

Testnevelés osztályozó vizsga követelmények

9. évfolyam Követelmények

Kondicionális képesség felmérés: Fekvőtámaszban karhajlítás nyújtás ,Netfitt felülés gyakorlatok pontos végre hajtása.

Atlétika: Két futóiskola gyakorlat bemutatása, térdelő rajt bemutatása.

Labdajáték: Választott labdajáték gyakorlatainak bemutatása:

Kosárlabda: Fektetett dobás.

Röplabda: Kosárérintés, alkarérintés,

Torna:

Talajtorna: Öt talaj elem bemutatása

Szekrényugrás: Guggoló átugrás négyrészes szekrényen keresztbefordítva

Gimnasztika: négy bemelegítő gimnasztikai alapforma bemutatása

Értékelés: A vizsga négy részből áll, mindegyik rész értéke 25 pont.

0-19 pont: 1

20-39 pont: 2

40-59 pont: 3

60-79 pont: 4

80-100 pont: 5

10. évfolyam Követelmények

Kondicionális képesség felmérés: Húzódzkodás ,Négyütemű fekvőtámasz helyes végre hajtása 10 db.

Atlétika: Négy futóiskola gyakorlat bemutatása , Kislabdahajítás nekifutásból, 5 lépéses dobóritmussal

Labdajáték: Választott labdajáték gyakorlatainak bemutatása:

Kosárlabda: Fektetett dobás kapott labdából mindkét oldalról, párhuzamos lefutás, indulócsel, dobócsel, büntető dobás.

Röplabda: kosárérintés, alkarérintés,

Torna:

Talajtorna: Hét talaj elem bemutatása.

Szekrényugrás: Guggoló átugrás négyrészes szekrényen keresztbefordítva

Gimnasztika: Hat bemelegítő gimnasztikai alapforma bemutatása

Értékelés: A vizsga négy részből áll, mindegyik rész értéke 25 pont.

0-19 pont: 1

20-39 pont: 2

40-59 pont: 3

60-79 pont: 4

80-100 pont: 5

11. évfolyam Követelmények

Kondicionális képesség felmérés: Húzódzkodás ,Négyütemű fekvőtámasz 1 perc alatt

Atlétika: Helyből távolugrás , Kislabdahajítás nekifutásból, 5 lépéses dobóritmussal

Labdajáték: Választott labdajáték gyakorlatainak bemutatása:

Kosárlabda: Fektetett dobás kapott labdából mindkét oldalról, párhuzamos lefutás, indulócsel, dobócsel, büntető dobás.

Röplabda: kosárérintés, alkarérintés, nyitás, nyitásfogadás

Torna:

Talajtorna: Összefüggő talajgyakorlat bemutatása öt elemből.

Székényugrás: Guggoló átugrás ötrészes szekrényen keresztbefordítva

Gimnasztika: Nyolc bemelegítő gimnasztikai alapforma bemutatása

Értékelés: A vizsga négy részből áll, mindegyik rész értéke 25 pont.

0-19 pont: 1

20-39 pont: 2

40-59 pont: 3

60-79 pont: 4

80-100 pont: 5

12. évfolyam Követelmények

Kondicionális képesség felmérés: bordásfalon függésben lábemelés ,Négyütemű fekvőtámasz 1 perc alatt

Atlétika: Helyből távolugrás , medicin labda hajítás két választott technikával.

Labdajáték: Választott labdajáték gyakorlatainak bemutatása:

Kosárlabda: Fektetett dobás kapott labdából mindkét oldalról, párhuzamos lefutás, indulócsel, dobócsel, büntető dobás.

Röplabda: kosárérintés, alkarérintés, nyitás, nyitásfogadás

Torna:

Talajtorna: Összefüggő talajgyakorlat bemutatása hét elemből.

Szekrényugrás: Guggoló átugrás ötrészes szekrényen keresztbefordítva

Gimnasztika: Tíz bemelegítő gimnasztikai alapforma bemutatása

Értékelés: A vizsga négy részből áll, mindegyik rész értéke 25 pont.

0-19 pont: 1

20-39 pont: 2

40-59 pont: 3

60-79 pont: 4

80-100 pont: 5