

Testnevelés emelt szintű gyakorlati érettségi vizsga

A vizsga lebonyolítása

A vizsgázónként a gyakorlatok bemutatására fordítható tiszta bemutatási idő 240 perc. A vizsgázás megkezdése előtt 30 perc általános bemelegítést és sportágváltásnál sportáganként 10-15 perc időt kell biztosítani az újabb speciális bemelegítésre.

Amennyiben egy gyakorlat bemutatására két kísérlet engedélyezett, a jobbik eredményt kell elfogadni.

Javasolt a fiúk és a lányok külön vizsgáztatása, nemen belül pedig a névsor szerinti sorrend.

A gimnasztika és a tornagyakorlatok bemutatásánál a létszám, illetve a helyi körülmények figyelembevételével kell a szersorrendet és a szólitás rendjét meghatározni.

Az atlétika lebonyolításakor javasolt a 60 m, távol/magasugrás, dobószám majd a 2000 m versenyszám sorrend.

Célszerű az ötven méteres úszással kezdeni, és az úszásnemek bemutatása között teljen el legalább 5 perc pihenő idő.

Küzdősportban a helyszínen határozzák meg, hogy, melyik sportág alapelemeit mutatják be először az érettségizők.

A vizsga létesítmény- és felszerelés szükséglete

Tornaterem, 5 m-es mászókötel, birkózószőnyeg vagy tornaszőnyegek.

400 m-es futópálya, dobókör, távolugrógödör, magasugróhely ugródombbal, női és férfi sportszerek (súlygolyó, gerely, diszkosz), valamint mérőszalag, illetve stopperóra.

Tornaszerekkel felszerelt terem (talajszőnyeg, ló vagy ugrószekrény, dobbantó, korlát, nyújtó, gyűrű, felemás korlát, gerenda, tornaszőnyegek, a ritmikus gimnasztika kéziszeri, zene lejátszására alkalmas eszköz).

Kézilabdapálya méretű tornaterem, kosárlabdapalánk, kézilabdakapu, röplabdaháló, kézi-, kosár-, röp- és focilabdák, jelzőbóják, vagy tömöttlabdák. 25 m-es úszómedence.

Öltözőkódási és tisztálkodási lehetőség.

Két fő technikai személyzet.

1. Mászás, függeszkedés

- 1.1 Állásból indulva mászás az 5 m-es kötél teljes magasságáig (lányok).
- 1.2 Ülésből indulva függeszkedés az 5 m-es kötél teljes magasságáig (fiúk).

2. Gimnasztika – a tanévre kötelezően előírt 64 ütemű gyakorlat bemutatása.

1. gyakorlat

K.h.: Alapállás

- 1.ü.: ugrás terpeszállásba, bal karlendítéssel mellsó-, jobb karlendítéssel magastartásba;
- 2.ü.: ugrás k.h.-be;
- 3.ü.: mint az 1.ü., ellenkezőleg;
- 4.ü.: ugrás szögállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 5.ü.: ugrás bal harántterpeszállásba, karlendítéssel mélytartásba;
- 6.ü.: mint a 4.ü.;
- 7.ü.: ugrás jobb harántterpeszállásba, karlendítéssel magastartásba;
- 8.ü.: mint a 4.ü.

2. gyakorlat

- 1.ü.: ereszkedés guggoló támaszba;
- 2.ü.: csípőrugózással bal lábnyújtás hátra;
- 3.ü.: jobb térdnyújtás jobb harántterpeszállásba törzshajlítással előre, és talajérintés a két lábtámasz között;
- 4.ü.: jobb térdhajlítás jobb guggoló támaszba, bal láb nyújtott helyzetben hátul;
- 5.ü.: ugrással lábtartás csere;
- 6.ü.: mint a 3.ü., ellenkezőleg;
- 7.ü.: bal térdhajlítás bal guggoló támaszba, jobb láb nyújtott helyzetben hátul ;
- 8.ü.: jobb lábzáras guggoló támaszba;

3. gyakorlat

- 1.ü.: ugrás terpeszállásba II. fokú törzsdöntéssel előre és karlendítés tarkóra tartásba;
- 2.ü.: törzsfordítás balra karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 3.ü.: törzsfordítás vissza az 1. ü. helyzetébe;
- 4.ü.: térdhajlítás hajlított terpeszállásba törzsemeléssel és karlendítéssel magastartásba;
- 5.ü.: ugrás 90°-os fordulattal balra az 1.ü. helyzetébe;
- 6.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg;
- 7.ü.: ugrás guggoló támaszba;
- 8.ü.: ereszkedés zárt ülésbe, karlendítéssel magastartásba;

4. gyakorlat

- 1.ü.: I. fokú törzsdöntés előre;
- 2.ü.: terpeszülésben törzsfordítás balra törzshajlítással előre, jobb kézzel bal bokafogás és bal karlendítés oldalsó középtartásba;
- 3.ü.: lábzáras zárt ülésbe karlendítéssel magastartásba és I. fokú törzsdöntés előre;
- 4.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg;
- 5.ü.: mély törzshajlítás előre bokafogással;
- 6.ü.: ereszkedés hanyatt fekvésbe, karlendítéssel oldalsó középtartáson át magastartásba;
- 7.ü.: mellkasemelés karvezetéssel oldalsó középtartásba;
- 8.ü.: törzspeengedés hanyatt fekvés oldalsó középtartásba;

5. gyakorlat

- 1.ü.:2. fokú törzshajlítás előre 90°-os térdhajlítással (talp a talajon), karvezetéssel mélytartásba;
- 2.ü.: törzsemelés hajlított ülésbe bal térdnyújtással előre (zárt térdtartással) és bal bokafogás;
- 3.ü.: ereszkedés az 1.ü. helyzetébe;
- 4.ü.: ereszkedés hanyattfekvésbe, karvezetéssel oldalsó középtartásba;
- 5.ü.: mint az 1.ü.;
- 6.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg;
- 7.ü.: ereszkedés hanyatt fekvésbe karlendítéssel magas tartásba;
- 8.ü.: 180°-os fordulat balra hason fekvésbe, kéztámasz a váll alatt;

6.gyakorlat

- 1.ü.: emelkedés mellső fekvőtámaszba;
- 2.ü.: ugrás terpesz fekvőtámaszba, karhajlítással;
- 3.ü.: könyöknyújtással ugrás mellső fekvőtámaszba;
- 4.ü.: csípőemeléssel bal láblendítés hátra (jobb talp a talajon);
- 5.ü.: csípő- és láb leengedés mellső fekvőtámaszba;
- 6.ü.: mint a 4.ü., ellenkezőleg;
- 7.ü.: ugrás guggoló támaszba;
- 8.ü.: nyújtott testű felugrás karlendítéssel magastartásba és érkezés hajlított állásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;

