

Osztályozóvizsga anyaga testnevelés tantárgyból az 5-12. évfolyam számára

Az egyes évfolyamok vizsgaanyaga magába foglalja az alsóbb évfolyamokon tanult anyagot is. A vizsga minden témakört tartalmaz.

témakör		5.	6.
		évfolyam	
Atlétika	atlétika	30 m síkfutás, 600 m síkfutás, ingafutás, térdelőrajt, magasugrás átlépő technikával	
Sportjátékok	kosárlabda	labdavezetés mindkét kézzel, szlalom labdavezetés, együtemű megállás, kétütemű megállás, sarkazás, egy leütés fektetett dobás ügyes oldalon	labdavezetésből fektetett dobás ügyes oldalon, labdavezetésből átadás, szlalomlabdavezetés fektetett dobás ügyes oldalon
	röplabda	kosárárintés (technika)	alkarárintés (technika), kosárárintés (technika és mennyiség)
Torna	talajtorna (lányok)	guggolótámaszból gurulóátfordulás előre és hátra guggolóállásba; kézanátfordulás oldalra	guggolótámaszból emelés zsugorfejállásba, érkezés guggolótámaszba; fellendülés kézállásba bordásfalnál
	talajtorna (fiúk)	Gurulóátfordulás előre érkezés guggolás melső középtartásba, emelés zsugorfejállásba, ereszkedés térdelésbe, bátorugrás, gurulóátfordulás előre érkezés nyújtott ülésbe, emelés tarkóállásba, ereszkedés nyújtottülésbe, törzshajlítás előre, terpeszgurulóátfordulás hátra, szökkenés zártállásba.	fejállás, terpesz gurulóátfordulás hátra, terpesz gurulóátfordulás előre
	szekrényugrás	felguggolás homorított leugrás	guggolóátugrás, felguggolás - leterpesztés
	gerenda (lányok)	Érintőjárás, hintajárás, homorított leugrás.	Érintőjárás, hintajárás, hármas lépés, homorított leugrás.
	gyűrű (fiúk)		Érintő magas gyűrűn: emelés lebegőfüggésbe, emelés zsugorlefüggésbe, ereszkedés lebegőfüggésbe, ereszkedés állásba.
Erőkövetelmény		kötélmászás, hanyattfekvésből felülés, négy ütemű fekvőtámasz, fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás	
Úszás			hátúszás, gyorsúszás, mellúszás, fejesugrás

témakör		7.	8.
		évfolyam	
Atlétika	atlétika	30 m, 600 m, Cooper-teszt, ingafutás, térdelőrajt, kislabdahajítás, magasugrás átlépő technikával	
Sportjátékok	kosárlabda	kidobott labdával megállás, kapott labda megállás, megindulás indulócsellel, egy leütés fektetett dobás ügyetlenebb oldalon	labdavezetésből fektetett dobás ügyetlenebb oldalon, kapott labda fektetett dobás mindkét oldalon
	röplabda	alkarérintés és kosárárintés párokban háló fölött, alsó egyenes nyitás	alapérintések háló fölött haladással, felső egyenes nyitás
Torna	talajtorna (lányok)	terpeszállásból gurulóátfordulás előre és hátra terpeszállásba; terpeszállásból emelés fejjállásba, gurulás előre guggolóátmaszba	fellendülés kézállásba, gurulás előre guggolóátmaszba; mérlegállás
	talajtorna (fiúk)	Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre érkezés guggolóátmaszba, emelés fejjállásba, ereszkedés guggolóátmaszba, emelkedés mérlegállásba, lábleengedés állásba, repülő-gurulóátfordulás.	Fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre érkezés állásba, ellentétes irányú karkörzéssel és negyed fordulattal érkezés terpeszállás oldalsó középtartásba, kézenátfordulás oldalra, ellentétes irányú karkörzéssel és negyed fordulattal érkezés zártállás magastartásba, gurulás hátra futólagos kézállásba, érkezés alapállásba.
	szekrényugrás	guggolóátugrás	guggolóátugrás
	gerenda (lányok)	Érintőjárás, hintajárás, hármas lépés, támaszhelyzeten át felállás, homorított leugrás.	Érintőjárás, hintajárás, hármas lépés, mérlegállás, támaszhelyzeten át felállás, homorított leugrás.
	gyűrű (fiúk)	Alaplendületből fellendülés lebegőfüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe, emelés zsugorlefüggésbe, ereszkedés lebegőfüggésbe, homorított leugrás.	Alaplendületből fellendülés lebegőfüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe, emelés zsugorlefüggésbe, ereszkedés lebegőfüggésbe, homorított leugrás.
Erőkövetelmény		kötélmászás, hanyattfekvésből felülés, négy ütemű fekvőtámasz, fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás	

