

OSZTÁLYOZÓ VIZSGA

7. ÉVFOLYAM

Kondicionális képesség felmérés:

1. Kötélmászás szabályos mászókulcsolással fel és le
2. Helyből távolugrás
3. Ingafutás
4. Ugrálókötél áthajtás időre

LABDAJÁTÉKOK

1. Kosárlabda: megindulás, megállás, sarkazás, átadási formák. Fektetett dobás kapott labdából mindkét oldalra
2. Kézilabda: kapott labdából kitámasztásból és felugrásból kapura lövés passzív védővel és kapussal

ATLÉTIKA

1. Kislabdahajítás ötlépéses dobóritmusból
2. Súlylökés helyből és becsúszással
3. Távolugrás guggoló technikával

TORNA

1. Gurulóátfordulás előre-hátra, repülő gurulóátfordulás, fejállás, tarkóállás, kézállásba lendülés, cigánykerék
2. Szekrényugrás: guggoló átugrás 4 részes keresztbe állított ugrószekrényen