7. gyakorlat

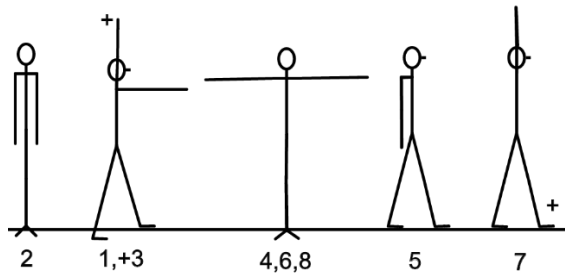
- 1.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra terpeszállásba (5-ös irány), jobb könyökhajlítással mellhez tartásba;
- 2.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra hajlítottállásba (7-es irány), karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 3.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra terpeszállásba (1-es irány), bal könyökhajlítással mellhez tartásba;
- 4.ü.: 90°-os térdhajlítás, karlendítéssel magas tartásba;
- 5.ü.: bal térdnyújtással törzshajlítás balra;
- 6.ü.: térdnyújtás terpeszállásba, mély törzshajlítással előre, talajérintés;
- 7.ü.: bal térdhajlítással törzshajlítás jobbra, karlendítéssel magastartásba;
- 8.ü.: ugrás szögállás magastartásba;

8. gyakorlat

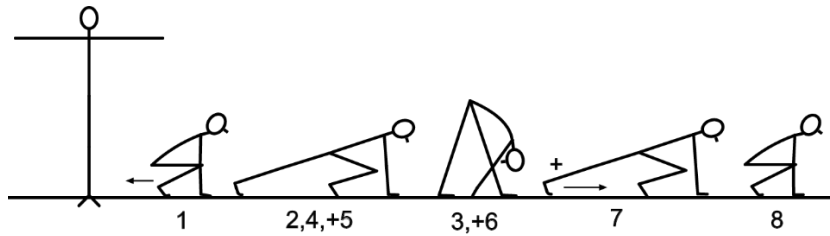
- 1.ü.: bal láblendítés balra (vízszintes fölé), karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 2.ü.: 90°-os fordulat balra szögállásba (7-es irány), karlendítéssel magastartásba;
- 3.ü.: bal karral előre, jobb karral hátra ellentétes karkörzés térdrugózással;
- 4.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra szögállásba (1-es irány);
- 5.ü.: mint az 1.ü., ellenkezőleg;
- 6.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg (3-as irány);
- 7.ü.: mint a 3.ü., ellenkezőleg;
- 8.ü.: nyújtott testű felugrás 90°-os fordulattal balra alapállásba (1-es irány).

64 ütemű gimnasztika gyakorlatlánc rajzírással

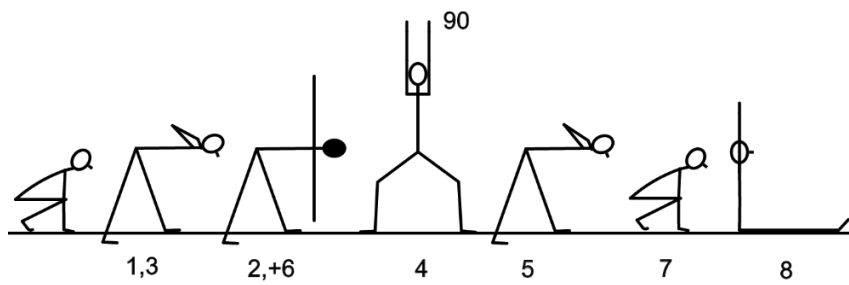
1.



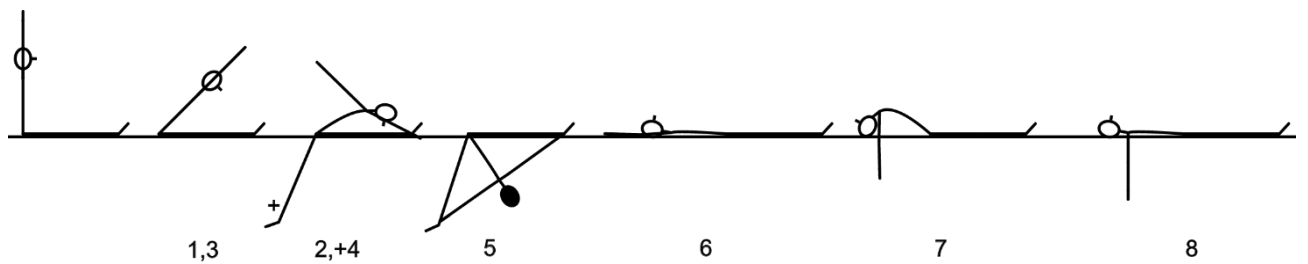
2.



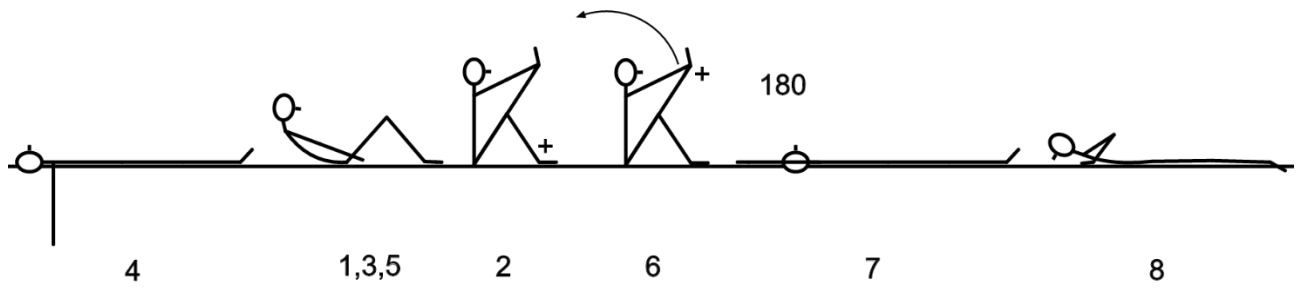
3.



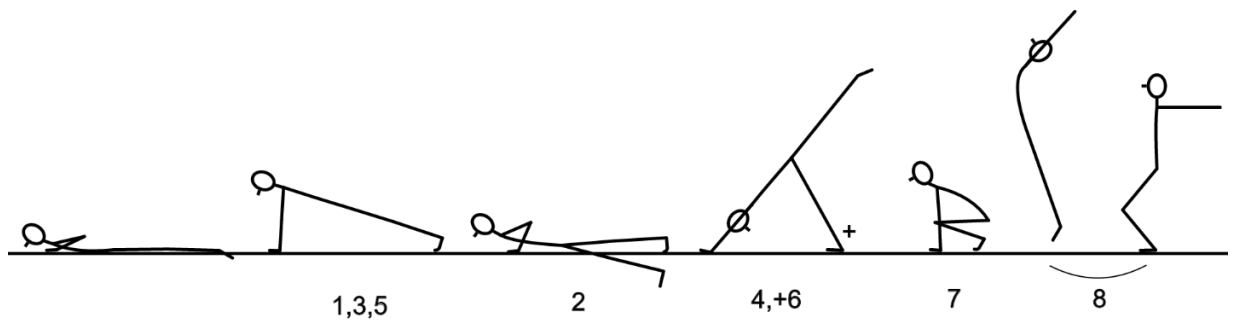
4.



