

Testnevelés érettségi előkészítő osztályozó vizsga követelményei

11-12. évfolyam:

Atlétika:

- Futások: 60 és 2000 méter futás időre;
- Ugrások: magasugrás flop technikával, távolugrás lépő technikával;
- Dobások: súlylökés becsúszással, kislabdahajítás 5 lépéses lépésritmussal.

Labdajáték:

- Kosárlabda: fektetett dobás jobbról, balról, büntetődobás, tempódobás;
- Röplabda: kosárérintés fej fölé és falra, alkarérintés fej fölé és falra, alsó, felső nyitás;
- Kézilabda: távolbadobás, büntetődobás, összetett gyakorlat;
- Labdarúgás: labdaemelés váltott lábbal, szlalom labdavezetés-kapuralövés, összetett gyakorlat.

A végrehajtás darabszáma a mindenkori érettségi követelményekkel azonos.

Torna:

- Talajtorna: gurulóátfordulások, tarkó-, fej-, kéz-, mérlegállás, kézenátfordulás oldalra, repülő-gurulóátfordulás, tarkóbillenés, fejenátfordulás, kézenátfordulás;
- Szekrényugrás: guggolóátugrás, terpeszátugrás;
- Gyűrű: alaplendület, lefüggés, lebegőfüggés, hátsó függés, vállátfordulás, terpeszleugrás;
- Gerenda: állások, érintőjárás, hármaslépés, keringőlépés, lábtartáscsere, tarkóállás, homorított leugrás;
- Korlát: alaplendület, terpeszülés, beugrás felkarfüggésbe, terpeszpedzés, saslendület, felkarállás, vetődési leugrás;

Gimnasztika:

- Kötélmászás időre állásból és ülésből indulva;
- 48 és 64 ütemű szabadgyakorlat bemutatása.

Küzdősport:

- Dzsudó: esés állásból, csúsztatott esés, judogurulás;
- Birkózás: fogások, mögékerülés, kiemelés.