

## TESTNEVELÉS TANTÁRGY – OSZTÁLYOZÓ VIZSGA

Az osztályozó vizsgán gyakorlati bemutatás kötelező tornából, atlétikából és egy labdajátékból (kézilabda, labdarúgás – a tanuló választhat).

Követelmények:

### ATLÉTIKA

FIÚK				LÁNYOK			
<b>60m</b>	7-8.oszt.	9-10.oszt.	11-12.oszt.		7-8.oszt.	9-10.oszt.	11-12.oszt.
10p	8,5	<u>8,3</u>	<u>7,8</u>		<u>9,5</u>	<u>9,3</u>	<u>8,9</u>
9	<u>8,8</u>	<u>8,6</u>	<u>8,1</u>		<u>9,8</u>	<u>9,6</u>	<u>9,2</u>
8	<u>9,1</u>	<u>8,9</u>	<u>8,4</u>		<u>10,1</u>	<u>9,9</u>	<u>9,5</u>
7	<u>9,4</u>	<u>9,2</u>	<u>8,7</u>		<u>10,4</u>	<u>10,2</u>	<u>9,8</u>
6	<u>9,7</u>	<u>9,5</u>	<u>9,0</u>		<u>10,7</u>	<u>10,5</u>	<u>10,1</u>
5	<u>10,0</u>	<u>9,8</u>	<u>9,3</u>		<u>11,0</u>	<u>10,8</u>	<u>10,4</u>
4	<u>10,3</u>	<u>10,1</u>	<u>9,6</u>		<u>11,3</u>	<u>11,1</u>	<u>10,7</u>
3	<u>10,6</u>	<u>10,4</u>	<u>9,9</u>		<u>11,6</u>	<u>11,4</u>	<u>11,0</u>
2	<u>10,9</u>	<u>10,7</u>	<u>10,2</u>		<u>11,9</u>	<u>11,7</u>	<u>11,3</u>
<u>1</u>	<u>11,2</u>	<u>11,0</u>	<u>10,5</u>		<u>12,2</u>	<u>12,0</u>	<u>11,6</u>

<b>400m</b>	7-8.oszt.	9-10.oszt.	11-12.oszt.		7-8.oszt.	9-10.oszt.	11-12.oszt.
10p	<u>1:05</u>	<u>1:00</u>	<u>55mp</u>		<u>1:15</u>	<u>1:10</u>	<u>1:05</u>
9	<u>1:10</u>	<u>1:05</u>	<u>1:00</u>		<u>1:20</u>	<u>1:15</u>	<u>1:10</u>
8	<u>1:15</u>	<u>1:10</u>	<u>1:05</u>		<u>1:25</u>	<u>1:20</u>	<u>1:15</u>
7	<u>1:25</u>	<u>1:20</u>	<u>1:10</u>		<u>1:30</u>	<u>1:25</u>	<u>1:20</u>
6	<u>1:30</u>	<u>1:25</u>	<u>1:15</u>		<u>1:35</u>	<u>1:30</u>	<u>1:25</u>
5	<u>1:40</u>	<u>1:30</u>	<u>1:20</u>		<u>1:40</u>	<u>1:35</u>	<u>1:30</u>
4	<u>1:50</u>	<u>1:40</u>	<u>1:30</u>		<u>1:50</u>	<u>1:45</u>	<u>1:40</u>
3	<u>2:00</u>	<u>1:50</u>	<u>1:40</u>		<u>2:00</u>	<u>1:55</u>	<u>1:50</u>
2	<u>2:10</u>	<u>2:00</u>	<u>1:50</u>		<u>2:10</u>	<u>2:05</u>	<u>2:00</u>
<u>1</u>	<u>2:20</u>	<u>2:10</u>	<u>2:00</u>		<u>2:20</u>	<u>2:15</u>	<u>2:10</u>

<b><u>2000m</u></b>	<b><u>7-8.oszt.</u></b>	<b><u>9-10.oszt.</u></b>	<b><u>11-12.oszt.</u></b>		<b><u>7-8.oszt.</u></b>	<b><u>9-10.oszt.</u></b>	<b><u>11-12.oszt.</u></b>
<u>10p</u>	<u>9:00</u>	<u>8:00</u>	<u>7:30</u>		<u>10:30</u>	<u>9:30</u>	<u>9:00</u>
<u>9</u>	<u>9:10</u>	<u>8:10</u>	<u>7:40</u>		<u>10:40</u>	<u>9:40</u>	<u>9:10</u>
<u>8</u>	<u>9:20</u>	<u>8:20</u>	<u>7:50</u>		<u>10:50</u>	<u>9:50</u>	<u>9:20</u>
<u>7</u>	<u>9:30</u>	<u>8:30</u>	<u>8:00</u>		<u>11:00</u>	<u>10:00</u>	<u>9:30</u>
<u>6</u>	<u>9:50</u>	<u>8:50</u>	<u>8:20</u>		<u>11:20</u>	<u>10:20</u>	<u>9:50</u>
<u>5</u>	<u>10:10</u>	<u>9:10</u>	<u>8:40</u>		<u>11:40</u>	<u>10:40</u>	<u>10:10</u>
<u>4</u>	<u>10:30</u>	<u>9:30</u>	<u>9:00</u>		<u>12:00</u>	<u>11:00</u>	<u>10:30</u>
<u>3</u>	<u>11:00</u>	<u>10:00</u>	<u>9:30</u>		<u>12:30</u>	<u>11:30</u>	<u>11:00</u>
<u>2</u>	<u>11:30</u>	<u>10:30</u>	<u>10:00</u>		<u>13:00</u>	<u>12:00</u>	<u>11:30</u>
<u>1</u>	<u>12:00</u>	<u>11:00</u>	<u>10:30</u>		<u>13:30</u>	<u>12:30</u>	<u>12:00</u>

