

Testnevelés tantárgy osztályozó vizsga követelményei

7. évfolyam:

Atlétika:

- Futások: váltófutás, sprintfutás időre, 400 m-es futás időre;
- Ugrások: magasugrás átlépő technikával, távolugrás guggoló technikával;
- Dobások: kislabdahajítás 3 lépéses lépésritmusban, súlylökés helyből.

Labdajáték:

- Kosárlabda: megindulás, megállás, sarkazás, fektetett dobás;
- Röplabda: kosár-, alkarérintés, alsó egyenes nyitás.

Torna:

- Talajtorna: gurulóátfordulások, mérlegállás, fejállás, kézállás;
- Szekrényugrás: felguggolás-leterpesztés, guggolóátugrás;
- Gyűrű: alaplendület, zsugorlefüggés, homorított leugrás;
- Gerenda: érintőjárás, mérlegállás, függőleges repülés.

Küzdősport:

- Dzsudógurulás, esés állásból, csúsztatott esés;
- Birkózás: hídgyakorlat, húzás-tolás párban.

NETFIT felmérés:

- Ütemezett fekvőtámasz teszt;
- Ütemezett hasizom teszt;
- Helyből távolugrás teszt;
- Kézi szorítóerő mérése;
- Hajlékonysági teszt;
- Törzsemelés teszt;
- Állóképességi ingafutás.

8. évfolyam:

Atlétika:

- Futások: váltófutás, sprintfutás időre, 400 m-es futás időre;
- Ugrások: magasugrás flop technikával, távolugrás lépőtechnikával;
- Dobások: kislabdahajítás 5 lépéses lépésritmusban, súlylökés oldalt beszökkenéssel.

Labdajáték:

- Kosárlabda: 2:1 elleni játék
- Röplabda: felső egyenes nyitás, 2:2 és 3:3 elleni játék

Torna:

- Talajtorna: gurulóátfordulások, mérlegállás, fejállás, kézállás, tarkóállás, kézenátfordulás oldalra, repülő-gurulóátfordulás;
- Szekrényugrás: gurulóátfordulás, felguggolás-leterpesztés, guggolóátugrás;
- Gyűrű: alaplendület, zsugorlefüggés, hátsó lefüggés, homorított leugrás;
- Gerenda: járások, érintőjárás, hármaslépés, mérlegállás, függőleges repülés.

Küzdősport:

- Dzsudógurulás, esés állásból, csúsztatott esés
- Birkózás: hídgyakorlat, húzás-tolás párban

NETFIT felmérés:

- Ütemezett fekvőtámasz teszt;
- Ütemezett hasizom teszt;
- Helyből távolugrás teszt;
- Kézi szorítóerő mérése;
- Hajlékonysági teszt;
- Törzsemelés teszt;
- Állóképességi ingafutás.

9. évfolyam:

Atlétika:

- Futások: váltófutás, a váltótávolság kialakítása, sprintfutás időre, 600 m-es futás időre;
- Ugrások: magasugrás flop technikával 5-9 lépés nekifutással, távolugrás lépő technikával;
- Dobások: kislabdahajítás 5 lépéses lépésritmusban, súlylökés oldalt beszökkenéssel.

Labdajáték:

- Kosárlabda: középtávolsági kosárradobás, fektetett és tempódobás;
- Röplabda: alapérintések különböző irányokba, felső nyitás célfelületre, érkező labda megjátszása a feladónak.

Torna:

- Talajtorna: gurulóátfordulások, tarkó-, fej-, kéz-, mérlegállás, kézenátfordulás oldalra, repülő-gurulóátfordulás;
- Szekrényugrás: gurulóátfordulás, terpeszátlépés;
- Gyűrű: alaplendület, lefűgges, hátsó lefűgges, lebegőfűgges, homorított leugrás;
- Gerenda: állások, érintőjárás, hármaslépés, mérlegállás, homorított leugrás;
- Korlát: támlázás, alaplendület, terpeszülés, felkarfűgges, terpeszpedzés, vetődési leugrás.

Küzdősport:

- Dzsúdó: dzsudógurulás, tanult eséstechnikák
- Birkózás: hídgyakorlat, hídban forgás, társ mögé kerülés

NETFIT felmérés:

- Ütemezett fekvőtámasz teszt;
- Ütemezett hasizom teszt;
- Helyből távolugrás teszt;
- Kézi szorítóerő mérése;
- Hajlékonysági teszt;
- Törzsemelés teszt;
- Állóképességi ingafutás.

10. évfolyam:

Atlétika:

- Futások: váltófutás váltósorrend és távolság kialakítása, sprintfutás időre, 600 m-es futás időre;
- Ugrások: magasugrás 9 lépéses flop technikával, távolugrás lépő technikával;
- Dobások: kislabdahajítás 5 lépéses lépésritmusban, súlylökés háttal becsúszással.

