

## Testnevelés középszintű gyakorlati érettségi vizsga

A testnevelés gyakorlati vizsgán a szóbeli vizsgára vonatkozó rendelkezéseket kell alkalmazni (mivel az értékelés az egyszeri bemutatás alapján történik), tehát a testnevelés vizsgatárgy gyakorlati vizsgarészét is a szóbeli vizsgák időszakában kell lebonyolítani.

A vizsgahelyszíneket és a szóbeli vizsgák pontos időpontját minden esetben a vizsgát szervező intézmény határozza meg, valamint biztosítja a vizsga lebonyolításához a megfelelő feltételeket.

A testnevelés gyakorlati vizsga vizsgabizottság előtt történik.

### A vizsga lebonyolítása

A gyakorlati érettségi vizsga helyszínét olyan helyen kell kijelölnie, ahol minden feltétel adott a vizsga lebonyolítására.

A szervezőknek biztosítaniuk kell a lebonyolítás zavartalanságát és a balesetmentes körülményeket.

A gyakorlati vizsga helyszínén a lebonyolításhoz, a szerek mozgatásához minimum két fő jelenléte szükséges.

A szervezőknek biztosítaniuk kell a szükséges felszereléseket, szereket, de a vizsgázók az előre bemutatott saját sporteszközeiket is használhatják.

A gyakorlati vizsga megkezdése előtt 30 perc általános bemelegítésre szolgáló időt, illetve sportágváltáskor a speciális bemelegítésre 10-15 percet kell biztosítani. A segítségadást, biztosítást lehetőség szerint a vizsgázó testnevelő tanára nyújtsa.

### A vizsga lebonyolításához szükséges minimális feltételek

- Normál méretű tornaterem kosárlabdapalánkkal, kézilabdakapuvál, felszerelhető röplabdahálóval, valamint kosár-, kézi-, foci- és röplabdák. A gyakorlati érettségi labdajáték része szabadtéri sportpályán is lebonyolítható.
- Felszerelt (felszerelhető) tornaterem, melyben van ötrészes ugrószekrény, korlát és felemás korlát, gyűrű, alacsony és/vagy magas nyújtó, gerenda, tornaszőnyegek, 4-5 m-es mászókötel, a ritmikus gimnasztika kéziszeri. (Az előzetes jelentkezések ismeretében a szerszükséglet csökkenhet.)
- Minimum 200 m-es futópálya távolugróhellyel, ugródombbal, magasugrómérccével és léccel, női és férfi dobószerekkel (súlygolyók, kislabdák).
- 25 m-es úszómedence. (Az úzás térben és időben elválasztható a gyakorlati érettségi többi részétől.)
- Öltözési és tisztálkodási lehetőség.
- Két fő technikai személyzet.
- Elsősegélynyújtó felszerelés.

## **A vizgázás sorrendje**

A vizgázás javasolt sorrendje a fizikai igénybevétel és a teremigény szempontjából a következő:

- a) gimnasztikagyakorlat
- b) mászás, függeszkedés
- c) torna
- d) küzdősport, önvédelem
- e) labdajáték
- f) atlétika
- g) úszás

Az atlétika versenyszámainak javasolt sorrendje: a) 60 m-es síkfutás, b) ugrószám, c) dobószám, d) 2000 m-es síkfutás.

## **A vizgázók beosztása**

A gimnasztikánál, a mászásnál, függeszkedésnél, a labdajátékoknál, illetve az úszásnál a lányok és a fiúk egymás után, névsor szerint vizsgáztathatók.

A torna és az atlétika versenyszámainál nemek szerint, az adott lehetőségeknek megfelelően a vizsgabizottság határozza meg a vizsgáztatás sorrendjét.

A küzdősport, önvédelem lebonyolítása nemek szerint történik.

A fenti sorrendtől a helyi adottságok figyelembe vételével el lehet térni.

1. Mászás, függeszkedés (állásból indulva) 5 méter magas kötél

1.1 Mászás a kötél teljes magasságáig állásból indulva (lányok).

1.2 Függeszkedés a kötél teljes magasságáig állásból indulva (fiúk).

2. Gimnasztikagyakorlat – 48 ütemű egyénileg összeállított szabadgyakorlat bemutatása.

Tartalmi követelmények: minden főbb izomcsoportra tervezni kell gyakorlatot, változó kiindulóhelyzeteket kell alkalmazni, legalább két nyolcütemű gyakorlat szerepeljen benne).

3. Torna - a talajgyakorlat és a szekrényugrás bemutatása kötelező, egy további szer vagy RG, aerobik kötelezően választható.

3.1 Talajgyakorlat – a négy kötelező és egy ajánlott elemből álló, egyénileg összeállított összefüggő talajgyakorlat bemutatása.

