

A testnevelés középszintű érettségi vizsga gyakorlati követelményeinek leírása

1. Mászás, függeszkedés (állásból indulva)

1.1 Mászás a kötél teljes magasságáig (lányok)

1.2 Függeszkedés a kötél teljes magasságáig (fiúk)

2. Gimnasztikagyakorlat – 48 ütemű egyénileg összeállított szabadgyakorlat bemutatása. (Tartalmi követelmények: minden főbb izomcsoportra tervezni kell gyakorlatot, változó kiindulóhelyzeteket kell alkalmazni, legalább két nyolcütemű gyakorlat szerepeljen benne)

3. Torna – a talajgyakorlat és a szekrényugrás bemutatása kötelező, egy további szer kötelezően választható.

3.1 Talajgyakorlat – az öt kötelező elemet tartalmazó önállóan összeállított talajgyakorlat bemutatása

3.2 Szekrényugrás – egy tanult támaszugrás bemutatása (nők minimum 4 részes keresztben, férfiak 5 részes hosszában felállított szekrényen)

3.3 Gyűrű (fiúk) – a négy kötelező elemet tartalmazó, önállóan összeállított gyűrűgyakorlat bemutatása

3.4 Nyújtó (fiúk) – a négy kötelező elemet tartalmazó, önállóan összeállított nyújtógyakorlat bemutatása

3.5 Korlát (fiúk) – a négy kötelező elemet tartalmazó, önállóan összeállított korlátgyakorlat bemutatása

3.6 Felemás korlát (lányok) – a négy kötelező elemet tartalmazó, önállóan összeállított felemáskorlát gyakorlat bemutatása

3.7 Gerenda (lányok) – az öt kötelező elemet tartalmazó, önállóan összeállított gerendagyakorlat bemutatása

3.8 Ritmikus gimnasztika (lányok) – a hét kötelező elemet tartalmazó (max. 45 mp-ig tartó) szabadgyakorlat és egy választott kéziszerezéssel három elem bemutatása

3.8.1 Szabadgyakorlat

3.8.2 Kéziszerezések

4. Labdajáték – egy labdajáték választása kötelező.

4.1 Röplabda

4.1.1 Kosárárintéssel a labda fej fölé játszása egy 2 m sugarú körben. (a labdát legalább 1,5 m-re a fej fölé kell játszani) 3 kísérlet

6

4.1.2 Alkarérintéssel a labda fejföle játszása egy 2 m sugarú körben. (a labdát legalább 1 m-re a fej fölé kell játszani) 3 kísérlet

4.1.3 Nyitás választott technikával a támadóvonal mögé, váltott térfélre. 8 kísérlet.

4.2 Kosárlabda

4.2.1 Fektetett dobás – félpályáról indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal magasságában az oldalvonalnál álló társnak, indulócsel után befutás a kosár felé, a visszkapott labdával leütés nélkül fektetett dobás. Jobb- kezes végrehajtás. A 3 kísérletből minimum egy sikeres dobást kell végrehajtani.

4.2.2 Fektetett dobás – félpályáról indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal magasságában az oldalvonalnál álló társnak, indulócsel után befutás a kosár felé, a visszkapott labdával leütés nélkül fektetett dobás. Bal- kezes végrehajtás. A 3 kísérletből minimum egy sikeres dobást kell végrehajtani.

4.2.3 Büntetődobás választott technikával, 10 kísérlet.

4.3 Labdarúgás

4.3.1 Labdaemelgetés – a földről felvett vagy feldobott labdát váltott lábbal történő érintéssel kell levegőben tartani. 3 kísérlet

4.3.2 Szlalom labdavezetés – 10 m hosszan, öt darab egyenlő távolságra letett tömöttlabda (bója) között szlalom labdavezetés oda-vissza, kapura lövés 10 méterről. 3 kísérlet

4.3.3 Összetett gyakorlat – félpályáról indulva labdavezetés, rárúgás a kaputól 8-10 méterre oldalt elhelyezett, ledöntött ugrószekrénytetőre, a visszapattanó labda kapura rúgása. 3 kísérlet

4.4 Kézilabda

4.4.1 Kapura lövés gyorsindítás után - saját védővonalról indulva átadás a félpályánál álló társnak, a futás közben visszakapott labda vezetése után egykezes beugrásos kapura lövés. 3 kísérlet

4.4.2 Büntetődobás – egyenlő eloszlásban, a kapu két alsó sarkába elhelyezett zsámolyra – 5 kísérlet

4.4.3 Tetszőleges lendületszerzés után távolba dobás kézilabdával
3 kísérlet

7

5. Atlétika – egy futó-, egy ugró- és egy dobószám választása kötelező.

5.1 60 m-es síkfutás

5.2 2000 m-es síkfutás

5.3 Távolugrás választott technikával

5.4 Magasugrás választott technikával

5.5 Súlylökés

5.6 Kislabdahajítás

6. Választható sportág

6.1 Úszás – 50 m megtétele egy választott úszásnemben szabályos rajttal és fordulóval, 25 m teljesítése másik választott úszásnemben szabályos rajttal.

6.2 Küzdősport

6.2.1 Grundbirkózás

6.2.2 Judo – judogurulás előre