témakör		9.	10.
		évfolyam	
Atlétika	atlétika	30 m síkfutás, 600 m síkfutás, ingafutás, térdelőrajt, magasugrás átlépő technikával	
Sportjátékok	kosárlabda	labdavezetés mindkét kézzel, szlalom labdavezetés, együtemű megállás, kétütemű megállás, sarkazás, fektetett dobás mindkét oldalon labdavezetésből, páros lefutás	hármass nyolcas, büntető dobás
	röplabda	kosárárintés, alkarérintés, felső egyenes nyitás	nyitás célterületre, nyitásfogadás alkarérintéssel, feladás
Torna	talajtorna (lányok)	gurulóátfordulások sorozatban; talajgyakorlat a tanult elemekből összekötő elemekkel és járásokkal (hinta, érintő, hármass, szökkenő hármass lépés)	előírt összefüggő talajgyakorlat a tanult elemekből
	talajtorna (fiúk)	Gurulóátfordulás előre érkezés guggolás melső középtartásba, emelés zsugorfejállásba, ereszkedés térdelésbe, bátorugrás, gurulóátfordulás előre érkezés nyújtott ülésbe, emelés tarkóállásba, ereszkedés nyújtottülésbe, törzshajlítás előre, terpeszgurulóátfordulás hátra, szökkenés zártállásba.	fejállás, terpesz gurulóátfordulás hátra, terpesz gurulóátfordulás előre
	szekevényugrás	felguggolás homorított leugrás	guggolóátugrás, felguggolás - leterpesztés
	gerenda (lányok)	Érintőjárás, hintajárás, hármass lépés, szökkenő hármass lépés, támadóállás, lebegőállás, hasonfekvésből melső fekvőtámaszon át emelkedés harántterpeszállásba, homorított leugrás.	Érintőjárás, hintajárás, hármass lépés, mérlegállás, szökkenő hármass lépés, támadóállás, lebegőállás, tarkóállás, fordulatok állásban és guggolásban, hasonfekvésből melső fekvőtámaszon át emelkedés harántterpeszállásba, homorított leugrás.
	felemás korlát (lányok)	ostorlendület, lekapásból térdfellendülés oldalülésbe, 180 fokos fordulattal lábkilendítés, alugrás	kelepfellendülés a felső karfára, ereszkedés az alsó karfára
	gyűrű (fiúk)	Alaplendületből fellendülés lebegőfüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe, emelés lefüggésbe, ereszkedés lebegőfüggésbe, homorított leugrás.	vállátfordulás előre
	korlát (fiúk)	Alaplendület támaszban, terpeszpedzés, gurulás előre terpeszülésből terpeszülésbe, vetődési leugrás.	felkarállás, kanyarlati leugrás
Erőkövetelmény		kötélmászás, hanyattfekvésből felülés, négy ütemű fekvőtámasz, fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás	

témakör		11.	12.
		évfolyam	
Atlétika	atlétika	30 m síkfutás, 600 m síkfutás, ingafutás, térdelőrajt, magasugrás átlépő technikával	
Sportjátékok	kosárlabda	gyorsindításból kapott labda fektetett dobás, tempó dobás	tanult elemekből összeállított gyakorlat
	röplabda	kosárérintés falra, feladás, alkarérintés falra, bejátszásból feladott labda ütése	tanult elemekből összefüggő gyakorlat
Torna	talajtorna (lányok)	önállóan összeállított összefüggő talajgyakorlat a tanult elemekből	
	talajtorna (fiúk)	Gurulóátfordulás előre érkezés guggolás melső középtartásba, emelés zsugorfejállásba, ereszkedés térdelésbe, bátorugrás, gurulóátfordulás előre érkezés nyújtott ülésbe, emelés tarkóállásba, ereszkedés nyújtottülésbe, törzshajlítás előre, terpeszgurulóátfordulás hátra, szökkenés zártállásba.	fejállás, terpesz gurulóátfordulás hátra, terpesz gurulóátfordulás előre
	szekrényugrás	felguggolás homorított leugrás	guggolóátugrás
	gerenda (lányok)	Önállóan összeállított összefüggő gyakorlat (érintőjárás, hintajárás, hármas lépés, mérlegállás, szökkenő hármas lépés, támadóállás, lebegőállás, tarkóállás, fordulatok állásban és guggolásban, hasonfekvésből mellső fekvőtámaszon át emelkedés harántterpeszállásba, felfutás guggolóállásba, homorított leugrás)	
	felemás korlát (lányok)	önállóan összeállított gyakorlat bemutatása	önállóan összeállított gyakorlat bemutatása
	gyűrű (fiúk)	húzódás-tolódás támaszba	tanult elemekből gyakorlat
	korlát (fiúk)	saslendület előre, saslendület hátra	tanult elemekből gyakorlat
Erőkövetelmény		kötélmászás, hanyattfekvésből felülés, négy ütemű fekvőtámasz, fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás	

Erőkövetelmény lányok számára

hanyattfekvésből felülés							
5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
évfolyam							
30	30	40	40	50	50	50	50
25	25	30	30	40	40	40	40
20	20	25	25	30	30	30	30
15	15	20	20	25	25	25	25

négyütemű fekvőtámasz							
5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
évfolyam							
20	20	25	25	30	30	30	30
15	15	20	20	25	25	25	25
10	10	15	15	20	20	20	20
5	5	10	10	15	15	15	15

fekvőtámaszban karhajlítás - nyújtás							
5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
évfolyam							
7	7	10	10	15	15	15	15
5	5	8	8	10	10	10	10
3	3	6	6	8	8	8	8
2	2	3	3	4	4	4	4

Erőkövetelmény fiúk számára

hanyattfekvésből felülés							
5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
évfolyam							
30	30	40	40	50	50	60	60
25	25	30	30	40	40	50	50
20	20	25	25	30	30	40	40
15	15	20	20	25	25	30	30

négyütemű fekvőtámasz							
5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
évfolyam							
20	20	25	30	40	40	50	50
15	15	20	20	30	30	40	40
10	10	15	15	20	20	25	25
5	5	10	10	15	15	15	15

fekvőtámaszban karhajlítás - nyújtás							
5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
évfolyam							
15	15	25	25	30	35	40	50
10	10	17	20	20	25	30	35
7	7	10	12	15	15	20	20
5	5	5	5	10	10	10	10