3.2 Szekrényugrás – lebegőtámasszal végzett támaszugrás bemutatása. Lányok négy vagy öt részes keresztben állított, fiúk öt részes hosszában állított szekrényen.

3.3 Gyűrű (fiúk) – a három kötelező és egy ajánlott elemből álló, egyénileg összeállított, összefüggő gyűrűgyakorlat bemutatása.

3.4 Nyújtó (fiúk) – a három kötelező és egy ajánlott elemből álló, egyénileg összeállított, összefüggő nyújtógyakorlat bemutatása.

3.5 Korlát (fiúk) – a három kötelező és egy ajánlott elemből álló, egyénileg összeállított, összefüggő korlátgyakorlat bemutatása.

3.6 Felemás korlát (lányok) – a három kötelező és egy ajánlott elemből álló, egyénileg összeállított, összefüggő felemás korlátgyakorlat bemutatása.

3.7 Gerenda (lányok) – a négy kötelező és egy ajánlott elemből álló, egyénileg összeállított, összefüggő gerendagyakorlat bemutatása. A gyakorlat minimum két hossz legyen.

3.8 Ritmikus gimnasztika (lányok) – különböző elemekből álló egyénileg összeállított, szabadgyakorlat zenére történő bemutatása (a gyakorlat ideje: 35–45 sec), valamint választott kéziszerezettel három elem bemutatása.

3.9 Aerobik (lányok) – különböző elemekből álló egyénileg összeállított, szabadgyakorlat zenére történő bemutatása (a gyakorlat ideje 30-40 sec.).

#### 4. Labdajáték – két labdajáték választása kötelező.

##### 4.1 Röplabda

- 4.1.1 Kosárárintéssel a labda fej fölé játszása egy 2 m sugarú körben (a labdát legalább 1,5 m-re a fej fölé kell játszani). A kosárárintéssel a körben szabályosan végrehajtott érintéseket kell számolni. 3 kísérlet
- 4.1.2 Alkarérintéssel a labda fej fölé játszása egy 2 m sugarú körben (a labdát legalább 1 m-re a fej fölé kell játszani). Az alkarérintéssel a körben szabályosan végrehajtott érintéseket kell számolni. 3 kísérlet
- 4.1.3 Nyitás választott technikával a támadóvonal mögé, váltott térfélre. 8 kísérlet

##### 4.2 Kosárlabda

- 4.2.1 Fektetett dobás (jobb oldalra) – félpályáról indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal magasságában az oldalvonalnál álló társnak, indulócsel után futás a kosár felé, a visszkapott labdával leütés nélkül fektetett dobás. 3 kísérlet. A 3 kísérletből minimum egy sikeres dobást kell végrehajtani.
- 4.2.2 Fektetett dobás (bal oldalra) – félpályáról indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal magasságában az oldalvonalnál álló társnak, indulócsel után futás a kosár felé, a visszkapott labdával leütés nélkül fektetett dobás. A 3 kísérletből minimum egy sikeres dobást kell végrehajtani.
- 4.2.3 Büntetődobás választott technikával. 10 kísérlet

##### 4.3 Labdarúgás

- 4.3.1 Labdaemelgetés – a földről felvett vagy feldobott labdát a láb bármely részével történő érintéssel kell levegőben tartani. A szabályos érintéssel történő érintéseket kell számolni. 3 kísérlet
- 4.3.2 Szlalom labdavezetés – 10 m hosszan, öt darab egyenlő távolságra letett tömöttlabda (bója) között szlalom labdavezetés mindkét lábbal, kapura lövés 10 méterről. Az utolsó bója 15 méterre legyen a kaputól. 3 kísérlet
- 4.3.3 Összetett gyakorlat – félpályáról indulva labdavezetés, rárúgás a kaputól 8-10 m-re oldalt elhelyezett, ledöntött ugrószekrény-tetőre (tornapadra), a visszapattanó labda kapura rúgása. 3 kísérlet

##### 4.4 Kézilabda

- 4.4.1 Kapura lövés gyorsindítás után – saját védővonalról indulva átadás a félpályánál álló társnak, a futás közben visszkapott labda vezetése után egykezes beugrásos kapura lövés. 3 kísérlet
- 4.4.2 Büntetődobás –váltakozó irányba, a kapu két alsó sarkába elhelyezett zsámolyra. A vizsgáló választhatja meg, hogy melyik oldalra kezdi a lövést. 5 kísérlet
- 4.4.3 Tetszőleges lendületszerzés után távolba dobás kézilabdával. 3 kísérlet

5. Atlétika – egy futó-, egy ugró- és egy dobószám választása kötelező.

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-mos kislabdával).

