

## **Testnevelés középszintű gyakorlati érettségi vizsga**

A testnevelés gyakorlati vizsgán a szóbeli vizsgára vonatkozó rendelkezéseket kell alkalmazni (mivel az értékelés az egyszeri bemutatás alapján történik), tehát a testnevelés vizsgatárgy gyakorlati vizsgarészét is a szóbeli vizsgák időszakában kell lebonyolítani.

A vizsgahelyszíneket és a szóbeli vizsgák pontos időpontját minden esetben a vizsgát szervező intézmény határozza meg, valamint biztosítja a vizsga lebonyolításához a megfelelő feltételeket.

A testnevelés gyakorlati vizsga vizsgabizottság előtt történik.

### **A vizsga lebonyolítása**

A gyakorlati érettségi vizsga helyszínét olyan helyen kell kijelölni, ahol minden feltétel adott a vizsga lebonyolítására.

A szervezőknek biztosítaniuk kell a lebonyolítás zavartalanságát és a balesetmentes körülményeket.

A gyakorlati vizsga helyszínén a lebonyolításhoz, a szerek mozgatásához minimum két fő jelenléte szükséges.

A szervezőknek biztosítaniuk kell a szükséges felszereléseket, szereket, de a vizsgázók az előre bemutatott saját sporteszközeiket is használhatják.

A gyakorlati vizsga megkezdése előtt 30 perc általános bemelegítésre szolgáló időt, illetve sportágváltáskor a speciális bemelegítésre 10-15 percet kell biztosítani. A segítségadást, biztosítást lehetőség szerint a vizsgázó testnevelő tanára nyújtsa.

### **A vizsga lebonyolításához szükséges minimális feltételek**

- Normál méretű tornaterem kosárlabdapalánkkal, kézilabdakapuval, felszerelhető röplabdahálóval, valamint kosár-, kézi-, foci- és röplabdák. A gyakorlati érettségi labdajáték része szabadtéri sportpályán is lebonyolítható.
- Felszerelt (felszerelhető) tornaterem, melyben van ötrészes ugrószekrény, korlát és felemás korlát, gyűrű, alacsony és/vagy magas nyújtó, gerenda, tornaszőnyegek, 4-5 m-es mászókötel, a ritmikus gimnasztika kéziszeri. (Az előzetes jelentkezések ismeretében a szerszükséglet csökkenhet.)
- Minimum 200 m-es futópálya távolugróhellyel, ugródombbal, magasugrómérccével és léccel, női és férfi dobószerekkel (súlygolyók, kislabdák).
- 25 m-es úszómedence. (Az úszás térben és időben elválasztható a gyakorlati érettségi többi részétől.)
- Öltözési és tisztálkodási lehetőség.
- Két fő technikai személyzet.
- Elsősegélynyújtó felszerelés.

## **A vizsgázás sorrendje**

A vizsgázás javasolt sorrendje a fizikai igénybevétel és a teremigény szempontjából a következő:

1. gimnasztikagyakorlat
2. mászás, függeszkedés
3. torna
4. küzdősport, önvédelem
5. testnevelési- és sportjátékok
6. atlétika
7. úszás

Az atlétika versenyszámainak javasolt sorrendje: 60 m-es síkfutás, ugrószám, dobószám, 2000 m-es síkfutás.

## **A vizsgázók beosztása**

A gimnasztikánál, a mászásnál, függeszkedésnél, a labdajátékoknál, illetve az úszásnál a lányok és a fiúk egymás után, névsor szerint vizsgáztathatók.

A torna és az atlétika versenyszámainál nemek szerint, az adott lehetőségeknek megfelelően a vizsgabizottság határozza meg a vizsgáztatás sorrendjét.

A küzdősport, önvédelem lebonyolítása nemek szerint történik.

A fenti sorrendtől a helyi adottságok figyelembevételével el lehet térni.

## **1. Mászás, függeszkedés (állásból indulva) 5 méter magas kötél**

### **1.1 Kötélmászás állásból (lányok) 5 méteres mászókötélen mászókulcsolással.**

A teljes feljutás ideje legfeljebb 10 mp.

### **1.2 Függeszkedés állásból (fiúk) 5 méteres mászókötélen.**

A teljes feljutás ideje legfeljebb 9,7 mp.

## **2. Gimnasztikagyakorlat**

48 ütemű egyénileg összeállított szabadgyakorlat bemutatása.

Tartalmi követelmények: minden főbb izomcsoportra tervezni kell gyakorlatot, változó testhelyzeteket kell alkalmazni, legalább két nyolcütemű gyakorlat szerepeljen a gyakorlatláncban. A gyakorlat feleljen meg a bemelegítés általános követelményeinek, valamint tér, idő és dinamikai tényezőiben változatos legyen.

