

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, nemem belül pedig a névsor szerinti sorrend.

A gimnasztika és a tornagyakorlatok bemutatásánál a létszám, illetve a helyi körülmények figyelembevételével kell a szersorrendet és a szólítás 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 kéziszerrei, 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.

64 ütemű gimnasztikai gyakorlatlánc

1. gyakorlat

K.h.: Alapállás

- 1.ü.: ugrás terpeszállásba, bal karlendítéssel mellső-, 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 jobb guggolótámaszba;
- 3.ü.: jobb térdnyújtás jobb harántterpeszállásba törzshajlítással előre, és talajérintés a két lábtámasz között;
- 4.ü.: ereszkedés jobb guggoló támaszba;
- 5.ü.: ugrással lábtartás csere;
- 6.ü.: mint a 3.ü., ellenkezőleg;
- 7.ü.: mint a 4.ü., ellenkezőleg ;
- 8.ü.: jobb lábzáras guggoló támaszba;

3. gyakorlat

- 1.ü.: ugrás terpeszállásba törzsdöntéssel előre és karhajlítás tarkóra tartásba;
- 2.ü.: törzsfordítás balra karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 3.ü.: törzsfordítás vissza döntésbe karhajlítással tarkóra tartásba;
- 4.ü.: törzsemelés térdhajlítással hajlított terpeszállásba és karlendítés magas tartásba;
- 5.ü.: ugrás 90°-os fordulattal balra terpeszállásba, törzsdöntéssel előre és karhajlítás tarkóra tartásba;
- 6.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg;
- 7.ü.: ugrás guggoló támaszba;
- 8.ü.: ereszkedés nyújtott ülésbe, karlendítéssel magas tartásba;

4. gyakorlat

- 1.ü.: törzsdöntés előre;
- 2.ü.: lábterpesztés terpeszülésbe törzshajlítással a bal lábhoz, jobb kézzel bal bokafogás és bal karlendítés oldalsó középtartásba;
- 3.ü.: lábzáras nyújtott ülésbe törzsemeléssel döntésbe és karlendítés magas tartásba;
- 4.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg;
- 5.ü.: törzshajlítás előre bokafogással;
- 6.ü.: lábzárással ereszkedés hanyatt fekvésbe, karvezetéssel oldalsó középtartáson át magas tartásba;
- 7.ü.: mellkas emelés karvezetéssel oldalsó középtartásba;
- 8.ü.: törzspeengedés hanyattfekvésbe (oldalsó középtartás);

5. gyakorlat

- 1.ü.: 2. fokú törzshajlítás előre karvezetéssel mélytartásba és térdhajlítás, talptámasz a talajon;
- 2.ü.: törzsemelés hajlított ülésbe bal térdnyújtással előre (zárt térdtartással) és bal bokafogás;
- 3.ü.: ereszkedés hajlított térdű hanyattfekvésbe 2. fokú törzshajlítással előre, és karleengedés mélytartásba;
- 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 magas tartásba és érkezés hajlított állásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;

7. gyakorlat

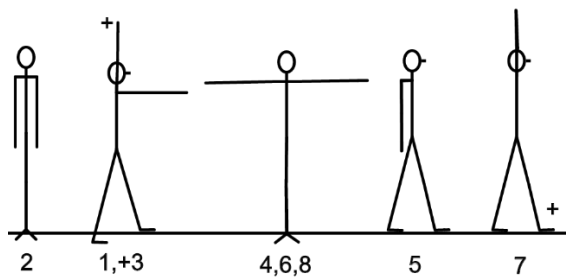
- 1.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra terpeszállásba, jobb könyökhajlítással mellhez tartásba;
- 2.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra hajlított állásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 3.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra terpeszállásba, bal könyökhajlítással mellhez tartásba;
- 4.ü.: 90-os térdhajlítás hajlított terpeszállásba, karlendítéssel magas tartásba;
- 5.ü.: bal térdnyújtással törzshajlítás balra;
- 6.ü.: térdnyújtás terpeszállásba, törzshajlítással előre talajérintés;
- 7.ü.: bal térdhajlítással törzshajlítás jobbra, karlendítéssel magas tartásba;
- 8.ü.: ugrás szögállásba kar magas tartásban;