6. Választott sportág

6.1 Úszás – 50 m megtétele egy választott úszásnemben szabályos rajttal és fordulóval. 25 m teljesítése másik választott úszásnemben szabályos rajttal és fordulóval.

6.2 Küzdősport.

6.2.1 Judo alapelemek:

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

vagy

### 6.2.2 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 összekulesolni, 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** – kiindulópózt: 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.

# Értékelési útmutató

## 1. Mászás, függeszkedés (5 pont)

### 1.1 Mászás (állásból indulva) (lányok)

A vizsgáló

- 0 pont:** nem tud a kötélfelégig sem felmászni
- 1 pont:** a kötélfelégig ér fel
- 2 pont:** szabálytalan mászással közel a kötélfelégig jut
- 3 pont:** szabályos kulcsolással, kis szakaszokban jut a kötélfelégig
- 4 pont:** szabályos kulcsolással, folyamatosan halad a kötélfelégig, 10 sec felett
- 5 pont:** dinamikusan mászik a kötélfelégig, a mászás ideje 10 sec alatt van.

### 1.2 Függeszkedés (állásból indulva) (fiúk)

A vizsgáló

- 0 pont:** nem tud a kötélfelégig sem függeszkedni
- 1 pont:** csak a kötélfelégig ér fel
- 2 pont:** nehézkesen, visszaesésekkel, de közel a kötélfelégig jut
- 3 pont:** kis fogásokkal jut a kötélfelégig
- 4 pont:** folyamatosan halad a kötélfelégig 9,7 sec felett
- 5 pont:** dinamikusan mászik a kötélfelégig, a függeszkedés ideje 9,7 sec alatt van.

## 2. Gimnasztikagyakorlat (5 pont)

48 ütemű egyénileg összeállított szabadgyakorlat bemutatása. Tartalmi követelmények: minden főbb izomcsoportra tervezni kell gyakorlatot, változó kiindulópozíciókat kell alkalmazni, legalább két nyolcütemű gyakorlat szerepeljen benne.

- 0 pont:** A vizsgáló nem tudja végrehajtani a gyakorlatot.
- 1 pont:** A végrehajtás nem folyamatos, a vizsgáló többször hibázik a gyakorlat bemutatása során és súlyos tartáshibákat vét.
- 2 pont:** Többször hibázik a gyakorlat bemutatása során.
- 3 pont:** A bemutatás tartalmilag hibátlan, de a gyakorlat jellegének nem felel meg a végrehajtás sebessége, ritmusa. A vizsgáló kisebb tartáshibákat követ el.
- 4 pont:** A végrehajtás pontos, ritmusos, de a vizsgáló kisebb tartáshibákat követ el.
- 5 pont:** Tornászos, fegyelmezett testtartás, dinamikus, hibátlan végrehajtás.

### 3. Torna (20 pont)

#### 3.1 Talajgyakorlat (10 pont)

**Tíz pont:** a négy kötelező elem (gurulóátfordulás, fejjállás, kézállás, mérlegállás), illetve az ajánlott elemek közül (kézenátfordulás, tarkóbillenés, fejenátfordulás, tigrisbukfenc, gurulóátfordulás futólagos kézállásba) legalább egy szerepel a gyakorlatban és a végrehajtás megfelelő összekötő elemek kapcsolásával, folyamatosan, jó ritmusban, helyes testtartással történik.

Pontok vonhatók le, ha

**2 pont:** az előírt elemekből egy vagy több hiányzik a gyakorlatból (minden hiányzó elem két pont levonással jár);

**1 pont:** valamelyik elem végrehajtásánál hibázik a vizsgázó (minden hibásan végrehajtott elem egy pont levonással jár);

**1-2 pont:** nem tornászos a kivitelezés;

**1 pont:** az összekötő lépések, elemek kimaradnak a gyakorlatból;

**1 pont:** a gyakorlat nem folyamatos;

**1 pont:** egyes tornaelemekhez segítségadás kell (minden segítség egy pont levonással jár).

**0 pont:** amennyiben a vizsgázó nem tudja végrehajtani a gyakorlatot.

#### 3.2 Szekrényugrás (5 pont)

**Öt pont:** a négyrészes (ötrészes), széltében állított szekrényen (lányok), illetve az ötrészes, hosszában állított szekrényen (fiúk) a támaszugrás mindkét íve magas, a leérkezés biztonságos.

