

## **Osztályozó és javító vizsga követelmények testnevelés tantárgyból**

### **9. évfolyam**

#### **témakörök tartalmak**

##### **atlétika**

futások: álló rajttal 60 m időre (minimum 10.4 sec.)  
15 méteres inga futás 30 hossz

ugrások: távolugrás választott technikával (min 3.1 m)  
magasugrás átlépő technika (min 115 cm)

dobások: kislabda hajítás 3 lépéses technikával (min. 20 m)  
súlylökés oldalt felállásból becsúszással (min. 5.5 m)

##### **torna**

talaj: mérlegállás, guruló átfordulás előre és hátra, fejjállás, kezén átfordulás oldalra, gyertya

kötélmászás: mászókulcsolással minimum feléig

szekrényugrás: keresztbe állított 5 részes szekrény fölött átguggolás

gyűrű: Függésben alaplendület lefüggés, ereszkedés lebegő függésbe, lendület előre, hátra leugrás.

##### **sportjátékok**

Kézilabda: labdavezetés után felugrásos lövés (mindkét oldalról bemutatva)

Kosárlabda: Felező vonalról indulva fektetett dobás jobb és bal oldalról. 3-3 kísérlet.

röplabda: alkar érintéssel passzolgatás fej fölé 6 db

kosár érintéssel passza fej fölé 6 db

### **10. évfolyam**

#### **témakörök tartalmak**

##### **atlétika**

futások: álló rajttal 60 m időre (minimum 9.9 sec.)  
15 méteres inga futás 35 hossz

ugrások: távolugrás választott technikával (min 3.2 m)  
magasugrás átlépő technika (min 120 cm)

dobások: kislabda hajítás 3 lépéses technikával (min. 23 m)  
súlylökés oldalt felállásból becsúszással (min. 5.70 m)

**torna**

talaj: guruló átfordulás előre és hátra, fejállás, kezén átfordulás oldalra, kézállás

kötélmászás: mászókulcsolással minimum 1/2-ig

szekrényugrás: keresztbe állított 5 részes szekrény fölött átguggolás

gyűrű: Függésben alaplendület lefüggés, ereszkedés lebegő függésbe, lendület előre, hátra, homorított leugrás.

**sportjátékok**

Kézilabda: labdavezetés után felugrásos lövés célra (mindkét oldalról bemutatva)

Kosárlabda: Felező vonalról, sarkazás hosszú indulással indulva fektetett dobás jobb és bal oldalról. 3-3 kísérlet.

röplabda: alkar érintéssel passzolgatás fej fölé 7 db

kosár érintéssel passza fej fölé 7 db

**11. évfolyam****témakörök tartalmak****atlétika**

futások: álló rajttal 60 m időre (minimum 9,5 sec.)  
15 méteres inga futás 40 hossz

ugrások: távolugrás választott technikával (min 3.3 m)  
magasugrás flop technika (min 120 cm)

dobások: kislabda hajítás 3 lépéses technikával (min. 25 m)  
súlylökés oldalt felállásból becsúszással (min. 6 m)

**torna**

talaj: guruló átfordulás előre és hátra, fejállás, kezén átfordulás oldalra, kézállás, tigris bukfenc

kötélmászás: mászókulcsolással 1/2 - ig

szekrényugrás: keresztbe állított 5 részes szekrény fölött terpesz átugrás

gyűrű: Függésben alaplendület lefüggés, ereszkedés lebegő függésbe, lendület előre, hátra, homorított leugrás.

**sportjátékok**

Kézilabda: passz után, labdavezetés és felugrásos lövés (mindkét oldalról bemutatva)

Kosárlabda: Felező vonalról passz, visszakapott labdával leütés nélkül fektetett dobás jobb és bal oldalról. 3-3 kísérlet.

röplabda: alkar érintéssel passzolgatás fej fölé 8 db  
kosár érintéssel passza fej fölé 8 db

## **12. évfolyam**

### **témakörök tartalmak**

#### **atlétika**

futások: álló rajttal 60 m időre (minimum 9 sec.)  
15 méteres inga futás 45 hossz

ugrások: távolugrás választott technikával (min 3.5 m)  
magasugrás flop technika (min 125 cm)

dobások: kislabda hajítás 3 lépéses technikával (min. 28 m)  
súlylökés oldalt felállásból becsúszással (min. 6.30 m)

#### **torna**

talaj: guruló átfordulás előre és hátra, fejjállás, kezén átfordulás oldalra, kézállás, tigris bukfenc

kötélmászás: mászókulcsolással ½ - ig

szekrényugrás: hosszában állított 5 részes szekrény fölött terpesz átugrás

gyűrű: Függésben alaplendület lefüggés, ereszkedés lebegő függésbe, lendület előre, hátra, homorított leugrás.

#### **sportjátékok**

Kézilabda: passz után, labdavezetés és felugrásos lövés célra (mindkét oldalról bemutatva)

Kosárlabda: Felező vonalról passz, induló csel után visszkapott labdával leütés nélkül fektetett dobás jobb és bal oldalról. 3-3 kísérlet.

röplabda: alkar érintéssel passzolgatás fej fölé 9 db  
kosár érintéssel passza fej fölé 9 db