

# **Osztályozó és javító vizsga követelmények testnevelés tantárgyból**

## **9.évfolyam**

- Atlétika

futások :álló rajttal 60 m síkfutás

ugrások: távolugrás választott technikával

dobások: kislabda hajítás 3 lépéses technikával

súlylökés oldalt felállásból becsúszással

-Torna talaj: mérlegállás, gurulóátfordulás, fejállás, cigánykerék, gyertya

kötélmászás: mászókulcsolással teljes magasságig

szekrényugrás: keresztbe állított 5 részes szekrény fölött átguggolás

gyűrű: Függésben alaplendület lefüggés, ereszkedés lebegő függésbe, lendület előre, hátra leugrás.

- Kézilabda: passzolás után visszkapott labdával talpról lövés. (mindkét oldalról bemutatva )

-Kosárlabda: büntető vonalról indulva fektetett dobás jobb és bal oldalról. 3-3 kísérlet.

## **10.évfolyam**

-Atlétika

futások: térdelő rajttal 60 m időre

ugrások: távolugrás választott technikával

magasugrás választott technikával

dobások: kislabda hajítás 5 lépéses technikával

súlylökés háttal felállásból becsúszással

Torna

talaj: kézállás ,fejállás, cigánykerék mindkét oldalra, gyertya

kötélmászás: mászókulcsolással teljes magasságig

szekrényugrás: hosszában állított 5 részes szekrényre felguggolás, átterpesztés

gyűrű: Függésben alaplendület lefüggés, ereszkedés hátsó függésbe ,emelés lefüggésbe, lendület hátra, leugrás.

## Sportjátékok

### Röplabda:

kosárárintéssel fej fölé adogatás ( 8 db ), alkarérintéssel fej fölé adogatás ( 6 db )

### Kosárlabda:

sarkazás, hosszú indulás után fektetett dobás, mindkét oldalról. 3-3 kísérlet

## **11.évfolyam**

### Atlétika:

futások:térdelő rajttal 60 m időre

ugrások:

távolugrás választott technikával

magasugrás választott technikával

dobások: kislabda hajítás 5 lépéses technikával

súlylökés háttal felállásból becsúszással

### Torna:

talaj: fejenátfordulás, kézállás, fejállás, tarkó billenés

kötélmászás: mászókulcsolással teljes magasságig

szekrényugrás: hosszában állított 5 részes szekrényre felguggolás,

gyűrű: Függésben alaplendület lefüggés,ereszkedés hátsó függésbe,emelés lefüggésbe,lendület,terpesz leugrás.

### Sportjátékok

kosárlabda: alapállás,1 leütés utána fektetett dobás kapott labdából fektetett dobás páros lefutás után fektetett dobás ( Mindkét oldalon)

## **12.évfolyam**

### Atlétika

futások:

60m időre térdelő rajt

ugrások: távolugrás lépő technikával

magasugrás flop-technikával

súlylökés háttal felállásból becsúszással 6 kg-os súllyal

Torna:

kötélmászás: függeszkedéssel vagy mászókulcsolással teljes magasságig

talaj: tigris bukfenc a tanult elemek változatos összekapcsolásával gyakorlatsor összeállítása, minimum 4 elem

szekrényugrás: hosszában állított 5 részes szekrényen lebegőtámasz után terpeszátugrás (mind a 2 ívnek meg kell lennie), 3 kísérlet

gyűrű: Alaplendült, emelés lefüggésbe. Ereszkedés lebegő függésbe. Ereszkedés hátsó lefüggésbe. Visszahúzás lebegő függésbe. Lendület előre, lendület hátra terpesz leugrás.

Sportjáték:

kosárlabda: büntetődobás 10 kísérletből minimum 5 sarkazás, hosszúindulás után tempódobás, 3 kísérlet

röplabda: felső egyenes nyitás ( 10-ből 5 sikeres )