása kötelező.
Kézilabda	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 zsámolyra. 3. Tetszőleges lendületszerzés után távolba dobás kézilabdával.

5800 Mezőkovácsháza, Sármezey Endre u. 63.
OM azonosító: 028376
Telefon (mobil): +36-30/321-7499
Telefon: +36-68/550-201
általános iskolai tagintézmény: 5800 Mezőkovácsháza, Árpád u. 184.
Telefon (mobil): +36-30/321-6984
honlap: www.hunyadi-mkov.edu.hu
e-mail: hunyadi@ hunyadi-mkov.edu.hu

Kosárlabda	1. Fektetett dobás - félpályáról indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal magasságában az oldalvonalnál álló társnak, indulócsel után befutás a kosár felé, a visszakapott labdával leütés nélkül fektetett dobás. Jobbkezes végrehajtás. Fektetett dobás - félpályáról indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal magasságában az oldalvonalnál álló társnak, indulócsel után befutás a kosár felé, a visszakapott labdával leütés nélkül fektetett dobás. Balkezes végrehajtás. 3. Büntetődobás - választott technikával.
Labdarúgás	1. Labdaemelgetés (dekázás) - a földről felvett vagy feldobott labdát váltott lábbal történő érintéssel kell levegőben tartani. Szlalom labdavezetés - 10 m hosszan, öt darab egyenlő távolságra letett tömöttlabda (bója) között szlalom labdavezetés oda-vissza, kapura lövés 10 méterről. 3. Összetett gyakorlat: félpályáról indulva labdavezetés, rárúgás a kaputól 8-10 méterre oldalt elhelyezett, ledöntött ugrószekrénytetőre, a visszapattanó labda kapura rúgása.
Röplabda	1. Kosárérintéssel a labda fej fölé játszása egy 2 m sugarú körben. (A labdát legalább 1,5 m-re a fej fölé kell játszani.) Alkarérintéssel a labda fej fölé játszása egy 2 m sugarú körben. (A labdát legalább 1 m-re a fej fölé kell játszani.) Nyitások választott technikával a támadóvonal mögé, váltott térfélre.