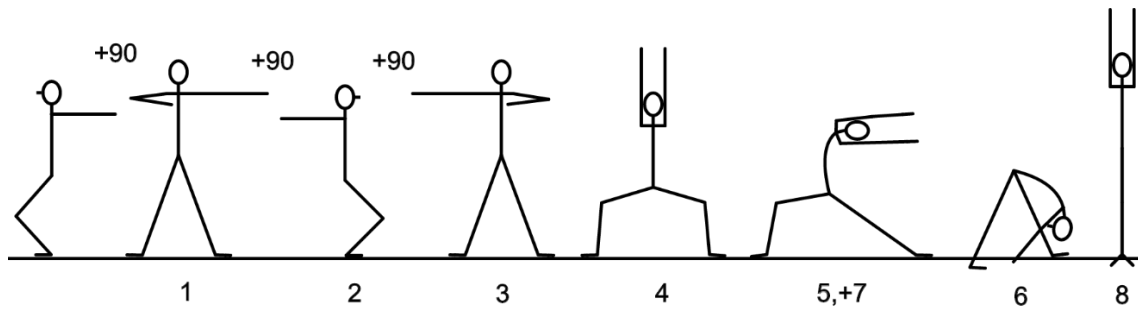
5.



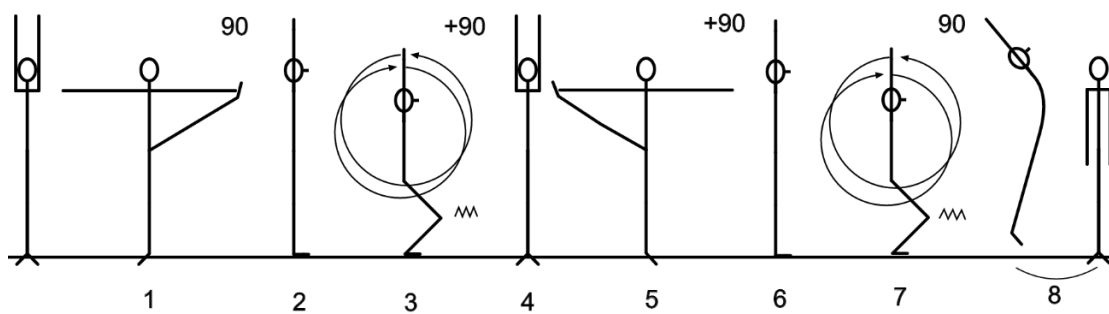
6.



7.



8.



3. Torna

3.1 Talajgyakorlat – a tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása (fiúk)

Kh.: Alapállás

Karkörzés hátra és balláb-lendítéssel előre bal támadóálláson keresztül fellendülés futólagos kézállásba; gurulás előre terpeszállásba karemeléssel oldalsó középtartásba. 90°-os fordulat jobbra/balra jobb/bal lépőállásba: hármaslépés előre szabadonválasztott karmozgással. Ereszkedés jobb/bal guggolótámaszba és emelés fejállásba (2 mp). Ereszkedés guggolótámaszba, 90°-os fordulattal emelkedés bal/jobbs lebegőállásba. Kézenátfordulás balra/jobbra terpeszállásba, oldalsó középtartás. 90°-os fordulattal balra/jobbra, emelés karkörzéssel mérlegállásba, oldalsó középtartás (2 mp). Törzsemelés lebegőállásba, 2-3 lépés nekifutással fejenátfordulás hajlított állásba, oldalsó rézsútos magastartás. Emelkedés lábujjállásba karlendítéssel magastartásba. Csípőhajlítással dőlés hátra és gurulóátfordulás hátra bicskamozdulattal guggolótámaszba. Emelkedés szögállásba, karemeléssel oldalsó középtartásba: jobb, majd bal keringőlépés előre szabadon választott karmozgással. Keresztlépéssel lábujjállásban – magastartás - 180°-os fordulat tetszőleges irányba. Két-három lépés nekifutás után kézenátfordulás előre. Alapállás.

3.2 Talajgyakorlat – a tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása (lányok)

Kh.: Alapállás

Karkörzés hátra és balláb-lendítéssel előre bal támadóálláson keresztül fellendülés futólagos kézállásba; gurulás előre terpeszállásba karemeléssel oldalsó középtartásba. 90°-os fordulat jobbra/balra jobb/bal lépőállásba: hármaslépés előre szabadonválasztott karmozgással. Ereszkedés jobb/bal guggolótámaszba és emelés fejállásba (2 mp). Ereszkedés guggolótámaszba, 90°-os fordulattal emelkedés bal/jobbs lebegőállásba. Kézenátfordulás balra/jobbra terpeszállásba, oldalsó középtartás. 90°-os fordulattal balra/jobbra, emelés karkörzéssel mérlegállásba, oldalsó középtartás (2 mp). Törzsemelés lebegőállásba, 2-3 lépés nekifutással fejenátfordulás hajlított állásba, oldalsó rézsútos magastartás. Emelkedés lábujjállásba karlendítéssel magastartásba. Csípőhajlítással dőlés hátra és gurulóátfordulás hátra bicskamozdulattal guggolótámaszba. Emelkedés szögállásba, karemeléssel oldalsó középtartásba: jobb, majd bal keringőlépés előre szabadon választott karmozgással. Keresztlépéssel lábujjállásban – magastartás - 180°-os fordulat tetszőleges irányba. Két-három lépés nekifutás után kézenátfordulás előre. Alapállás.

3.3 Szekrényugrás – lebegőtámasszal végzett terpeszátugrás bemutatása (fiúk).

3.4 Szekrényugrás – lebegőtámasszal végzett guggolóátugrás bemutatása (lányok).

3.5 Gyűrű – a tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása

Kh.: Ugrás függésbe.

Lendület előre, lendület hátra. Lendület, lefüggésbe (2 mp). Csípőhajlítás lebegőfüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe.

Csípőnyújtással és hajlítással lendület hátra, vállátfordulás előre. Lendület hátra, lendület előre leterpesztés hajlított állásba. Alapállás.

3.6 Nyújtó – a tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása

Kh.: Ugrás függésbe.

Lendületvétel, lendület hátra. Lendület előre, billenés lebegőtámaszba.

Kelepforgás hátra. Alugrás hátsó oldalállásba.

3.7 Korlát – a tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása

Kh.: Alapállás haránthelyzetben néhány lépés távolságra a karfáktól.