8. gyakorlat

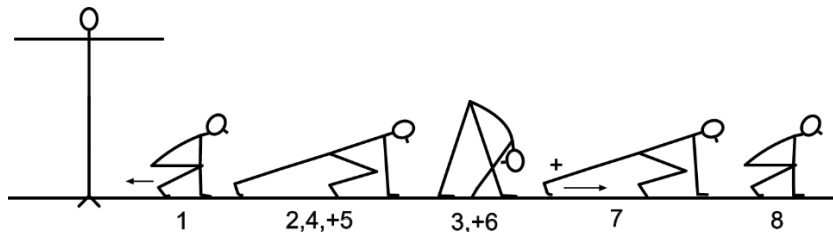
- 1.ü.: bal láblendítés balra (vízszintes fölé), karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 2.ü.: 90°-os fordulat balra szögállásba, karlendítéssel magas tartásba;
- 3.ü.: bal karral előre, jobb karral hátra ellentétes karkörzés térdrugózással;
- 4.ü.: 90°-os fordulat jobbra szögállás magas tartásba;
-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

64 ütemű gimnasztika gyakorlatlánc rajzírással

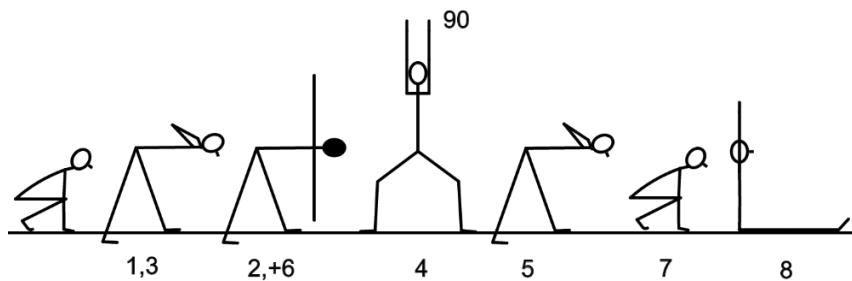
1.



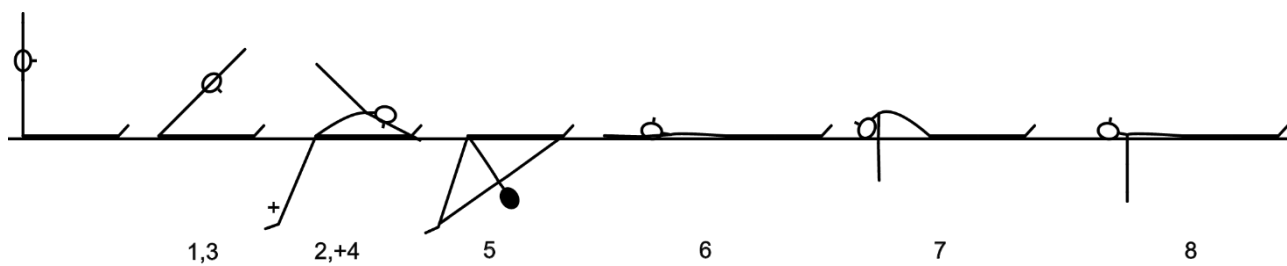
2.



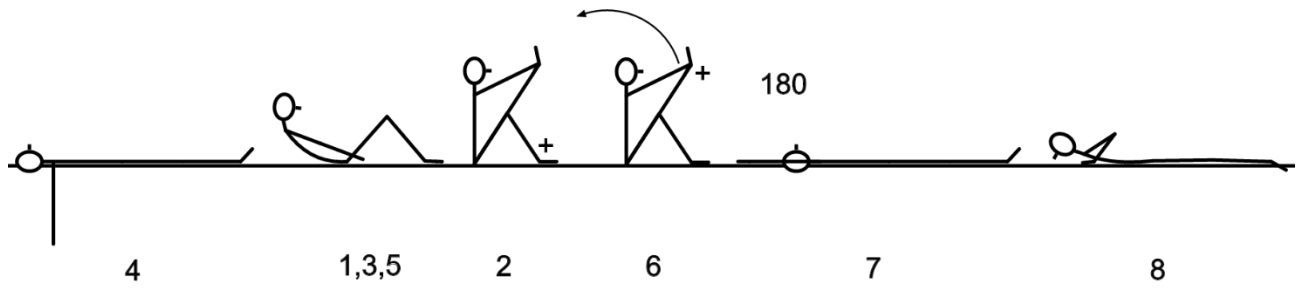
3.