<b><u>Távolugrás</u></b>	<b><u>7-8.oszt.</u></b>	<b><u>9-10.oszt.</u></b>	<b><u>11-12.oszt.</u></b>		<b><u>7-8.oszt.</u></b>	<b><u>9-10.oszt.</u></b>	<b><u>11-12.oszt.</u></b>
<u>10p</u>	<u>440cm</u>	<u>470</u>	<u>500</u>		<u>380</u>	<u>410</u>	<u>440</u>
<u>9</u>	<u>420</u>	<u>450</u>	<u>480</u>		<u>360</u>	<u>390</u>	<u>420</u>
<u>8</u>	<u>400</u>	<u>430</u>	<u>460</u>		<u>340</u>	<u>370</u>	<u>400</u>
<u>7</u>	<u>380</u>	<u>410</u>	<u>440</u>		<u>320</u>	<u>350</u>	<u>380</u>
<u>6</u>	<u>360</u>	<u>390</u>	<u>420</u>		<u>300</u>	<u>330</u>	<u>360</u>
<u>5</u>	<u>340</u>	<u>370</u>	<u>400</u>		<u>280</u>	<u>310</u>	<u>340</u>
<u>4</u>	<u>310</u>	<u>340</u>	<u>370</u>		<u>250</u>	<u>280</u>	<u>310</u>
<u>3</u>	<u>280</u>	<u>310</u>	<u>340</u>		<u>220</u>	<u>250</u>	<u>280</u>
<u>2</u>	<u>250</u>	<u>280</u>	<u>310</u>		<u>190</u>	<u>220</u>	<u>250</u>
<u>1</u>	<u>220</u>	<u>250</u>	<u>280</u>		<u>160</u>	<u>190</u>	<u>220</u>

<b><u>Kisl.haj.</u></b>	<b><u>7-8.oszt.</u></b>	<b><u>9-10.oszt.</u></b>	<b><u>11-12.oszt.</u></b>		<b><u>7-8.oszt.</u></b>	<b><u>9-10.oszt.</u></b>	<b><u>11-12.oszt.</u></b>
<u>10p</u>	<u>54m</u>	<u>57</u>	<u>60</u>		<u>40</u>	<u>43</u>	<u>46</u>
<u>9</u>	<u>51</u>	<u>54</u>	<u>57</u>		<u>37</u>	<u>40</u>	<u>43</u>
<u>8</u>	<u>48</u>	<u>51</u>	<u>54</u>		<u>34</u>	<u>37</u>	<u>40</u>
<u>7</u>	<u>45</u>	<u>48</u>	<u>51</u>		<u>31</u>	<u>34</u>	<u>37</u>
<u>6</u>	<u>42</u>	<u>45</u>	<u>48</u>		<u>28</u>	<u>31</u>	<u>34</u>
<u>5</u>	<u>39</u>	<u>42</u>	<u>45</u>		<u>25</u>	<u>28</u>	<u>31</u>
<u>4</u>	<u>36</u>	<u>39</u>	<u>42</u>		<u>22</u>	<u>25</u>	<u>28</u>
<u>3</u>	<u>33</u>	<u>36</u>	<u>39</u>		<u>19</u>	<u>22</u>	<u>25</u>
<u>2</u>	<u>30</u>	<u>33</u>	<u>36</u>		<u>16</u>	<u>19</u>	<u>22</u>
<u>1</u>	<u>27</u>	<u>30</u>	<u>33</u>		<u>13</u>	<u>16</u>	<u>19</u>