Néhány lépés nekifutással ugrás felkarfüggésbe, lendület előre, lendület hátra, lendület előre lebegő felkartámaszba. Billenés terpeszülésbe. Emelés felkarállásba (2 mp). Átfordulás előre terpeszülésbe, pedzés, lábzáras, lendület hátra lebegőtámaszba. Saslendület előre, lendület hátra lebegőtámaszba. Lendület előre, saslendület hátra. Saslendület előre, lendület hátra, kanyarlati leugrás bal vagy jobb harántállásba.

3.8 Felemás korlát – a tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása

Kh.: Alapállás a magas karfa alatt, mellső oldalállás az alacsony karfa előtt.

Ugrás függésbe, ostorlendület, jobb/bal guggoló függőállás; kelepfellendülés a magas karfára; kelepforgás. Dőlés hátra jobb /bal/ lábemeléssel előre, ereszkedés az alacsony karfára jobb (bal) oldalülésbe és alsófogás a test mellett. Malomforgás előre, fogásváltás a felsőfogásra, jobb/bal láb kilendítés hátra támaszba.

Alugrás hátsó oldalállásba.

3.9 Gerenda – a tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása

Kh.: Mellső oldalállás a gerenda végénél.

Ugrás jobb/bal guggolótámaszba bal/jobbs lábnyújtással oldalra. 90°-os fordulat jobbra/balra, emelkedés jobb/bal lebegőállásba jobb/bal lábemeléssel előre (min.45°), karemeléssel oldalsó középtartásba. 2 keringőlépés ellentétes karkörzéssel lefelé, bal/jobbs lábbal lépés előre lábujjállásba karemeléssel íves magastartásba. 180°-os fordulat után ugrással lábtartáscsere (sotte), bal/jobbs láb-kilépés előre lebegőállásba, karleengedéssel oldalsó középtartásba. Dőlés előre mérlegállásba (2 mp). Törzsemelés lebegőállásba, jobb/bal szökkenő hármaslépés előre jobb/bal kilépőállásba. Bal/jobbs lábzárással ereszkedés guggoló támaszba lábnyújtás előre ülőtartáson keresztül (2mp) terpeszülésbe. Gurulás hátra hanyattfekvésbe és lábzárással emelés tarkóállásba. Gurulás vissza jobb/bal guggolóálláson át jobb/bal kilépőállásba, karemeléssel oldalsó középtartásba. 2-3 futólépés után homorított leugrás a gerenda mellé, jobb/bal harántállásba.

3.10 Ritmikus gimnasztika – önállóan összeállított kéziszergyakorlat bemutatása

zenére, a kötelezően megjelölt test- és szertechnikai elemek beépítésével. A gyakorlat ideje minimum 45 mp. Az összeállítás egyik fő szempontja a zene-mozgás összhangjának történő megfelelés. Választható kéziszer: kötél, karika, labda, buzogány, szalag. Testtechnikai követelmények: ugrások (pl. olló, öz, spárga, kozák, kadett-, terpesz-, csukaugrások és variációik), forgások (min. 360°-os forgások egy lábon), egyensúlyelemek (lebegő-, mérlegállások), hajlékonysági elemek (pl. törzshajlítások, spárgák, hullámok). Szertechnikai követelmények: kötélgyakorlat (áthajtások, lendítések, körzések, kötélcsomó-kiengedések, dobások-elkapások), karikagyakorlat (lendítés, karikakörzések, pörgetések, gurítások testen és talajon, áthaladások a karikán, dobások-elkapások), labdagyakorlat (gurítások testen és talajon, dobások-elkapások, leütések,

lendítések, körzések), buzogánygyakorlat (kis körzések, malomkörzések, dobások-elkapások, ütések, lendítések), szalaggyakorlat (kígyó körzések, spirálkörzések, lendítések, dobások-elkapások, bumerándobások).

4. Sportjátékok – Három sportjáték választása kötelező.

4.1 Röplabda

4.1.1 Kosárérintéssel 2 m távolságról a labda falra játszása 3 m magasságú vonal fölé. Két kísérlet.

4.1.2 Alkarérintéssel 2 m távolságról a labda falra játszása 3 m magasságú vonal fölé. Két kísérlet.

4.1.3 Nyitás – felső egyenes nyitástechnikával, érvényes a 3 m-es vonal mögötti terület. Nyolc kísérlet.

4.2 Kosárlabda

4.2.1 Fektetett dobás – félpályáról a középkörből indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal előtt álló társnak, rövid csel után futás balra és a visszkapott labdával megállás, bal láb elől. Hosszú indulással a labdavezetés az adogató előtt, jobbkezes fektetett dobás. Két kísérlet.

4.2.2 Fektetett dobás – félpályáról a középkörből indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal előtt álló társnak, rövid csel után futás jobbra és a visszkapott labdával megállás, jobb láb elől. Hosszú indulás, labdavezetés az adogató előtt, balkezes fektetett dobás. Két kísérlet.

4.2.3 Tempódobás – elhelyezkedés a büntetővonal sarkánál kosárlabda alapállásban: rövidindulás után egy leütés tempódobás. Két kísérlet.

4.3 Labdarúgás

4.3.1 Labdaemelgetés – a gyakorlatot a földről felvett, illetve feldobott labdával is lehet kezdeni. A labdát váltott lábú érintéssel kell levegőben tartani. Két kísérlet.

4.3.2 Szlalom labdavezetés – Tíz m hosszan, öt darab egyenlő távolságra letett tömöttlabda (bója) között szlalom labdavezetés, kapura lövés 10 m-ről kézilabdakapura. Az utolsó bója 15 m-re legyen a kaputól. Két kísérlet.

4.3.3 Összetett gyakorlat – félpályáról indulva labdavezetés, rárúgás a kaputól 10-12 m-re oldalt elhelyezett, ledöntött ugrószekrénytetőre, a visszapattanó labda kapura rúgása. Két kísérlet.

4.4 Kézilabda

4.4.1 Kapura lövés gyorsindítás után – saját védővonalról indulva átadás a félpályánál álló társnak, futás közben visszakapott labda vezetése után beugrásos kapura lövés passzív védő mellett. Két kísérlet.

4.4.2 Büntetődobás – egyenletes eloszlással a kapu két sarkában elhelyezett zsámolyra. Érvényes a közvetlen találat, amelyet erős, egykezes felső dobással kell elvégezni. Nyolc kísérlet.

4.4.3 Távolba dobás kézilabdával – tetszőleges lendületszerzés után.
Két kísérlet.

5. Atlétika – a két futószámot teljesíteni kell, egy ugró- és egy dobószám választása kötelező. A versenyszámokat az atlétika szabályai szerint kell lebonyolítani (a dobószámokban és a távolugrásban három kísérlet adható).