Pontok vonhatók le, ha

**1 pont:** az ugrás első íve nem éri el a vízszintest (nincs lebegőtámasz);

**1 pont:** a támaszhelyzetben a kar nem lök, behajlik;

**1 pont:** a vizsgázó az ugrás végrehajtása közben testtartáshibákat vét;

**1-2 pont:** a leérkezés nem biztonságos, ellép vagy elesik a vizsgázó.

**0 pont:** a vizsgázó nem tudja végrehajtani a gyakorlatot.

#### 3.3 Gyűrű - fiúk (5 pont)

**Öt pont:** a három kötelező elem (zsugorlefuggés, lefuggés, homorított leugrás), illetve az ajánlott elemek közül (futólagos támaszba kerülés, lebegőfuggés, hátsófuggés, vállátfordulás előre, leterpesztés) legalább egy szerepel a gyakorlatban és a végrehajtás pontos, folyamatos, a leérkezés biztonságos. (Magasabb nehézségi fokú fel- és leugrás alkalmazható a kötelező elem helyett.)

Pontok vonhatók le, ha

**2 pont:** egy elem hiányzik a gyakorlatból (minden hiányzó elem két pont levonással jár);

**1 pont:** a vizsgázó leesik a szerről;

**1 pont:** az elemek kapcsolódása nem folyamatos;

**1 pont:** a gyakorlatban testtartási hibák vannak;

**1 pont:** a leugrásnál ellép vagy elesik a vizsgázó.

**0 pont:** a vizsgázó nem tudja végrehajtani a gyakorlatot.



### 3.4 Nyújtó - fiúk (5 pont)

**Öt pont:** a három kötelező elem (alaplendület, kelepforgás, alugrás), illetve az ajánlott elemek közül (malomfellendülés, térdfellendülés, nyílugrás) legalább egy szerepel a gyakorlatban és a végrehajtás pontos, folyamatos, a leérkezés biztonságos. (Magasabb nehézségi fokú fel- és leugrás alkalmazható a kötelező elem helyett.)

Pontok vonhatók le, ha

**2 pont:** egy elem hiányzik a gyakorlatból (minden hiányzó elem két pont levonással jár);

**1 pont:** a vizsgázó leesik a szerről;

**1 pont:** az elemek kapcsolódása nem folyamatos;

**1 pont:** a gyakorlatban testtartási hibák vannak;

**1 pont:** a leugrásnál ellép vagy elesik a vizsgázó.

**0 pont:** a vizsgázó nem tudja végrehajtani a gyakorlatot.

### 3.5 Korlát - fiúk (5 pont)

**Öt pont:** a három kötelező elem (alaplendület támaszba vagy felkarfüggésbe, felkarfüggés, kanyarlati leugrás), illetve az ajánlott elemek közül (pedzés, billenések, emelések, saslendület, vállállás) legalább egy szerepel a gyakorlatban és a végrehajtás pontos, folyamatos, a leérkezés biztonságos. (Magasabb nehézségi fokú fel- és leugrás alkalmazható a kötelező elem helyett.)

Pontok vonhatók le, ha

**2 pont:** egy elem hiányzik a gyakorlatból (minden hiányzó elem két pont levonással jár);

**1 pont:** a vizsgázó leesik a szerről;

**1 pont:** az elemek kapcsolódása nem folyamatos;

**1 pont:** a gyakorlatban testtartási hibák vannak;

**1 pont:** a leugrásnál ellép vagy elesik a vizsgázó.

**0 pont:** a vizsgázó nem tudja végrehajtani a gyakorlatot.

### 3.6 Felemáskorlát - lányok (5 pont)

**Öt pont:** a három előírt kötelező elem (térdfellendülés, kelepfellendülés a felső karfára, alugrás), illetve az ajánlott elemek közül (ostorlendület, kelepfelhúzóadás, malomforgás, kelepforgás) legalább egy szerepel a gyakorlatban, a vizsgázó technikai hiba nélkül hajtja végre a gyakorlatot, nincs közlendület, a leérkezés biztonságos. (Magasabb nehézségi fokú fel- és leugrás alkalmazható a kötelező elem helyett.)

Pontok vonhatók le, ha

**2 pont:** az előírt elemekből egy hiányzik (minden hiányzó elem két pont levonással jár);

**1 pont:** a vizsgázó leesik a szerről;

**1 pont:** a vizsgázó közlendületet vesz (nem folyamatos a végrehajtás);

**1 pont:** a végrehajtás testtartáshibákkal történik;

**1 pont:** a leugrásnál ellép vagy elesik a vizsgázó.

**0 pont:** a vizsgázó nem tudja végrehajtani a gyakorlatot.

### 3.7 Gerenda - lányok (5 pont)

**Öt pont:** az négy kötelező elem (felugrás, lépések, testfordulat, leugrás) illetve az ajánlott elemek közül (szökdelések, térdelés, térdelőtámasz, fekvőtámasz, hanyatt fekvés, hason fekvés, gurulóátfordulás) legalább egy szerepel a gyakorlatban, a vizsgázó biztonságosan, egyensúlyvesztés nélkül, folyamatosan hajtja végre a gyakorlatot, helyes testtartással és biztonságosan érkezik a talajra. (Magasabb nehézségi fokú fel- és leugrás alkalmazható a kötelező elem helyett.)