<u>Súlylökés</u>	<u>7-8.oszt.</u>	<u>9-10.oszt.</u>	<u>11-12.oszt.</u>		<u>7-8.oszt.</u>	<u>9-10.oszt.</u>	<u>11-12.oszt.</u>
<u>10p</u>	<u>900cm</u>	<u>900</u>	<u>10,0m</u>		<u>800</u>	<u>800</u>	<u>900</u>
<u>9</u>	<u>850</u>	<u>850</u>	<u>950cm</u>		<u>750</u>	<u>750</u>	<u>850</u>
<u>8</u>	<u>800</u>	<u>800</u>	<u>900</u>		<u>700</u>	<u>700</u>	<u>800</u>
<u>7</u>	<u>750</u>	<u>750</u>	<u>850</u>		<u>650</u>	<u>650</u>	<u>750</u>
<u>6</u>	<u>700</u>	<u>700</u>	<u>800</u>		<u>600</u>	<u>600</u>	<u>700</u>
<u>5</u>	<u>650</u>	<u>650</u>	<u>750</u>		<u>550</u>	<u>550</u>	<u>650</u>
<u>4</u>	<u>600</u>	<u>600</u>	<u>700</u>		<u>500</u>	<u>500</u>	<u>600</u>
<u>3</u>	<u>570</u>	<u>570</u>	<u>670</u>		<u>470</u>	<u>470</u>	<u>570</u>
<u>2</u>	<u>540</u>	<u>540</u>	<u>640</u>		<u>440</u>	<u>440</u>	<u>540</u>
<u>1</u>	<u>510</u>	<u>510</u>	<u>610</u>		<u>410</u>	<u>410</u>	<u>510</u>

7-8. évfolyamos fiúknak 4kg-os, lányoknak 3kg-os súlygolyó

9-12. évfolyamos fiúknak 5kg-os, lányoknak 4kg-os súlygolyó

A minimumszintet, azaz az 1 pontot minden versenyrészből teljesíteni kell az elégséges osztályzathoz.

24-37p **elégséges**

38-43p **közepes**

44-53p **jó**

54-60p **jeles**

## **TORNA**

### **Talajtorna:**

7-10. évfolyamosoknak talajelemek bemutatása.

11-12. évfolyamosoknak önállóan összeállított összefüggő talajgyakorlat a tanult elemekből.

**7-8. évfolyam:** gurulóátfordulás előre- és hátra, tarkóállás, mérlegállás, zsugorfejállás.

**9-10. évfolyam:** gurulóátfordulás előre- és hátra, tarkóállás, mérlegállás, fejállás, kézállásba fellendülési kísérlet.

**11-12. évfolyam:** gurulóátfordulás előre- és hátra, tarkóállás, mérlegállás, fejállás, kézállás-összefüggő talajgyakorlat.

### **Szekerényugrás:**

**7-8. évfolyam:** felguggolás, homorított vagy terpeszleugrás.

**9-10. évfolyam:** guggolóátugrás.

**11-12. évfolyam:** lányoknak kismacska ugrás, fiúknak guggolóátugrás lebegőtámasszal, vagy nagymacska ugrás.

**Elégséges:** ismeri a szaknyelvet, ami alapján bemutatja a feladatot, de ezt sok hibával hajtja végre.

**Közepes:** segítségadással képes végrehajtani a feladatokat.

**Jó:** önállóan hajtja végre a gyakorlatokat, de tartáshibákat vét.

**Jeles:** Szép tartással, hibátlanul végrehajtott gyakorlat.

## **LABDAJÁTÉK**

A tanuló, kézilabda és labdarúgás sportjátékok közül választhat. A tanulónak minden évfolyamon egy összetett gyakorlatot kell végrehajtania.

### **7-8. évfolyam:**

Az ellenfél kapujától megindulva, labdavezetés, majd kapura lövés/rúgás.

### **9-10. évfolyam:**

Az ellenfél kapujától megindulva, labdavezetés szlalomban, majd egy labdaátadás-átvétel után felugrásos kapura lövés/kapura rúgás.

### **11-12. évfolyam:**

Az ellenfél kapujától megindulva, labdavezetés szlalomban, majd egy passzív védő kicselezése után felugrásos kapura lövés/kapura rúgás.

**Elégséges:** ismeri a szaknyelvet, ami alapján be tudja mutatni a gyakorlatot, de sok hibát vét.

**Közepes:** ügyesebbik kézzel/lábbal labdabiztos, a kaput eltalálja.

**Jó:** technikai hibát nem vét, mindkét kézzel/lábbal tudja vezetni a labdát, a gyakorlatot lassan hajtja végre.

**Jeles:** a gyakorlatot hiba nélkül, pontosan, gyorsan hajtja végre.

A minimum, vagyis az elégséges szintet mindhárom sportágból teljesítenie kell a tanulónak az elégséges osztályzathoz. Ha bármelyik sportágból ezt nem teljesíti, függetlenül a többi eredményétől, a végső osztályzata elégtelen. Egyéb esetben a három sportág jegyeinek átlaga adja a végső osztályzatot.

Készítették: Bondárné Mikola Marianna

Bondár Imre

Zsadányi Erzsébet