

Testnevelés középszintű gyakorlati érettségi vizsga

2024

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 ugrószekekrény, 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 úszás térben és időben elválasztható a gyakorlati érettségi többi részétől.)

☒ Öltözési és tisztálkodási lehetőség.

☒ Két fő technikai személyzet.

☒ Elsősegélynyújtó felszerelés.

2 / 18

A vizsgázás sorrendje

A vizsgázás 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 vizsgázók 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.

3 / 18

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 kéziszerrel három elem bemutatása.

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

4 / 18

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 visszakapott 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 visszakapott 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 visszakapott labda vezetése után egykezes beugrásos kapura lövés. 3 kísérlet

4.4.2 Büntetődobás –váltakozó irányba, a kapu két alsó sarkába elhelyezett szármolyra. A vizsgáló választhatja meg, hogy melyik oldalra kezdi a lövést.

5 kísérlet

4.4.3 Tetszőleges lendületszerzés után távolba dobás kézilabdával. 3 kísérlet

5 / 18

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 Dzsúdó 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. Két kísérlet.

☒ 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. Két kísérlet.

☒ dzsúdógurulás – 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. Két kísérlet.

vagy

6 / 18

6.2.2 Birkózás alapelemek:

☒ **dulakodás** – a két azonos felépítésű vizsgázó 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. Két kísérlet.

☒ **hídban forgás** – kiindulóhelyzet: hídban fejtámasz. Tekintet végig egy irányba néz. A vizsgázó kéztámasz segítségével körbejár (közben hol hátsó, hol mellső fejtámaszban van). Egy kísérlet

☒ **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. Két kísérlet.

7 / 18

Értékelési útmutató

A vizsgázó, az egyes gyakorlatok értékelése során 0-nál kevesebb pontot nem kaphat.

1. Mászás, függeszkedés (5 pont)

1.1 Mászás (állásból indulva) (lányok)

A vizsgázó

0 pont: nem tud a kötélt feléig sem felmászni

1 pont: a kötélt feléig ér fel

2 pont: szabálytalan mászással közel a kötélt tetejéig jut

3 pont: szabályos kulcsolással, kis szakaszokban jut a kötélt tetejéig

4 pont: szabályos kulcsolással, folyamatosan halad a kötélt tetejéig, 10 sec felett

5 pont: dinamikusan mászik a kötélt tetejéig, a mászás ideje 10 sec alatt van.

1.2 Függeszkedés (állásból indulva) (fiúk)

A vizsgáló

0 pont: nem tud a kötél feléig sem függeszkedni

1 pont: csak a kötél feléig ér fel

2 pont: nehézkesen, visszaesésekkel, de közel a kötél tetejéig jut

3 pont: kis fogásokkal jut a kötél tetejéig

4 pont: folyamatosan halad a kötél tetejéig 9,7 sec felett

5 pont: dinamikusan mászik a kötél tetejéig, 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 kiindulópályákat 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, ritmosos, de a vizsgáló kisebb tartáshibákat követ el.

5 pont: Tornászos, fegyelmezett testtartás, dinamikus, hibátlan végrehajtás.

8 / 18

3. Torna (20 pont)

3.1 Talajgyakorlat (10 pont)

10 pont: a négy kötelező elem (gurulóátfordulás, fejállás, 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.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

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

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

1-2 pont: ha nem tornászos a kivitelezés;

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

1 pont: ha a gyakorlat nem folyamatos;

1 pont: ha 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)

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

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

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

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

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

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

0 pont: a vizsgázó nem tudja végrehajtani a gyakorlatot.

3.3 Gyűrű - fiúk (5 pont)

5 pont: a három kötelező elem (zsugorlefüggés, lefüggés, homorított leugrás), illetve az ajánlott elemek közül (futólagos támaszba kerülés, lebegőfüggés, hátsófüggés, 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.)

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

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

1 pont: ha a vizsgázó leesik a szerről;

1 pont: ha az elemek kapcsolódása nem folyamatos;

1 pont: ha a gyakorlatban testtartási hibák vannak;

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

0 pont: a vizsgázó nem tudja végrehajtani a gyakorlatot.

9 / 18

3.4 Nyújtó - fiúk (5 pont)

5 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.)

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

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

1 pont: ha a vizsgázó leesik a szerről;

1 pont: ha az elemek kapcsolódása nem folyamatos;

1 pont: ha a gyakorlatban testtartási hibák vannak;

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

0 pont: a vizsgázó nem tudja végrehajtani a gyakorlatot.

3.5 Korlát - fiúk (5 pont)

5 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.)

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

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

1 pont: ha a vizsgázó leesik a szerről;

1 pont: ha az elemek kapcsolódása nem folyamatos;

1 pont: ha a gyakorlatban testtartási hibák vannak;

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

0 pont: a vizsgázó nem tudja végrehajtani a gyakorlatot.

3.6 Felemáskorlát - lányok (5 pont)

5 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.)

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

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

1 pont: ha a vizsgázó leesik a szerről;

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

1 pont: ha a végrehajtás testtartáshibákkal történik;

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

0 pont: a vizsgázó nem tudja végrehajtani a gyakorlatot.

10 / 18

3.7 Gerenda - lányok (5 pont)

5 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.)