Pontok vonhatók le, ha

**2 pont:** az előírt elemekből egy nem szerepel a gyakorlatban (minden hiányzó elem két pont levonással jár);

**1 pont:** a vizsgázó megbillen mozgás közben;

**1 pont:** a vizsgázó leesik a gerendáról;

**1 pont:** a leugrás nem biztonságos, ellép vagy elesik a vizsgázó;

**1 pont:** a végrehajtás testtartáshibákkal történik.

**0 pont:** a vizsgázó nem tudja végrehajtani a gyakorlatot.

### 3.8 Ritmikus gimnasztika– lányok (5 pont)

#### A szabadgyakorlat értékelése

**Három pont:** a gyakorlatot az alábbi elemek közül választva állította össze a vizsgázó: lebegőállás, érintőjárás, hintalépés, szökkenő hármaslépés, ördögugrás, karhullám, fordulatok, keringőlépés, mérlegállás, lábemelések és lendítések, törzshullámok, őzugrás. A technikai végrehajtás hibátlan, a gyakorlat összefüggő mozgássorokat tartalmaz, esztétikus, harmonikus összbenyomást kelt és összhangban van a zenével. A gyakorlat ideje 35-45 sec és minimum nyolc elemet tartalmaz.

Pontok vonhatók le, ha

**1 pont:** a gyakorlatot technikai hibákkal mutatja be a vizsgázó.

**1 pont:** a gyakorlatot tartáshibákkal mutatja be a vizsgázó.

**1 pont:** a mozgás nincs összhangban a zenével, a végrehajtásban esztétikai hibák vannak;

**0 pont:** a vizsgázó nem tudja végrehajtani a gyakorlatot.

#### A kéziszerelemek értékelése

**Két pont:** ha mindhárom elem végrehajtása hibátlan, esztétikus, harmonikus;

Pontok vonhatók le, ha

**1 pont:** ha valamelyik elem végrehajtása technikailag bizonytalan;

**1 pont:** ha valamelyik elem bemutatása tartáshibával, nem esztétikusan történik;

**0 pont:** ha nem tudja mindhárom elemet elfogadható szinten bemutatni.

### 3.9 Aerobik - lányok (5 pont)

**Öt pont:** a gyakorlatot különböző elemek közül választva állította össze a vizsgázó. (Pl.: aerobik alaplépések különböző kartartások és karmozgások kombinációival, könnyített fekvőtámaszban (térd a talajon) karhajlítás és nyújtás; terpeszülésben lábemelés, kéztámasz a test előtt a talajon; terpesz felugrás min. 60°-os nyitással; „passzé” állás egyensúly helyzet.) Tökéletes a zenei összhang és a tiszta technikai végrehajtás az egész gyakorlat során. A gyakorlat minimum öt elemet tartalmaz, a gyakorlat ideje 30-40 sec.

Pontok vonhatók le, ha

**1 pont:** a gyakorlatot nem folyamatosan hajtja végre a vizsgázó;

**1 pont:** néhol pontatlan a zenei ütemezés, rövid a gyakorlat ideje;

**1 pont:** nincs meg a megfelelő elemszám;

**1 pont:** rövidebb a gyakorlat ideje;

**1 pont:** az elemek technikai végrehajtása hibás;

**2 pont:** a gyakorlat összeállításánál nem jelenik meg az egyensúlyi, erő, hajlékonysági és dinamikai elemek összhangja.

**0 pont:** a gyakorlat nincs összhangban a zenével, a technikai elemek kivitelezése hibás.

### 4. Labdajáték (két labdajáték választása kötelező) (30 pont)

#### 4.1 Röplabda (15 pont)

##### 4.1.1 Kosárárintés (2 m sugarú körben, a labdát legalább 1,5 m-re a fej fölé kell játszani)

**5 pont:** 25 db

**4 pont:** 20-24 db

**3 pont:** 15-19 db

**2 pont:** 10-14 db

**1 pont:** 5-9 db

**0 pont:** 4 db és kevesebb

##### 4.1.2 Alkarérintés (2 m sugarú körben, a labdát legalább 1 m-re a fej fölé kell játszani)

**5 pont:** 25 db

**4 pont:** 20-24 db

**3 pont:** 15-19 db

**2 pont:** 10-14 db

**1 pont:** 5-9 db

**0 pont:** 4 db és kevesebb

##### 4.1.3 Nyitás választott technikával a támadóvonal mögé váltott térfélre, 8 kísérlet

**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:** nincs érvényes nyitás

## 4.2 Kosárlabda (15 pont)

### 4.2.1 Fektetett dobás jobb oldalról végrehajtva

**Öt pont:** pontos átadás után határozott indulócsel, majd lendületes futás közben lépéshiba nélkül átvett labdával, egy lábról történő felugrás után egy kézzel történik a kosárra dobás. Három kísérletéből legalább egy kosarat ér el a vizsgáló.

