

# Testnevelés

## Az osztályozó vizsgák témakörei évfolyamonként

A testnevelés elméleti és gyakorlati anyagának területei: atlétika, sportjátékok, torna és táncos mozgásformák, önvédelem és küzdősportok, alternatív és szabadidős mozgások, egészségkultúra-prevenció.

## 12. évfolyam

### Követelmények szakáganként

#### Atlétika

lány		fiú
• 60 m futás	minimum:12.00 sec	10.00 sec
• 400 m futás	1.45 perc	1.30 perc
• 2000 m futás	16.00 perc	12.30 perc
• távolugrás	2.90 m	3.20 m
• magasugrás	1.00 m	1.15 m
• kislabdahajítás	20 m	38 m
• súlylökés	4.50 m /4 kg/	6.00 m/6 kg/

#### Sportjátékok

##### Kosárlabda

Minden feladat az ügyetlenebbik kézzel történik

- fektetett dobás /min.: 3 lehetőségből 1 találat lépéshiba nélkül/
- büntető dobás /min.:10 lehetőségből 2 találat/
- indításból fektetett dobás/3-ból-1 találat/
- páros lefutás, labdaleütés nélkül fektetett dobás/3-ból 1 találat/
- tempódobás ügyesebbik kézzel

##### Röplabda

- kosárérintés /15 db/
- alkarérintés /15 db/
- felső egyenes nyitás /min.:7 lehetőségből 3 átütése/

##### Labdarúgás/fiúk/

- labdaátvétel

- labdavezetés
- cselezés
- csüddel kapura lövés társtól kapott labdával
- dekázás/min.:22/
- kapura fejelés társtól kapott labdával

## Torna és táncos mozgásformák

### lány

- talajtorna/guruló átfordulás előre-hátra,tarkó és fejállás,futólagos kézállás, ,cigánykerék,fejenátfordulás, kézenátfordulás, mérlegállás,lebegőállás összefüggő talajgyakorlat/
- szekrényugrás /guggoló átugrás vagy átterpesztés/
- gerenda/felugrás, lépések fordulatok, lebegőállás, mérlegállás, szökkenések, leugrás/

### fiú

- talajtorna/u.a,mint a lány/
- szekrényugrás/u.a. mint a lány/
- gyűrű/alaplendület, lefüggés, lebegőfüggés, leugrás/
- korlát/saslendület, támaszban alaplendület, vállállás, bukfenc, tolózkodás, leugrás/ kötélmászás vagy függeszkedés/a kötélt végéig/

## Önvédelem és küzdősportok

- húzózkodás /lány 4 db, fiú 7 db/
- mellső fekvőtámaszban karhajlítás/30 sec/ lány.16,fiú 30/
- függeszkedés/lány 30 sec, fiú 50 sec/
- judo gurulás mindkét oldalra

## Alternatív és szabadidős mozgások

- úszás 500 m lány 20:00 perc fiú 18:00 perc

## Elmélet

Atlétika, sportjátékok, torna, úszás, önvédelem alapvető technikák és szabályok ismerete és ismertetése. Az alternatív és szabadidős mozgások témakörében egy szabadon választott sportág bemutatása.