5.1 60 m-es síkfutás

5.2 2000 m-es síkfutás

5.3 Távolugrás (választott technikával)

5.4 Magasugrás (választott technikával)

5.5 Súlylökés

5.6 Kislabdahajítás

5.7 Diszkoszvetés

5.8 Gerelyhajítás

6. Úszás – 50 m úszás a választott úszásnemben, míg két másik úszásnemben 25 m teljesítése szabályos rajttal és fordulókkal. A vízből mentés előgyakorlata: az uszodafaltól 10 méterre a medence alján elhelyezett tárgy felhozása a víz alól.

7. Küzdősport, önvédelem

7. 1 Judo alapelemek:

- csúsztatott esés, állásból – bal harántterpeszből csúszik a jobb láb előre, miközben a jobb kar hátsó rézsútós mélytartásból előre lendül a tompítás előkészítésére. A bal kar behajlításával és a csípő hajlításával a tompor közeledik a talajhoz. Az előre mozgó jobb láb ne emelkedjen fel, csússzon előre a szőnyegen, amíg a jobb tompor le nem ér a szőnyegre. Elfordulás oldalra és tompítás. A hajlított lábak a levegőbe emelkednek.
- esés állásból – kis terpeszállásból indulva a vizsgáló a karjait könyökben erőteljesen meghajlítva maga elé emeli, a tenyerek előre néznek. Előre dőlve éri el a talajt, az alkar és a tenyér egy időben tompít (az alkaron belül lehetőleg a tenyér érjen le először a szőnyegre). A talajra érkezés enyhe csípőszöggel történjen. Befejező helyzet alkar és lábujj támasz.
- judogurulás – kis terpeszállásból indulva a vizsgáló az egyik karját fellendítve, előre dőlve a lendített karon, illetve vállon keresztül végzi el a gurulást, a gyakorlat végén a másik kezével a teste mellett tompítja a lendületet. A gyakorlatot oldalfekvésben vagy állásban lehet befejezni.

7. 2 Birkózás alapelemek:

- dulakodás – a két azonos felépítésű vizsgáló a kijelölt vonalak mögött áll fel. Jelre igyekeznek a társ hóna alatt átnyúlva, annak háta mögött a kezüket összekulcsolni, miközben a társ támadásait ki kell védeniük. Láb használata tilos. Amelyik játékos elhagyja a küzdőteret, azt vesztesek kell tekinteni. Passzív küzdelem esetén a játékos leléptetésre kerül. 1 kísérlet
- hídban forgás – kiindulóhelyzet: hídban fejtámasz. Tekintet végig egy irányba néz. A vizsgáló kéztámasz segítségével körbejár (közben hol hátsó, hol mellső fejtámaszban van).
- társ felemelése háttal felállásból – a két azonos felépítésű versenyző egymásnak háttal áll fel, karjuk a mell előtt összefűzve, a hátuk összeér. Jelre hirtelen megfordulnak és megpróbálják a társukat deréknál megragadva felemelni a talajról (a küzdelemre nem kell több időt hagyni 15 másodpercnél.) Két kísérlet. Passzív küzdelem esetén a versenyző leléptetésre kerül.

1. Mászás, függeszkedés

1.1 Mászás (lányok)

0 pont: 9,7 mp felett

1 pont: 9,7 mp

2 pont: 9,5 mp

3 pont: 9,2 mp

4 pont: 9,0 mp

5 pont: 8,8 mp

1.2 Függeszkedés (fiúk)

0 pont: 9,7 mp felett

1 pont: 9,7 mp

2 pont: 9,2 mp

3 pont: 8,7 mp

4 pont: 8,2 mp

5 pont: 7,7 mp

2. Gimnasztikagyakorlat

0 pont: a vizsgáló nem tudja végrehajtani a gyakorlatot.

1 pont: a vizsgáló durva hibákkal hajtja végre a gyakorlatot.

2 pont: a gyakorlatot pontatlanul, megszakításokkal, végrehajtási és testtartási hibákkal mutatja be a vizsgáló.

3 pont: a bemutatás tartalmilag hibátlan, de a végrehajtás sebessége és ritmusa nem felel meg a gyakorlat jellegének. A vizsgáló kisebb tartáshibákkal mutatja be a gyakorlatot.

4 pont: a végrehajtás pontos, ritmusos, de kisebb tartáshibákat követ el a vizsgáló. A tanuló felismeri és javítja a kisebb végrehajtási hibákat.

5 pont: a gyakorlat összehatása kedvező, hibátlan a test és a testrészek tartása. A mozgások tempója, kiterjedése, ritmusa összhangban van a gyakorlat tartalmával, az egész mozgássort a szabad, felesleges erőfeszítés nélküli végrehajtás jellemzi.

3. Torna

3.1 Talajgyakorlat - fiúk

Öt pont: a gyakorlat folyamatos, jó ritmusú, technikailag hibátlan, helyes testtartással végzett bemutatása.

Pontok vonhatók le, ha

- 1 pont:** az előírt elemekből egy hiányzik a gyakorlatból;
- 1 pont:** valamelyik elem végrehajtásánál hibázik a vizsgáló;
- 1 pont:** nem tornászos a kivitelezés;
- 1 pont:** a gyakorlat végrehajtása nem folyamatos;
- 1 pont:** egyes tornaelemekhez segítségadás kell.

3.2 Talajgyakorlat - lányok

Öt pont: a gyakorlat folyamatos, jó ritmusú, technikailag hibátlan, helyes testtartással végzett bemutatása.

Pontok vonhatók le, ha

- 1 pont:** az előírt elemekből egy hiányzik a gyakorlatból;
- 1 pont:** valamelyik elem végrehajtásánál hibázik a vizsgáló;
- 1 pont:** nem tornászos a kivitelezés;
- 1 pont:** a gyakorlat végrehajtása nem folyamatos;
- 1 pont:** egyes tornaelemekhez segítségadás kell.

3.3 Szekrényugrás - fiúk

Öt pont: lebegőtámasszal végrehajtott ugrás, testtartási és technikai hibák nélkül. Az ugrás mindkét íve magas, a talajra érés biztonságos.

Pontok vonhatók le, ha

- 1 pont:** az ugrás első íve nem éri el a vízszintest;
- 1 pont:** a leérkezésnél ellép, elesik a vizsgáló;
- 1 pont:** nem tornászos a kivitelezés;
- 1 pont:** a vizsgáló teste hozzáér a szerkezethez; az ugrás második íve alacsony;
- 1 pont:** az ugrás végrehajtásánál segítségadás kell.

3.4 Szekrényugrás - lányok

Öt pont: lebegőtámasszal végrehajtott ugrás, testtartási és technikai hibák nélkül. Az ugrás mindkét íve magas, a talajra érés biztonságos.

