

TESTNEVELÉS

OSZTÁLYOZÓVIZSGA KÖVETELMÉNYEI:

9. ÉVFOLYAM

KONDICIONÁLIS KÉPESSÉG FELMÉRÉS:

1. 2000M
2. 60M
3. HELYBŐL TÁVOLUGRÁS
4. NÉGYÜTEMŰ FEKVŐTÁMASZ 1 PERC ALATT

ATLÉTIKA:

1. TÁVOLUGRÁS GUGGOLÓ TECHNIKÁVAL
2. SÚLYLÖKÉS BESZÖKKENÉSSSEL OLDALFELÁLLÁSBÓL

LÁNYOK: 4 KG, FIÚK 5 KG

3. KISLABDAHAJÍTÁS NEKIFUTÁSBÓL

LABDAJÁTÉK:

KOSÁRLABDA: MEGINDULÁS- MEGÁLLÁS - SARKAZÁS, ÁTADÁSI FORMÁK, FEKTETETT DOBÁS EGY LEÜTÉSSEL MINDKÉT OLDALRÓL

KÉZILABDA: LABDAVEZETÉS, ÁTADÁSI FORMÁK, KITÁMASZTÁSOS ÉS FELUGRÁSOS LÖVÉS LABDAVEZETÉSBŐL ÉS KAPOTT LABDÁBÓL

TORNA:

GURULÓÁTFORDULÁS ELŐRE- HÁTRA KÜLÖNBÖZŐ KIINDULÓ HELYZETEKBŐL, REPÜLŐ GURULÓÁTFORDULÁS, FEJÁLLÁS, TARKÓ ÁLLÁS, FUTÓLAGOS KÉZÁLLÁS GURULÓÁTFORDULÁS ELŐRE, KÉZÁLLÁS.

SZEKRÉNYUGRÁS:

GUGGOLÓ ÁTUGRÁS, KIS-MACSKAUGRÁS

GIMNASZTIKA

BEMELEGÍTŐ GIMNASZTIKAI ALAPFORMA

KÖTÉLMÁSZÁS SZABÁLYOS MÁSZÓKULCSOLÁSSAL FEL ÉS LE (LÁNYOK)

KÖTÉLMÁSZÁS SZABÁLYOS MÁSZÓKULCSOLÁSSAL FEL, FÜGGESZKEDÉS LEFELÉ (FIÚK)

10. ÉVFOLYAM

KONDICIONÁLIS KÉPESSÉG FELMÉRÉS:

5. 2000M
6. 60M
7. HELYBŐL TÁVOLUGRÁS
8. NÉGYÜTEMŰ FEKVŐTÁMASZ 1 PERC ALATT

ATLÉTIKA:

4. TÁVOLUGRÁS GUGGOLÓ TECHNIKÁVAL
5. SÚLYLÖKÉS HÁTTAL FELÁLLÁSBÓL
LÁNYOK: 4 KG, FIÚK 5 KG
6. KISLABDAHAJÍTÁS NEKIFUTÁSBÓL, 5 LÉPÉSES DOBÓRITMUSSAL

LABDAJÁTÉK:

KOSÁRLABDA: ÁTADÁSI FORMÁK, FEKTETETT DOBÁS KAPOTT LABDÁBÓL MINDKÉT OLDALRÓL, PÁRHUZAMOS LEFUTÁS

KÉZILABDA: ÁTADÁSI FORMÁK, KITÁMASZTÁSOS ÉS FELUGRÁSOS LÖVÉS KAPOTT LABDÁBÓL, INULÓCSEL, BEUGRÁSOS LÖVÉS, SÁNC

LABDARÚGÁS: LABDAVEZETÉS, ÁTADÁSI FORMÁK, PONTRÚGÁS

TORNA:

GURULÓÁTFORDULÁS ELŐRE- HÁTRA KÜLÖNBÖZŐ KIINDULÓ HELYZETEKBŐL ÉS KÜLÖNBÖZŐ BEFELYEZŐ HELYZETEKBE, REPÜLŐ GURULÓÁTFORDULÁS, FEJÁLLÁS, TARKÓ ÁLLÁS, FUTÓLAGOS-KÉZÁLLÁS GURULÓÁTFORDULÁS ELŐRE, KÉZÁLLÁS, CIGÁNYKERÉK, MÉRLEGÁLLÁS

SZEKRÉNYUGRÁS:

GUGGOLÓ ÁTUGRÁS, NAGY MACSKAUGRÁS

GIMNASZTIKA

8 BEMELEGÍTŐ GIMNASZTIKAI ALAPFORMA

KÖTÉLMÁSZÁS SZABÁLYOS MÁSZÓKULCSOLÁSSAL FEL ÉS LE (LEÁNYOK)

KÖTÉLMÁSZÁS SZABÁLYOS MÁSZÓKULCSOLÁSSAL FEL, FÜGGESZKEDÉS LEFELE (FIÚK)

11. ÉVFOLYAM

KONDICIONÁLIS KÉPESSÉG FELMÉRÉS:

9. 2000M
10. 60M
11. HELYBŐL TÁVOLUGRÁS
12. NÉGYÜTEMŰ FEKVŐTÁMASZ 1 PERC ALATT

ATLÉTIKA:

7. TÁVOLUGRÁS GUGGOLÓ TECHNIKÁVAL
8. SÚLYLÖKÉS HÁTTAL FELÁLLÁSBÓL
LÁNYOK: 4 KG, FIÚK 5 KG
9. KISLABDAHAJÍTÁS NEKIFUTÁSBÓL, 5 LÉPÉSES DOBÓRITMUSSAL

LABDAJÁTÉK:

KOSÁRLABDA: FEKTETETT DOBÁS KAPOTT LABDÁBÓL MINDKÉT OLDALRÓL
PÁRHUZAMOS LEFUTÁS, INDULÓ CSEL, DOBÓCSEL, BÜNTETŐ DOBÁS

KÉZILABDA: KITÁMASZTÁSOS ÉS FELUGRÁSOS LÖVÉS KAPOTT LABDÁBÓL,
INULÓCSEL, BEUGRÁSOS LÖVÉS, SÁNC, INDÍTÁS, HAJÍTÓ KÉPESSÉG FELMÉRÉS,
BÜNTETŐ DOBÁS

LABDARÚGÁS: SZLALOM LABDAVEZETÉS, KAPOTT LABDÁBÓL KAPURA LÖVÉS,
DEKÁZÁS 20 DB.

RÖPLABDA: KOSÁRÉRINTÉS, ALKARÉRINTÉS, ZSINÓRLABDA

TORNA:

ÖSSZEFÜGGŐ TALAJGYAKORLAT 5 ELEMBŐL

SZEKRÉNYUGRÁS: GUGGOLÓ ÁTUGRÁS ÉS NAGY MACSKAUGRÁS LEBEGŐTÁMASSZAL

GIMNASZTIKA

8 BEMELEGÍTŐ GIMNASZTIKAI ALAPFORMA

KÖTÉLMÁSZÁS SZABÁLYOS MÁSZÓKULCSOLÁSSAL (LEÁNYOK)

FÜGGESZKEDÉS (FIÚK)

12.ÉVFOLYAM

A VIZSGA KÖVETELMÉNYRENDSZERE MEGFELEL AZ ADOTT ÉVRE VONATKOZTATOTT, AKTUÁLIS KÖZÉPSZINTŰ GYAKORLATI ÉRETTSÉGI KÖVETELMÉNYRENDSZERÉVEL, AZZAL A KÜLÖNBSÉGGEL, HOGY SZÓBELI SZEKCIÓ NINCSEN, ILLETVE AZ EDDIG FELSOROLT GYAKORLATI BEMUTATÁSBÓL CSAK AZ ALÁBBIKAT KELL TELJESÍTENI:

- 48 ÜTEMŰ GIMNASZTIKAI GYAKORLATSOROZAT
- FIÚK: FÜGGESZKEDÉS, LEÁNYOKNAK KÖTÉLMÁSZÁS
- TALAJTORNA
- KÉT VÁLASZTOTT LADAJÁTÉK
- ATLÉTIKA: EGY FUTÓ, EGY UGRÓ ÉS EGY DOBÓSZÁM
- ÚSZÁS: KÉT ÚSZÁSNEM

ÉRTÉKELÉS:

A VIZSGA ÖT RÉSZBŐL ÁLL, MINDEGYIK RÉSZ ÉRTÉKE 20 PONT.

0-19 PONT ELÉGSÉGTLEN

20-39 PONT ELÉGSÉGES

40-59 PONT KÖZEPES

60-79 PONT JÓ

80-100 PONT JELES

BÉKÉSCSABA, 2010. OKTÓBER 14.

TESTNEVELÉS MUNKAKÖZÖSSÉG