Pontok vonhatók le, ha

**1 pont:** nem pontos az átadás;

**1 pont:** a vizsgáló nem talál be a kosárba, a dobómozdulat nem folyamatos;

**1 pont:** a gyakorlat végrehajtása lassú, nem folyamatos;

**1 pont:** a végrehajtás ritmusa nem jellemző a kosárlabdára;

**1 pont:** a vizsgáló nem az oldalnak megfelelő kézzel hajtja végre a dobást.

**0 pont:** amennyiben a vizsgáló nem tudja végrehajtani a gyakorlatot, illetve súlyos technikai hibát ejt (lépéshiba, kétszer indulás).

### 4.2.2 Fektetett dobás baloldaltól végrehajtva

**Öt pont:** pontos átadás után határozott indulócsel, majd lendületes futás közben lépéshiba nélkül átvett labdával, egy lábról történő felugrás után egy kézzel történik a kosárra dobás. Három kísérletéből legalább egy kosarat ér el a vizsgáló.

Pontok vonhatók le, ha

**1 pont:** nem pontos az átadás;

**1 pont:** a vizsgáló nem talál be a kosárba, a dobómozdulat nem folyamatos;

**1 pont:** a gyakorlat végrehajtása lassú, nem folyamatos;

**1 pont:** a végrehajtás ritmusa nem jellemző a kosárlabdázásra;

**1 pont:** a vizsgáló nem az oldalnak megfelelő kézzel hajtja végre a dobást.

**0 pont:** amennyiben a vizsgáló nem tudja végrehajtani a gyakorlatot, illetve súlyos technikai hibát ejt (lépéshiba, kétszer indulás).

### 4.2.3 Büntetődobás választott technikával, 10 kísérlet

**5 pont:** 5 találat

**4 pont:** 4 találat

**3 pont:** 3 találat

**2 pont:** 2 találat

**1 pont:** 1 találat

**0 pont:** 0 találat

## 4.3 Labdarúgás (15 pont)

### 4.3.1 Labdaemelgetés váltott lábbal

#### Lányok:

<b>5 pont:</b>	18 db
<b>4 pont:</b>	15-17 db
<b>3 pont:</b>	12-14 db
<b>2 pont:</b>	8-11 db
<b>1 pont:</b>	4-7 db
<b>0 pont:</b>	3 db és kevesebb

#### Fiúk:

<b>5 pont:</b>	25 db
<b>4 pont:</b>	20-24 db
<b>3 pont:</b>	15-19 db
<b>2 pont:</b>	10-14 db
<b>1 pont:</b>	5-9 db
<b>0 pont:</b>	4 db és kevesebb

### 4.3.2 Szlalom labdavezetés

**Öt pont:** a vizsgáló folyamatos futás közben, egyenletes haladással, a sportágra jellemző ritmusban és ütemben mindkét lábbal vezeti a labdát, a kapura lövés erős, irányított.

Pontok vonhatók le, ha

**1 pont:** messzire elgurul a labda, vagy megakad a tömött labdákban/bójákban;

**1 pont:** a vizsgáló csak az egyik lábával vezeti a labdát;

**1 pont:** a labdavezetés nem folyamatos;

**1 pont:** a végrehajtás lassú;

**1 pont:** a kapura lövés gyenge vagy sikertelen.

**0 pont:** amennyiben a vizsgáló nem tudja végrehajtani a gyakorlatot, illetve súlyos technikai hibát ejt.

### 4.3.3. Összetett gyakorlat

**Öt pont:** a vizsgáló folyamatos futás közben vezetett labdával eltalálja a célt, majd a visszapattanó labdával a kapura lövést jó ütemben és pontosan hajtja végre.

Pontok vonhatók le, ha

**1 pont:** a vizsgáló nem találja el a célt;

**1 pont:** a vizsgáló a visszapattanó labdával nehezen tudja folytatni a feladatot;

**1 pont:** a kapura lövés sikertelen;

**1 pont:** a végrehajtás lassú, nem folyamatos,

**1 pont:** a vizsgáló labdakezelési hibát ejt.

**0 pont:** amennyiben a vizsgáló nem tudja végrehajtani a gyakorlatot, illetve súlyos technikai hibát ejt.

#### 4.4 Kézilabda (15 pont)

##### 4.4.1 Kapura lövés gyorsindítás után

**Öt pont:** ha a vizsgáló pontos átadás után, lendületes futás közben átvett labdával, lépéshiba nélkül, levegőből, egy lábról felugrás után jó technikával végzi el a kapura lövést. Három kísérletből legalább két kapura lövés sikeres.