Pontok vonhatók le, ha

- 1 pont:** az ugrás első íve nem éri el a vízszintest;
- 1 pont:** a leérkezésnél ellép, elesik a vizsgáló;
- 1 pont:** nem tornászos a kivitelezés;
- 1 pont:** a vizsgáló teste hozzáér a szerkezethez; az ugrás második íve alacsony;
- 1 pont:** az ugrás végrehajtásánál segítségadás kell.

3.5 Gyűrű

Öt pont: a gyakorlat folyamatos, jó ritmusú, technikailag hibátlan, helyes testtartással végzett bemutatása. A leérkezés biztonságos.

Pontok vonhatók le, ha

- 1 pont:** az előírt elemekből egy hiányzik a gyakorlatból;
- 1 pont:** valamelyik elem végrehajtásánál hibázik a vizsgáló;
- 1 pont:** nem tornászos a kivitelezés;
- 1 pont:** a leugrásnál ellép vagy elesik a vizsgáló;
- 1 pont:** egyes tornaelemekhez segítségadás kell.

3.6 Nyújtó

Öt pont: a gyakorlat folyamatos, jó ritmusú, technikailag hibátlan, helyes testtartással végzett bemutatása. A leérkezés biztonságos.

Pontok vonhatók le, ha

- 1 pont:** az előírt elemekből egy hiányzik a gyakorlatból;
- 1 pont:** valamelyik elem végrehajtásánál hibázik a vizsgáló;
- 1 pont:** nem tornászos a kivitelezés;
- 1 pont:** a leugrásnál ellép vagy elesik a vizsgáló;
- 1 pont:** egyes tornaelemekhez segítségadás kell.

3.7 Korlát

Öt pont: a gyakorlat folyamatos, jó ritmusú, technikailag hibátlan, helyes testtartással végzett bemutatása. A leérkezés biztonságos.

Pontok vonhatók le, ha

- 1 pont:** az előírt elemekből egy hiányzik a gyakorlatból;
- 1 pont:** valamelyik elem végrehajtásánál hibázik a vizsgáló;
- 1 pont:** nem tornászos a kivitelezés;
- 1 pont:** a leugrásnál ellép vagy elesik a vizsgáló;
- 1 pont:** egyes tornaelemekhez segítségadás kell.

3.8 Felemás korlát

Öt pont: a gyakorlat folyamatos, jó ritmusú, technikailag hibátlan, helyes testtartással végzett bemutatása. A leérkezés biztonságos.

Pontok vonhatók le, ha

- 1 pont:** az előírt elemekből egy hiányzik a gyakorlatból;
- 1 pont:** valamelyik elem végrehajtásánál hibázik a vizsgáló;
- 1 pont:** nem tornászos a kivitelezés;
- 1 pont:** a leugrásnál ellép vagy elesik a vizsgáló;
- 1 pont:** egyes tornaelemekhez segítségadás kell.

3.9 Gerenda

Öt pont: a gyakorlat folyamatos, jó ritmusú, technikailag hibátlan, helyes testtartással végzett bemutatása. A leérkezés biztonságos.

Pontok vonhatók le, ha

- 1 pont:** az előírt elemekből egy hiányzik a gyakorlatból;
- 1 pont:** valamelyik elem végrehajtásánál hibázik a vizsgázó;
- 1 pont:** nem tornászos a kivitelezés;
- 1 pont:** a leugrásnál ellép vagy elesik a vizsgázó;
- 1 pont:** a vizsgázó leesik a szerről.

3.10 Ritmikus gimnasztika (RG)

Öt pont: a vizsgázó az adott szerre jellemző szertechnikai elemeket ötvözi a testtechnikai követelményekkel, összhangban mozog a zenével.

Pontos, hibátlan a végrehajtás.

Pontok vonhatók le, ha

- 1 pont:** hibás szertechnikai elemek vannak a gyakorlatban;
- 1 pont:** hibás testtechnikai elemek vannak a gyakorlatban;
- 1 pont:** hiányzik a zene és a mozgás összhangja;
- 1 pont:** a gyakorlat kevés RG-mozgásanyagot tartalmaz;
- 1 pont:** a gyakorlat kivitelezése nem esztétikus.

4. Sportjátékok

4.1 Röplabda

4.1.1 Kosárárintés falra

- 5 pont:** 18 db
- 4 pont:** 15-17 db
- 3 pont:** 12-14 db
- 2 pont:** 9-11 db
- 1 pont:** 6- 8 db
- 0 pont:** 0- 5 db

4.1.2 Alkarérintés falra

- 5 pont:** 16 db
- 4 pont:** 13-15 db
- 3 pont:** 10-12 db
- 2 pont:** 7- 9 db
- 1 pont:** 4- 6 db
- 0 pont:** 0- 3 db

4.1.3 Felső egyenes nyitás

5 pont: 7 érvényes nyitás

4 pont: 5 érvényes nyitás

3 pont: 3 érvényes nyitás

2 pont: 2 érvényes nyitás

1 pont: 1 érvényes nyitás

0 pont: 0 érvényes nyitás

4.2 Kosárlabda

4.2.1 Fektetett dobás jobb oldalról végrehajtva

0 pont: a vizsgázó nem tudja a kosárlabdázás szabályai szerint elvégezni a feladatot, súlyos technikai hibákat vét (lépéshiba, kétszer indulás).

1 pont: a vizsgázó nem tudja a feladatot a kosárlabdázásra jellemző mozgással bemutatni, de a gyakorlat közben nem vét súlyos technikai hibákat (lépéshiba, kétszer indulás).

2 pont: a gyakorlatban minden technikai elem felismerhető, de három-négy hibát vét a vizsgázó (az átadás gyenge, a jelölt könyöke kint van, a megállás rossz lábra sikerül, a labdavezetés ritmustalan, közben a labdát nézi, rossz lábról ugrik fel a dobáshoz, mindkét dobása kimarad, lassú a végrehajtás).

3 pont: a gyakorlatban minden technikai elem felismerhető, de 1-2 hiba előfordul az alábbiak végrehajtása során: az átadás gyenge, a vizsgázó könyöke kint van, a megállás rossz lábra sikerül, a labdavezetés ritmustalan, közben a labdát nézi, rossz lábról ugrik fel a dobáshoz, mindkét dobása kimarad, a végrehajtás lassú.

4 pont: a vizsgázó minden technikai elemet pontosan végrehajt, csak kisebb pontatlanságokat vétve végzi a gyakorlatot.

5 pont: a vizsgázó technikai hiba nélkül, megfelelő lendülettel hajtja végre a gyakorlatot és legalább az egyik dobása sikeres.

4.2.2 Fektetett dobás baloldaltól végrehajtva

0 pont: a vizsgázó nem tudja a kosárlabdázás szabályai szerint elvégezni a feladatot, súlyos technikai hibákat vét (lépéshiba, kétszer indulás).

1 pont: a vizsgázó nem tudja a feladatot a kosárlabdázásra jellemző mozgással bemutatni, de a gyakorlat közben nem vét súlyos technikai hibákat (lépéshiba, kétszer indulás).