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

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

1 pont: ha a vizsgázó megbillen mozgás közben;

1 pont: ha a vizsgázó leesik a gerendáról;

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

1 pont: ha a végrehajtás testtartáshibákkal történik.

0 pont: a vizsgázó nem tudja végrehajtani a gyakorlatot.

3.8 Ritmikus gimnasztika– lányok (5 pont)

A szabadgyakorlat értékelése

3 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.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

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

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

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

0 pont: a vizsgázó nem tudja végrehajtani a gyakorlatot.

A kéziszerelemek értékelése

2 pont: ha mindhárom elem végrehajtása hibátlan, esztétikus, harmonikus;

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

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.

11 / 18

3.9 Aerobik - lányok (5 pont)

5 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.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

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

1 pont: ha néhol pontatlan a zenei ütemezés;

1 pont: ha nincs meg a megfelelő elemszám;

1 pont: ha rövidebb a gyakorlat ideje;

1 pont: ha az elemek technikai végrehajtása hibás;

2 pont: ha 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 Kosárérintés (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

12 / 18

4.2 Kosárlabda (15 pont)

4.2.1 Fektetett dobás jobb oldalról végrehajtva

5 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 vizsgázó.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

1 pont: ha nem pontos az átadás;

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

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

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

1 pont: ha 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

5 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.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

1 pont: ha nem pontos az átadás;

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

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

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

1 pont: ha 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

13 / 18

4.3 Labdarúgás (15 pont)

4.3.1 Labdaemelgetés váltott lábbal

Lányok:

5 pont: 18 db

4 pont: 15-17 db

3 pont: 12-14 db

2 pont: 8-11 db

1 pont: 4-7 db

0 pont: 3 db és kevesebb

Fiúk: 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

4.3.2 Szlalom labdavezetés

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

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

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

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

1 pont: ha a labdavezetés nem folyamatos;

1 pont: ha a végrehajtás lassú;

1 pont: ha 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

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

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

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

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

1 pont: ha a kapura lövés sikertelen;

1 pont: ha a végrehajtás lassú, nem folyamatos,

1 pont: ha a vizsgázó labdakezelési hibát ejt.

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

14 / 18

4.4 Kézilabda (15 pont)

4.4.1 Kapura lövés gyorsindítás után

5 pont: ha a vizsgázó 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.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

1 pont: ha a labdaátadás nem pontos;

1 pont: ha a futás nem lendületes;

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

1 pont: ha a kapura lövés nem sikerül;

1 pont: ha labdakezelési hibát ejt a vizsgázó.

0 pont: amennyiben a vizsgázó 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 számolyra)

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

15 / 18

5. Atlétika (30 pont)

Pont FIÚK LÁNYOK FIÚK LÁNYOK

60 m-es SÍKFUTÁS (mp) 2000 m-es SÍKFUTÁS (perc)

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

TÁVOLUGRÁS (cm) MAGASUGRÁS (cm)

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

SÚLYLÖKÉS (m) KISLABDAHAJÍTÁS (m)

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.

16 / 18

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 ritmusos és egyenletes, a vízben haladás folyamatos, a forduló szabályos.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

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

1 pont: ha az úszás lassú tempójú;

1 pont: ha az úszómozgás kapkodó, nem egyenletes;

1 pont: ha a levegővétel nem ritmusos;

1 pont: ha 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 ritmusos és egyenletes, a vízben haladás folyamatos.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

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

1 pont: ha az úszás lassú tempójú;

1 pont: ha az úszómozgás kapkodó, nem egyenletes;

1 pont: ha a levegővétel nem ritmusos;

1 pont: ha 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 Dzsúdó alapelemeinek bemutatása

☒ Dzsúdógurulás

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

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

1 pont: ha a gyakorlat végrehajtása lassú;

2 pont: ha a gurulás nem vállon keresztül történik;

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

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

17 / 18

☒ Csúsztatott esés állásból

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

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

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

1 pont: ha a gyakorlat végrehajtása nem dinamikus;

1 pont: ha 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.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

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

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

1 pont: ha 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.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

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

2 pont: ha 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.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

1 pont: ha a végrehajtás nehézkes, lassú;

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

1 pont: ha 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.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

2 pont: ha a mindkét kísérletben döntetlen az eredmény;

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

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

18 / 18

EGYÉNI ÉRTÉKELŐ LAP

A vizsgázó neve: _____

Születési hely, idő: _____

Pontszám Összpont

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

GIMNASZTIKAGYAKORLAT

MÁSZÁS, FÜGGESZKEDÉS

TORNA

Talajtorna

Szekrényugrás

Választott szer:.....

ATLÉTIKA

60 m (mp) / 2000 m (perc)

Távolugrás (m) / Magasugrás (cm)

Súlylökés (m) / Kislabdahajítás (m)

LABDAJÁTÉK

.....

1.1. gyakorlat

1.2. gyakorlat

1.3. gyakorlat

.....

2.1. gyakorlat

2.2. gyakorlat

2.3. gyakorlat

VÁLASZTOTT SPORTÁG

ÚSZÁS

1. gyakorlat

2. gyakorlat

KÜZDŐSPORT választott sportág:

1. gyakorlat

2. gyakorlat

3. gyakorlat

MINDÖSSZESEN

dátum vizsgáztató aláírása