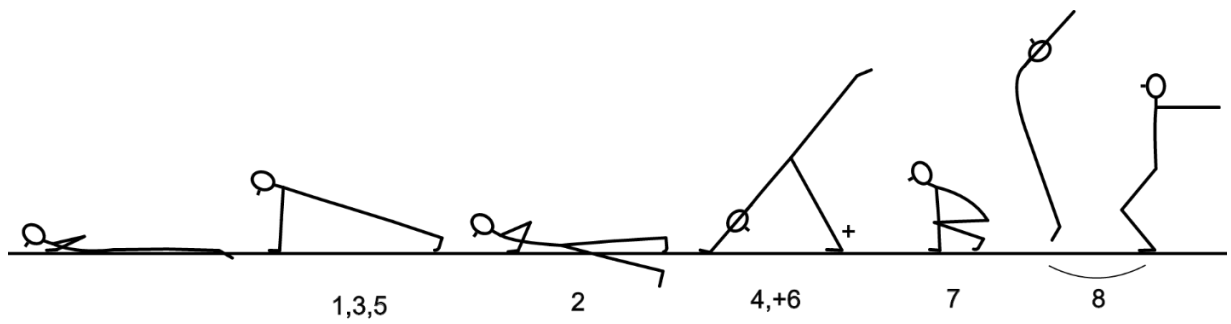
4.



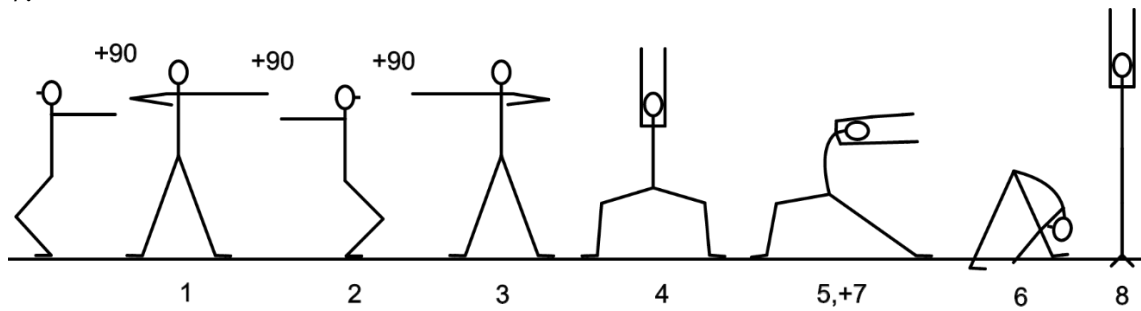
5.



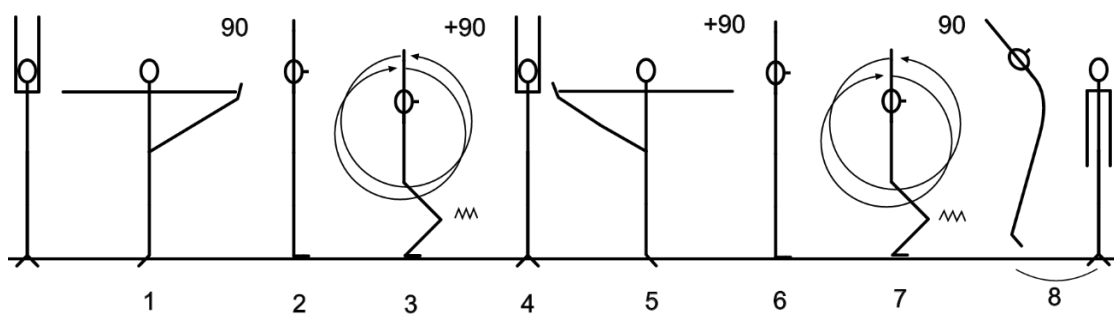
6.



7.



8.