2 pont: a gyakorlatban minden technikai elem felismerhető, de három-négy hibát vét a vizsgázó (az átadás gyenge, a jelölt könyöke kint van, a megállás rossz lábra sikerül, a labdavezetés ritmustalan és közben a labdát nézi, rossz lábról ugrik fel a dobáshoz, mindkét dobása kimarad, lassú a végrehajtás).

3 pont: a gyakorlatban minden technikai elem felismerhető, de 1-2 hiba előfordul az alábbiak végrehajtása során: az átadás gyenge, a vizsgázó könyöke kint van, a megállás rossz lábra sikerül, a labdavezetés ritmustalan, közben a labdát nézi, rossz lábról ugrik fel a dobáshoz, mindkét dobása kimarad, a végrehajtás lassú.

- 4 pont:** a vizsgázó minden technikai elemet pontosan végrehajt, csak kisebb pontatlanságokat vétve végzi a gyakorlatot.
- 5 pont:** a vizsgázó technikai hiba nélkül, megfelelő lendülettel hajtja végre a gyakorlatot és legalább az egyik dobása sikeres.

4.2.3 Tempódobás

- 0 pont:** a vizsgázó nem tudja a feladatot a kosárlabdázás szabályai szerint bemutatni, súlyos technikai hibákat vét (lépéshiba, kétszer indulás).
- 1 pont:** a gyakorlat részeiben felismerhető, a vizsgázó nem tudja a rövidindulást végrehajtani.
- 2 pont:** a vizsgázó a gyakorlatot több hibával végrehajtja, a tempódobás ritmusa nem jó, a dobása nem éri el a palánkot.
- 3 pont:** a gyakorlatban minden technikai elem felismerhető, de 2–3 hiba fordul elő az alábbiak végrehajtása során: a rövidindulás ritmusa, megállás, a tempódobás ritmusa, felugrás közben előre esik a vizsgázó, a dobás nem éri el a gyűrűt.
- 4 pont:** a gyakorlatban minden technikai elem felismerhető a vizsgázó, a fenti elemek közül egy-kettőt kisebb pontatlansággal hajt végre.
- 5 pont:** a gyakorlatot technikai hiba nélkül, megfelelő lendülettel hajtja végre a vizsgázó és legalább az egyik dobása sikeres.

4.3 Labdarúgás

4.3.1 Labdaemelés

Lányok: **5 pont:** 15 db
4 pont: 12 - 14 db
3 pont: 9 - 11 db
2 pont: 6 - 8 db
1 pont: 4 - 5 db
0 pont: 0 - 3 db

Fiúk: **5 pont:** 20 db
4 pont: 17 – 19 db
3 pont: 14 - 16 db
2 pont: 12 - 13 db
1 pont: 10 - 11 db
0 pont: 0 - 9 db

4.3.2 Szlalom labdavezetés

- 0 pont:** a vizsgázó nem tudja a labdarúgás szabályai szerint elvégezni a feladatot.
- 1 pont:** a vizsgázó súlyos technikai hibákat vét (a labda elgurul, nem tudja irányítani azt, nem találja el a kaput).
- 2 pont:** a vizsgázó lassan, több hibával hajtja végre a gyakorlatot, a kapura lövés technikája gyenge, nehezen ismerhető fel a labdarúgásra jellemző mozgás.
- 3 pont:** a gyakorlatban minden technikai elem felismerhető, de 2-3 hibát vét a vizsgázó (a labdakezelés során messzire elpattan a labda, a végrehajtás lassú, az irányváltoztatások körülményesek, a kapura rúgás előtt a vizsgázó hosszasan igazítja a labdát, a lövés gyenge, nem helyezett).
- 4 pont:** a vizsgázó minden technikai elemet pontosan végrehajt, csak kisebb pontatlanságokkal végzi a gyakorlatot.
- 5 pont:** a vizsgázó technikai hiba nélkül, megfelelő lendülettel hajtja végre a gyakorlatot, és legalább az egyik kapura rúgása sikeres.

4.3.3 Összetett gyakorlat

- 0 pont:** a vizsgázó nem tudja a labdarúgás szabályai szerint elvégezni a feladatot.
- 1 pont:** a vizsgázó súlyos technikai hibákat vét (a labda elgurul, nem tudja irányítani azt, a kaput nem találja el).
- 2 pont:** a vizsgázó lassan, több hibával hajtja végre a gyakorlatot, a kapura lövés technikája gyenge, nehezen ismerhető fel a labdarúgásra jellemző mozgás.
- 3 pont:** a gyakorlatban minden technikai elem felismerhető, de több hibát vét (a labdakezelés során messzire elpattan a labda, lassú a végrehajtás, a kapura rúgás előtt a jelölt hosszasan igazítja a labdát, a lövés gyenge, nem helyezett).
- 4 pont:** a vizsgázó minden technikai elemet pontosan végrehajt, csak kisebb pontatlanságokkal végzi a gyakorlatot
- 5 pont:** a vizsgázó technikai hiba nélkül, megfelelő lendülettel hajtja végre a gyakorlatot, és legalább az egyik kapura rúgása sikeres.

4.4 Kézilabda

4.4.1 Kapura lövés gyorsindítás után

- 0 pont:** a vizsgáló nem tudja a kézilabdázás szabályai szerint elvégezni a feladatot, súlyos technikai hibákat vét (lépéshiba, kétszer indulás, tiltott területről történő dobás).
- 1 pont:** a vizsgáló súlyos technikai hiba nélkül mutatja be a gyakorlatot, de a végrehajtás nem hasonlít a kézilabdázásra jellemző mozgásra.
- 2 pont:** a gyakorlatban minden technikai elem felismerhető, de négy-öt hibát vét a vizsgáló (az átadás gyenge, nem jut el a társig, a visszkapott labdát a vizsgáló nehezen tudja megfogni, a labdavezetés ritmustalan, közben a labdát nézi, rossz lábról ugrik fel a dobáshoz, a kapura lövés technikája gyenge, mindkét dobása kimarad, lassú a végrehajtás).
- 3 pont:** a gyakorlatban minden technikai elem felismerhető, de két-három hibát vét a vizsgáló (az átadás gyenge, nem jut el a társig, a visszkapott labdát a vizsgáló nehezen tudja megfogni, a labdavezetés ritmustalan, közben a labdát nézi, rossz lábról ugrik fel a dobáshoz, a kapura lövés technikája gyenge, mindkét dobása kimarad, lassú a végrehajtás).
- 4 pont:** a vizsgáló minden technikai elemet pontosan végrehajt, csak egy-két pontatlanságot véteve végzi a gyakorlatot.
- 5 pont:** a vizsgáló technikai hiba nélkül, megfelelő lendülettel hajtja végre a gyakorlatot, és legalább az egyik dobása sikeres.