Labdajáték:

- Kosárlabda: védőtől való elszakadás, lefordulás;
- Röplabda: labda megjátszása a feladóhoz, forgásszabály alkalmazása.

Torna:

- Talajtorna: gurulóátfordulások, tarkó-, fej-, kéz-, mérlegállás, kézenátfordulás oldalra, repülő-gurulóátfordulás, tarkóbillenés, fejenátfordulás;
- Szekrényugrás: guggolóátugrás, terpeszátugrás;
- Gyűrű: alaplendület, lefüggés, hátsó lefüggés, homorított leugrás, vállátfordulás;
- Gerenda: állások, ülések, guggolótámasz, térdelések, tarkóállási kísérletek segítséggel, lábtartáscsere, homorított leugrás;
- Korlát: támlázás, alaplendület, terpeszülés, felkarfüggés, terpeszpedzés, felkarállás, vetődési leugrás.

Küzdősport:

- Dzsudó: társas eséstechnikák;
- Birkózás: Páros földharcjáték, birkózó alapfogás, kibillentés.

NETFIT felmérés:

- Ütemezett fekvőtámasz teszt;
- Ütemezett hasizom teszt;
- Helyből távolugrás teszt;
- Kézi szorítóerő mérése;
- Hajlékonysági teszt;
- Törzsemelés teszt;
- Állóképességi ingafutás.

11. évfolyam:

Atlétika:

- Futások: váltófutás váltórend és váltótávolság önálló kialakítása, sprintfutás időre, 800 m-es futás időre;
- Ugrások: magasugrás flop technikával, távolugrás ollózó technikával;
- Dobások: kislabdahajítás 5 lépéses lépéssorrendben, súlylökés háttal becsúszással.

Labdajáték:

- Kosárlabda: elzárás-leválás, gyorsindulások;
- Röplabda: leütés gyakorlása, játék 3-3 ellen meghatározott feladatokkal.

Torna:

- Talajtorna: gurulóátfordulások, tarkó-, fej-, kéz-, mérlegállás, kézenátfordulás oldalra, repülő-gurulóátfordulás, tarkóbillenés, fejenátfordulás;
- Szekrényugrás: guggolóátugrás, terpeszátlugrás;
- Gyűrű: alaplendület, lefűgés, hátsó lefűgés, lebegőfűgés, vállátfordulás, terpeszleugrás;
- Gerenda: felugrás, hármaslépés, érintőjárás, lábtartáscsere, tarkóállás, homorított leugrás;
- Korlát: támlázás, alaplendület, terpeszülés, felkarfűgés, terpeszpedzés, saslendület előre-hátra, felkarállás, vetődési leugrás.

Küzdősport:

- Dzsudó: Esések, gurulások, társas eséstechnikák;
- Birkózás: hanyatt fekvésből felhidalás, páros földharcjáték.

NETFIT felmérés:

- Ütemezett fekvőtámasz teszt;
- Ütemezett hasizom teszt;
- Helyből távolugrás teszt;
- Kézi szorítóerő mérése;
- Hajlékonysági teszt;
- Törzsemelés teszt;
- Állóképességi ingafutás.

12. évfolyam:

Atlétika:

- Futások: váltófutás segédvonalak kijelölésével, sprintfutás időre, 800 m-es futás időre;
- Ugrások: magasugrás flop technikával, távolugrás lépő technikával;
- Dobások: kislabdahajítás 5 lépéses lépésritmussal, súlylökés becsúszással.

Labdajáték:

- Kosárlabda: formációk két ember kapcsolatában, játék;
- Röplabda: a feladás technikája.

Torna:

- Talajtorna: gurulóátfordulások, tarkó-, fej-, kéz-, mérlegállás, kézenátfordulás oldalra, repülő-gurulóátfordulás, tarkóbillenés, fejenátfordulás;
- Szekrényugrás: guggolóátugrás, terpeszátlugrás;
- Gyűrű: alaplendület, lefüggés, hátsó függés, mellső függőmérleg, vállátfordulás, nyújtott testű leugrás;
- Gerenda: állások, ülések, guggolótámasz, térdelések, térdelőtámasz, lábtartáscsere, tarkóállás, homorított leugrás;
- Korlát: támlázás, alaplendület, terpeszülés, felkarfüggés, terpeszpedzés, saslendület, felkarállás, vetődési leugrás.

Küzdősport:

- Dzsudó: fogások, szabadulás fogásokból, támadás elhárítási módszerek;
- Birkózás: fogások, mögékerülés, kiemelés.

NETFIT felmérés:

- Ütemezett fekvőtámasz teszt;
- Ütemezett hasizom teszt;
- Helyből távolugrás teszt;
- Kézi szorítóerő mérése;
- Hajlékonysági teszt;
- Törzsemelés teszt;
- Állóképességi ingafutás.