3. Torna

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

Kh.: Alapállás

1. karlendítéssel magastartásba, bal láb lendítéssel előre kilépés; fellendülés futólagos kézállásba;
2. gurulóátfordulás előre terpeszállásba kar oldalsó középtartásban, törzsdöntés előre, emelés fejállásba (2 mp);
3. ereszkedés guggolótámaszba, emelkedés lábújjállásba 90°-os fordulattal balra, karlendítéssel oldalsó középtartásba;
4. bal láb lendítés balra, kézenátfordulás (cigánykerék) balra terpeszállásba, kar oldalsó középtartásban;
5. 90°-os fordulattal balra ereszkedés bal mérlegállásba (2 mp);
6. emelkedés bal lebegőálláson át alapállásba;
7. gurulóátfordulás előre; függőleges felugrás karlendítéssel mellső középtartáson át magastartásba; fejenátfordulás szögállásba, kar magastartásban;
8. dőlés hátra, nyújtott ülésen át gurulóátfordulás hátra futólagos kézálláson keresztül guggolótámaszba;
9. emelkedés szögállásba, karemeléssel oldalsó középtartásba: tetszőlegesen választott összekötő elem, majd- 180°-os fordulat balra szögállásba kar oldalsó középtartásban;
10. néhány lépés lendületszerzés, kézenátfordulás szögállásba, kar magastartásban.
11. Alapállás

A gyakorlat iránya részeiben és egészében is megfordítható.

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

Kh.: Alapállás

1. karlendítéssel magastartásba, bal láb lendítéssel előre kilépéssel fellendülés futólagos kézállásba;
2. gurulóátfordulás előre terpeszállásba karemeléssel oldalsó középtartásba; 90°-os fordulat jobbra jobb lépőállásba; jobb hármaslépés jobb kilépő állásba karkörzéssel lefelé; bal lábzárással a jobb mellé, ereszkedés guggolótámaszba; emelkedés zsugor helyzetben keresztül fejállásba (2 mp);
3. ereszkedés guggolótámaszba, emelkedés lábújjállásba 90°-os fordulattal balra karlendítéssel oldalsó középtartásba;
4. bal láb lendítés balra, kézenátfordulás (cigánykerék) balra terpeszállásba, kar oldalsó középtartásban;
5. 90°-os fordulat balra ereszkedés bal mérlegállásba (2 mp);
6. emelkedés bal lebegőálláson át alapállásba;
7. gurulóátfordulás előre; függőleges felugrás karlendítéssel mellső középtartáson át magastartásba; fejenátfordulás szögállásba, kar magastartásban;
8. dőlés hátra, nyújtott ülésen át gurulóátfordulás hátra futólagos kézálláson keresztül guggolótámaszba;
9. emelkedés szögállásba, karemeléssel oldalsó középtartásba: jobb, majd bal keringőlépés szabadon választott karmozgással. Keresztlépéssel lábújjállásban, 180°-os fordulat balra, kar magastartásban;
10. néhány lépés lendületszerzés, kézenátfordulás szögállásba, kar magastartásban.
11. Alapállás

A gyakorlat iránya részeiben és egészében is megfordítható.

3.3 Szekrényugrás –terpeszátugrás lebegőtámasszal öt részes hosszában állított ugrószekrényen (fiúk).

3.4 Szekrényugrás –guggolóátugrás lebegőtámasszal öt részes keresztben állított ugrószekrényen (lányok).

3.5 Gyűrű – a tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása

Kh.: Függés

1. lendületvétel előre;
2. lendület hátra, lendület előre, kétszer;
3. fellendülés lefüggésbe (2 mp);
4. csípőhajlítás lebegőfüggésbe; ereszkedés hátsó függésbe, emelkedés lebegőfüggésbe;
5. lendület hátra függésen át, vállátfordulás előre lebegőfüggésbe;
6. lendület hátra függésbe, lendület előre, leterpesztés hajlított állásba;
7. Alapállás

3.6 Nyújtó – a tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása

Kh.:Függés

1. lendületvétel előre;
2. lendület hátra, lendület előre;
3. billenés támaszba, fellendülés lebegőtámaszba;
4. kelepforgás hátra;
5. alugrás hátsó oldalállásba.

3.7 Korlát – a tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása

Kh.: Mellső, külső harántállás

1. néhány futólépés, ugrás felkarfüggésbe; lendület előre, lendület hátra, lendület előre felkar lebegőtámaszba;
2. billenés terpeszülésbe.
3. emelkedés felkarállásba (2 mp);
4. átfordulás előre terpeszülésbe;
5. pedzéssel lábzarás és lendület hátra lebegőtámaszba;
6. saslendület előre, saslendület hátra;
7. lendület előre, lendület hátra;
8. kanyarlati leugrás (balra vagy jobbra) harántállásba.