4.4.2 Büntetődobás

- 5 pont:** 7 db
4 pont: 5 db
3 pont: 3 db
2 pont: 2 db
1 pont: 1 db
0 pont: 0 db

4.4.3 Távolbadobás kézilabdával

- Lányok: **5 pont:** 28 m
4 pont: 26 m
3 pont: 24 m
2 pont: 22 m
1 pont: 20 m
0 pont: 20 m alatt

- Fiúk: **5 pont:** 37 m
4 pont: 35 m
3 pont: 32 m
2 pont: 30 m
1 pont: 28 m
0 pont: 28 m alatt

5. Atlétika

Pont	FIÚK	LÁNYOK	FIÚK	LÁNYOK
60 m-es SÍKFUTÁS (mp)		2000 m-es SÍKFUTÁS (perc)		
5	7,9	9,0	7:50	8:50
4	8,1	9,2	8:10	9:10
3	8,2	9,3	8:30	9:30
2	8,3	9,4	8:50	9:40
1	8,4	9,5	9:00	9:50
0	8,4-nél több	9,5-nél több	9:00-nál több	9:50-nél több
TÁVOLUGRÁS (cm)		MAGASUGRÁS (cm)		
5	560	440	162	140
4	540	425	158	135
3	520	410	153	130
2	500	395	147	120
1	480	380	140	115
0	480 alatt	380 alatt	140 alatt	115 alatt
SÚLYLÖKÉS (m)		KISLABDAHAJÍTÁS (m)		
5	10,0	8,0	54	40
4	9,6	7,6	51	36
3	9,4	7,4	48	34
2	9,2	7,2	45	32
1	9,0	7,0	42	30
0	9,0 alatt	7,0 alatt	42 alatt	30 alatt
DISZKOSZVETÉS (m)		GERELYHAJÍTÁS (m)		
5	32	24	38	26
4	31	23	36	24
3	30	22	34	22
2	29	21	33	21
1	28	20	32	20
0	28 alatt	20 alatt	32 alatt	20 alatt

A versenyszámokat az atlétika szabályai szerint kell lebonyolítani.

6. Úszás

0 pont: a vizsgázó nem tud 50 m-t leúszni.

1 pont: egy úszásnembben 50 m, másik úszásnembben 25 m teljesítése kisebb technikai hibákkal, a rajt és a forduló szabályos.

2 pont: egy úszásnembben 50 m, másik úszásnembben 25 m teljesítése szabályos rajttal, illetve fordulóval, és a vizsgázó fel tudja hozni a vízbe ejtett tárgyat.

3 pont: a vizsgázó három úszásnemet mutat be szabályos rajttal, illetve fordulóval, kisebb technikai és ritmushibákkal, valamint a vízből fel tudja hozni a tárgyat.

4 pont: mindhárom úszásnembben szabályosan végrehajtott rajttal és fordulóval, jó technikával, megfelelő sebességgel teljesíti a vizsgázó a távot, valamint felhossa a medence alján elhelyezett tárgyat.

5 pont: az ötven métert a megadott időn belül teljesíti a vizsgázó, a másik két úszásnembben szabályosan végrehajtott rajttal és fordulóval, jó technikával, megfelelő sebességgel teljesíti a vizsgázó a távot, valamint felhossa a medence alján elhelyezett tárgyat.

Szintidők: fiúk gyorsúszás: 36,5; mellúszás 46,5; hátúszás 41,0; pillangóúszás 40,0.
nők: gyorsúszás 40,5; mellúszás 50,5; hátúszás 45,0; pillangóúszás 44,0.

7. Küzdősport, önvédelem

7.1 Judo alapelemeinek bemutatása (5 pont)

- csúsztatott esés, állásból

0 pont: a vizsgázó nem tudja szabályosan végrehajtani, vagy nem meri elvégezni a feladatot.

1 pont: a vizsgázó a feladat végrehajtását nagy csípőszöggel előre dőlve teljesíti, vagy nem tudja a testsúlyát alkartámaszban megtartani.

2 pont: a vizsgázó szabályosan végrehajtva, a végén tompítással végzi el a feladatot.

- esés állásból

0 pont: a vizsgázó nem tudja szabályosan végrehajtani, vagy nem meri elvégezni a gyakorlatot.

1 pont: a vizsgázó szabályosan, kis csípőszöggel alkar- és lábujjtámaszba érkezve mutatja be a gyakorlatot.

- judogurulás

0 pont: a vizsgázó nem tudja szabályosan végrehajtani, vagy a gyakorlat nem hasonlít a judogurulásra.

1 pont: a gyakorlat végrehajtása lassú, a tompítás késik, a gurulás nem a vállon keresztül történik.

2 pont: a vizsgázó szabályosan, dinamikusan hajtja végre a gurulást.

7.2 Birkózás alapelemeinek bemutatása (5 pont)

- **dulakodás**

0 pont: a vizsgáló kis ellenállást fejt ki, és vereséggel távozik a küzdőtérrel.

1 pont: a vizsgáló végigküzdi az egyperces menetet úgy, hogy nem bírják átkarolni.

2 pont: a vizsgáló legyőzi ellenfelét.

- **hídban forgás**

0 pont: a vizsgáló nehézkesen a fejét esetenként elemelve a szőnyegtől végzi el, vagy nem meri bemutatni a gyakorlatot.

1 pont: a vizsgáló folyamatosan, a fejét végig a szőnyegen tartva mutatja be a gyakorlatot.

- **társ felemelése háttal felállásból**

0 pont: a vizsgáló mindkét kísérletben kikap, vagy egyszer kikap és egyszer döntetlenül végez.

1 pont: a vizsgáló mindkét kísérletben döntetlent ér el, vagy egyszer győz és egyszer kikap.

2 pont: a vizsgáló mindkét kísérletben nyer, vagy egyszer győz és egyszer döntetlent ér el.

A vizsgázó neve: _____

születési helye, ideje: _____

Testgyakorlati ágak	Részpontok						Átlagpont x szorzószám	Eredménypont (egész szám)
	0	1	2	3	4	5		
GIMNASZTIKAGYAKORLAT							x2	
MÁSZÁS, FÜGGESZKEDÉS								
TORNA								
talajgyakorlat							x4	
szekrényugrás								
.....								
ATLÉTIKA								
60 méter							x5	
2000 méter								
ugrás.....								
dobás								
ÚSZÁS							x2	
SPORTJÁTÉKOK								
.....	1 gyakorlat						x5	
	2 gyakorlat							
	3 gyakorlat							
.....	1 gyakorlat							
	2 gyakorlat							
	3 gyakorlat							
.....	1 gyakorlat							
	2 gyakorlat							
	3 gyakorlat							
KÜZDŐSPORT								
judo alapelemek							x2	
birkózás alapelemek								
ÖSSZESÍTETT EREDMÉNY								

_____ dátum

_____ értékelő tanár