Pontok vonhatók le, ha

**1 pont:** a labdaátadás nem pontos;

**1 pont:** a futás nem lendületes;

**1 pont:** a gyakorlat végrehajtása nem folyamatos, a labdavezetés nehézkes;

**1 pont:** a kapura lövés nem sikerül;

**1 pont:** labdakezelési hibát ejt a vizsgáló.

**0 pont:** amennyiben a vizsgáló nem tudja végrehajtani a gyakorlatot, illetve súlyos technikai hibát ejt (lépéshiba, kétszer indulás, rálépés a kapuelőtér-vonalra).

##### 4.4.2 Büntetődobás (váltakozó irányba, a kapu két alsó sarkába elhelyezett zsámolyra)

5 kísérlet, érvényes a közvetlen találat, amelyet erős egykezes hajítással kell végrehajtani.

**5 pont:** 5 találat

**4 pont:** 4 találat

**3 pont:** 3 találat

**2 pont:** 2 találat

**1 pont:** 1 találat

**0 pont:** 0 találat

##### 4.4.3 Távolba dobás kézilabdával (tetszőleges lendületszerzés után)

Lányok: **5 pont:** 24 m vagy a feletti dobás

**4 pont:** 22 - 23.99 m

**3 pont:** 20 - 21.99 m

**2 pont:** 18 - 19.99 m

**1 pont:** 16 - 17.99 m

**0 pont:** 16 m alatt

Fiúk: **5 pont:** 30 m vagy a feletti dobás

**4 pont:** 28 - 29.99 m

**3 pont:** 26 - 27.99 m

**2 pont:** 24 - 25.99 m

**1 pont:** 22 - 23.99 m

**0 pont:** 22 m alatt

## 5. Atlétika (30 pont)

Pont	FIÚK	LÁNYOK	FIÚK	LÁNYOK
<b>60 m-es SÍKFUTÁS (mp)</b>		<b>2000 m-es SÍKFUTÁS (perc)</b>		
10	7,9	8,9	8:00	9:00
9	8,0	9,0	8:10	9:10
8	8,1	9,1	8:20	9:20
7	8,2	9,2	8:30	9:30
6	8,3	9,3	8:40	9:40
5	8,4	9,4	8:50	9:50
4	8,5	9,5	9:00	10:00
3	8,6	9,6	9:10	10:10
2	8,7	9,7	9:20	10:20
1	8,8	9,8	9:30	10:30
0	8,8 felett	9,8 felett	9:30 felett	10:30 felett
<b>TÁVOLUGRÁS (cm)</b>		<b>MAGASUGRÁS (cm)</b>		
10	550	430	158	138
9	530	410	155	136
8	510	400	152	134
7	490	390	149	132
6	480	380	146	130
5	470	370	143	128
4	460	360	140	125
3	450	350	135	120
2	430	340	130	115
1	410	330	125	110
0	410 alatt	330 alatt	125 alatt	110 alatt
<b>SÚLYLÖKÉS (m)</b>		<b>KISLABDAHAJÍTÁS (m)</b>		
10	10,00	7,75	52	40
9	9,75	7,50	49	36
8	9,50	7,25	46	34
7	9,25	7,00	43	32
6	9,00	6,75	40	30
5	8,75	6,50	38	28
4	8,50	6,25	36	26
3	8,25	6,00	34	24
2	8,00	5,75	32	22
1	7,50	5,50	30	20
0	7,50 alatt	5,50 alatt	30 alatt	20 alatt

A futószámokat egyszer teljesítheti a vizsgázó. A dobószámokban és a távolugrásban három kísérlet engedélyezett. A versenyszámokat az atlétika szabályai szerint kell lebonyolítani.

## 6. Választott sportág (10 pont)

### 6.1 Úszás (10 pont)

#### Első úszásnem

**5 pont:** a vizsgázó szabályos rajttal kezdi az 50 m-es úszást, az úszásnem szabályainak, illetve technikájának megfelelően teljesíti a távot, a levegővétel ritmikus és egyenletes, a vízben haladás folyamatos, a forduló szabályos.