3.8 Felemás korlát – a tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása

Kh.: Mellső oldalállás a felső karfa alatt befelé arccal;

1. ugrás függésbe, ostorlendület előre, hátra, láb emelés jobb guggoló függőállásba;
2. kelepfellendülés támaszba a felső karfára;
3. kelepforgás támaszba;
4. dőlés hátra jobb lábemeléssel előre, ereszkedés az alacsony karfára oldalülésbe a jobb combon;
5. malomforgás előre (alsó fogás);
6. fogásváltás felsőfogásra, jobb láb kilendítés hátra támaszba;
7. alugrás külsőhátsó oldalállásba.

3.9 Gerenda – a tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása

Kh.: Mellső oldalállás a gerenda jobb végétől egy méter távolságra

1. felugrás jobb guggolótámaszba bal lábnyújtással balra a gerendára; emelkedés 90°-os fordulattal balra, bal lebegőállásba jobb térdemeléssel előre (min.45°), és karemelés oldalsó középtartásba;
2. keringőlépés jobb lábbal kezdve 2x, ellentétes karkörzéssel lefelé;
3. jobb kilépéssel előre emelkedés lábujjállásba karemeléssel íves magastartásba. 180°-os fordulat balra;
4. felugrás lábtartáscserével (sotte), bal láb-kilépés lebegőállásba, jobb lábemeléssel hátra és karleengedés oldalsó középtartásba. ereszkedés bal mérlegállásba (2 mp); törzsemelés bal lebegőállásba, jobb kilépéssel szökkenő hármaslépés jobb kilépőállásba;
5. ereszkedés guggolásba, kar íves mellső középtartásban,180 fokos fordulat ballra guggolásban, karnyitással oldalsó középtartásba; emelkedés ball kilépőállásba kar oldalsó középtartásban; hintalépés a gerenda közepéig,
6. bal láb zárással a jobb mögé ereszkedés guggolótámaszba lábemelés előre ülőtartásba (2 mp), ereszkedés lovagló ülésbe;
7. gurulás hátra hanyattfekvésen át, emelkedés tarkóállásba (2 mp); gurulás előre jobbmajd bal guggolóálláson át bal kilépőállásba, karemeléssel oldalsó középtartásba;
8. 2-3 futólépés összeugrás hajlított állásba homorított leugrás a gerenda mellé, jobb harántállásba.

A gyakorlat részeiben és egészében is megfordítható.

- ### 3.10 Ritmikus gimnasztika – önállóan összeállított kéziszergyakorlat bemutatása
- zenére, a kötelezően megjelölt test- és szertechnikai elemek beépítésével (minimum 8 elem). 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, őz, 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, kötélcsozó-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 Kosárintéssel 2 m távolságról a labda falra játszása 3 m magasságú vonal fölé. A szabályos érintéseket kell számolni. Két kísérlet.

4.1.2 Alkarérintéssel 2 m távolságról a labda falra játszása 3 m magasságú vonal fölé. A szabályos érintéseket kell számolni. 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: hosszúindulás csel után rövidindulás 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 méter hosszan, öt darab egyenlő távolságra letett tömöttlabda (bója) között szlalom labdavezetés mindkét lábbal, 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 vagy padra, a visszapattanó labda kapura rúgása. Két kísérlet.

4.4 Kézilabda

4.4.1 Kapura lövés gyorsindítás után – saját védővonalról indulva átadás a felpályánál 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 Távolság 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 (lányok 4 kg-os, fiúk 6 kg-os súlygolyóval)

5.6 Kislabdahajítás (szabályos 120 gr-os kislabdával)

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: vízbeugrás mentőugrással, az uszodafaltól 10 méterre a medence alján elhelyezett tárgy felhozása a víz alól és kivitele a rajt helyhez.

7. Küzdősport, önvédelem

7. 1 Judo alapelemek:

- csúsztatott esés, állásból – bal harántterpeszből csúszik a jobb láb előre, miközben a jobb kar hátsó rézsútos 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. Egy 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.

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

5 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 (hiányzó elemenként egy pont levonás);

1 pont: valamelyik elem végrehajtásánál hibázik a vizsgáló (hiányzó elemenként egy pont levonás);

1 pont: nem tornászos a kivitelezés;

1 pont: a gyakorlat végrehajtása nem folyamatos;

1 pont: egyes tornaelemekhez segítségadás kell.