Pontok vonhatók le, ha

**1 pont:** a vizsgázó nem szabályos rajttal kezdi meg az úszást;

**1 pont:** az úszás lassú tempójú;

**1 pont:** az úszómozgás kapkodó, nem egyenletes;

**1 pont:** a levegővétel nem ritmikus;

**1 pont:** a forduló nem szabályos.

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

#### Második úszásnem

**5 pont:** a vizsgázó szabályos rajttal kezdi a 25 m-es úszást, az úszásnem szabályainak, illetve technikájának megfelelően teljesíti a távot, a levegővétel ritmikus és egyenletes, a vízben haladás folyamatos.

Pontok vonhatók le, ha

**1 pont:** a vizsgázó nem szabályos rajttal kezdi meg az úszást;

**1 pont:** az úszás lassú tempójú;

**1 pont:** az úszómozgás kapkodó, nem egyenletes;

**1 pont:** a levegővétel nem ritmikus;

**1 pont:** az úszás technikai kivitelezése hibás.

**0 pont:** amennyiben a vizsgázó nem tud 25 m-t leúszni.

### 6.2 Küzdősport, önvédelem (10 pont)

#### 6.2.1 Judo alapelemeinek bemutatása

- **Judogurulás**

**4 pont:** a vizsgázó szabályosan, dinamikusan hajtja végre a gurulást.

Pontok vonhatók le, ha

**1 pont:** a gyakorlat végrehajtása lassú;

**2 pont:** a gurulás nem vállon keresztül történik;

**1 pont:** a gyakorlat végén nem tompít a vizsgázó;

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



- **Csúsztatott esés állásból**

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

Pontok vonhatók le, ha

**1 pont:** a vizsgázó a feladatot nagy csípőszöggel hajtja végre;

**1 pont:** a gyakorlat végrehajtása nem dinamikus;

**1 pont:** a gyakorlat végén nem tompít a vizsgázó;

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

- **Esés állásból**

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

Pontok vonhatók le, ha

**1 pont:** a vizsgázó a feladatot nagy csípőszöggel hajtja végre;

**1 pont:** a vizsgázó nem tudja alkartámaszban befejezni a gyakorlatot.

**1 pont:** a vizsgázó hasa az esésnél érinti a talajt.

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

## 6. 2.2 Birkózás alapelemeinek bemutatása

- **Dulakodás**

**4 pont:** a vizsgázó küzd és legyőzi ellenfelét.

Pontok vonhatók le, ha

**2 pont:** a vizsgázó küzd, de nem tud akciót elérni;

**2 pont:** a vizsgázó a küzdelem során nem mutat támadó szándékot;

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

- **Hídban forgás**

**3 pont:** a vizsgázó folyamatosan, a fejét végig a szőnyegen tartva mutatja be a gyakorlatot.

Pontok vonhatók le, ha

**1 pont:** a végrehajtás nehézkes, lassú;

**1 pont:** a vizsgázó nem tudja a fejét folyamatosan a szőnyegen tartani;

**1 pont:** csak egyik irányba tudja végrehajtani a gyakorlatot;

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

- **Társ felemelése háttal felállásból**

**3 pont:** a vizsgázó mindkét kísérletben nyer, vagy egyszer győz és egyszer döntetlent ér el.

Pontok vonhatók le, ha

**2 pont:** a mindkét kísérletben döntetlen az eredmény;

**1 pont:** a vizsgázó egyszer győz és egyszer veszít;

**0 pont:** a vizsgázó mindkét kísérletben kikap, vagy egyszer veszít és egyszer döntetlenül végez.

## EGYÉNI ÉRTÉKELŐ LAP

A vizsgázó neve: \_\_\_\_\_

Születési hely, idő: \_\_\_\_\_

	Pontszám										Összpont
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<b>GIMNASZTIKAGYAKORLAT</b>											
<b>MÁSZÁS, FÜGGESZKEDÉS</b>											
<b>TORNA</b>											
Talajtorna											
Szekrényugrás											
Választott szer:.....											
<b>ATLÉTIKA</b>											
60 m (mp) / 2000 m (perc)											
Távolugrás (m) / Magasugrás (cm)											
Súlylökés (m) / Kislabdahajítás (m)											
<b>LABDAJÁTÉK</b>											
	1.1. gyakorlat										
	1.2. gyakorlat										
	1.3. gyakorlat										
	2.1. gyakorlat										
	2.2. gyakorlat										
	2.3. gyakorlat										
<b>VÁLASZTOTT SPORTÁG</b>											
<b>ÚSZÁS</b>											
1. gyakorlat											
2. gyakorlat											
<b>KÜZDŐSPORT</b> választott sportág: .....											
1. gyakorlat											
2. gyakorlat											
3. gyakorlat											
<b>MINDÖSSZESEN</b>											

\_\_\_\_\_ dátum

\_\_\_\_\_ vizsgáztató aláírása