3.2 Talajgyakorlat - lányok

5 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 (hiányzó elemenként egy pont levonás);

1 pont: valamelyik elem végrehajtásánál hibázik a vizsgáló (hiányzó elemenként egy pont levonás);

1 pont: nem tornászos a kivitelezés;

1 pont: a gyakorlat végrehajtása nem folyamatos;

1 pont: egyes tornaelemekhez segítségadás kell.

3.3 Szekrényugrás - fiúk

5 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

5 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 szerhez; az ugrás második íve alacsony;

1 pont: az ugrás végrehajtásánál segítségadás kell.

3.5 Gyűrű

5 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 (hiányzó elemenként egy pont levonás);

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

5 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 (hiányzó elemenként egy pont levonás);

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 Korklát

5 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 (hiányzó elemenként egy pont levonás);

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

5 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 (hiányzó elemenként egy pont levonás);

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

5 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 (hiányzó elemenként egy pont levonás);

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: a vizsgáló leesik a szerről.

3.10 Ritmikus gimnasztika (RG)

5 pont: a vizsgáló 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 – 8 érvényes nyitás
4 pont:	5 – 6 érvényes nyitás
3 pont:	3 – 4 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 vizsgáló nem tudja a kosárlabdázás szabályai szerint elvégezni a feladatot, súlyos technikai hibákat vét (lépéshiba, kétszer indulás).
- 1 pont:** a vizsgáló 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 ejt a vizsgáló (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 egy-két hiba előfordul az alábbiak végrehajtása során (az átadás gyenge, a vizsgáló 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 vizsgáló minden technikai elemet pontosan végrehajt, csak kisebb pontatlanságokat ejtve végzi a gyakorlatot.
- 5 pont:** a vizsgáló 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 vizsgáló nem tudja a kosárlabdázás szabályai szerint elvégezni a feladatot, súlyos technikai hibákat ejt (lépéshiba, kétszer indulás).
- 1 pont:** a vizsgáló 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 ejt a vizsgáló (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 egy-két hiba előfordul az alábbiak végrehajtása során (az átadás gyenge, a vizsgáló 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 vizsgáló minden technikai elemet pontosan végrehajt, csak kisebb pontatlanságokat ejtve végzi a gyakorlatot.
- 5 pont:** a vizsgáló technikai hiba nélkül, megfelelő lendülettel hajtja végre a gyakorlatot és legalább az egyik dobása sikeres.

4.2.3 Tempódobás

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

4.3 Labdarúgás

4.3.1 Labdaemelgetés

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 ejtt (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 ejt a vizsgázó az alábbiak közül (a labdakezelés során messzire elpattan a labda, a végrehajtás lassú, az irányváltoztatások körülményesek, a kapura rúgás előtt a vizsgázó hosszabban 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 ejt (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 ejt a vizsgázó az alábbiak közül (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 ejt (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 ejt a vizsgáló (az átadás gyenge, nem jut el a társig, a visszakupott 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 ejt a vizsgáló (az átadás gyenge, nem jut el a társig, a visszakupott 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 ejtve 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:** 6 – 7 db
4 pont: 4 – 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 vizsgáló nem tud 50 m-t leúszni.

1 pont: egy úszásnemben 50 m, és egy másik úszásnemben 25 m teljesítése kisebb technikai hibákkal, a rajt és a forduló szabályos. A vízből mentés feladatot nem tudja végrehajtani.

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

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

4 pont: mindhárom úszásnemben szabályosan végrehajtott rajttal és fordulóval, jó technikával, megfelelő sebességgel teljesíti a vizsgáló a távot, valamint felhozza a medence alján elhelyezett tárgyat.

5 pont: az ötven métert a megadott időn belül teljesíti a vizsgáló, a másik két úszásnemben szabályosan végrehajtott rajttal és fordulóval, jó technikával, megfelelő sebességgel teljesíti a vizsgáló a távot, valamint felhozza 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 (2 pont)

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

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

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

- esés állásból (1 pont)

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

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

- judogurulás (2 pont)

0 pont: a vizsgáló 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 vizsgáló szabályosan, dinamikusán hajtja végre a gurulást.

7. 2 Birkózás alapelemeinek bemutatása (5 pont)

- **dulakodás (2 pont)**

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

1 pont: a vizsgáló végig küzdi a 30 sec menetet úgy, hogy nem bírják átkarolni.

2 pont: a vizsgáló legyőzi ellenfelét.

- **hídban forgás (1 pont)**

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 (2 pont)**

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