## **3. Torna**

A talajgyakorlat és a szekrényugrás bemutatása kötelező, egy további szer vagy RG vagy aerobik kötelezően választható.

**3.1 Talajgyakorlat** – az öt kötelező (gurulóátfordulás előre, gurulóátfordulás hátra, fejjállás, kézállás, mérlegállás), és legalább két ajánlott elemből (kézenátfordulás, tarkóbillenés, fejenátfordulás, cigánykerék, tarkóállás, tigrisbukfenc, gurulóátfordulás futólagos kézállásba stb.) álló, egyénileg összeállított összefüggő talajgyakorlat bemutatása.

**3.2 Szekrényugrás** – egy szabadon választott támaszugrás bemutatása.

Lányok minimum négyrészes keresztben állított, fiúk ötrészes hosszában állított szekrényen.

**3.3 Felemáskorlát** (lányok) – négy kötelező (ostorlendület, térdfellendülés, kelepfellendülés a felső karfára, alugrás) és legalább két ajánlott elemből (alaplendület, kelepfelhúzóadás, malomforgás előre, kelepforgás hátra, pedzés, beterpesztés stb.) álló, egyénileg összeállított, összefüggő felemáskorlát gyakorlat bemutatása.

**3.4 Gerenda** (lányok) – a négy kötelező (felugrás, járás, testfordulat, leugrás) és legalább két ajánlott elemből (szökdelések, térdelés és térdelőtámasz, fekvőtámasz, hasonfekvés, hanyattfekvés, lábtartáscserék, gurulóátfordulás stb.) álló, egyénileg összeállított, összefüggő gerendagyakorlat bemutatása. A gyakorlat összeállításánál figyelni kell arra, hogy minimum két teljes gerendahossz terjedelemben kell végighaladni a gerendán.

**3.5 Ritmikus gimnasztika** (lányok) – különböző elemekből álló (javasolt elemek: érintőjárás, hintalépés, keringőlépés, fordulatok, szökkenő hármaslépés, lebegő és mérlegállás, lábemelések és lendítések, törzshullámok, ívelt és nyújtott kartartások stb.) egyénileg összeállított szabadgyakorlat zenére történő bemutatása. A gyakorlat ideje: 35–45 mp. Valamint egy választott kéziszerrrel (labda, karika, kötél, szalag, buzogány) három elem bemutatása.

**3.6 Gyűrű** (fiúk) – a négy kötelező (alaplendület, zsugorlefüggés, lefüggés, homorított leugrás) és legalább két ajánlott elemből (futólagos támaszba kerülés, lebegőfüggés, hátsófüggés, ülőtartás, vállátfordulás előre, leterpesztés stb.) álló, egyénileg összeállított, összefüggő gyűrűgyakorlat bemutatása.

**3.7 Nyújtó** (fiúk) – a három kötelező (alaplendület, kelepforgás hátra, alugrás) és legalább egy ajánlott elemből (malomfellendülés, térdfellendülés, nyílugrás stb.) álló, egyénileg összeállított, összefüggő nyújtógyakorlat bemutatása.

**3.8 Korlát** (fiúk) – a négy kötelező (alaplendület támaszban vagy felkarfüggésben, felkarfüggés, pedzés, kanyarlati leugrás) és legalább két ajánlott elemből (támlázás, billenések, emelések, saslendület, felkarállítás stb.) álló, egyénileg összeállított, összefüggő korlátgyakorlat bemutatása.

**3.9 Aerobik** (lányok, fiúk) – különböző elemekből álló, önállóan összeállított szabadgyakorlat zenére történő bemutatása. A gyakorlat ideje 35-40 mp.

Mind a négy tartalmi elemből (dinamikus erő, statikus erő, egyensúly elem és ugrás) a gyakorlat tartalmazzon 1-1, a sportág szabályai szerint 0,1-0,3 nehézségi értékű elemet és legalább 8 elemből álljon.

#### **4. Testnevelési- és sportjátékok – két labdajáték választása kötelező**

##### **4.1 Kézilabdázás**

4.1.1 Kapura lövés gyorsindítás után – saját védővonalról indulva átadás a felpályánál álló társnak, a futás közben visszakapott labda vezetése után egykezes beugrásos kapura lövés. (2 kísérlet)

4.1.2 Büntetődobás – egyenletes eloszlásban, a kapu két alsó sarkába elhelyezett számolyra.

A vizsgáló választhatja meg, hogy melyik oldalra kezdi a lövést. (8 lövés)

4.1.3 Tetszőleges lendületszerzés után távolba dobás kézilabdával. (2 kísérlet)

##### **4.2 Kosárlabdázás**

4.2.1 Fektetett dobás (jobb oldalra) – felpályáról indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal magasságában az oldalvonalnál álló társnak, indulócsel után befutás a kosár felé, a visszakapott labdával leütés nélkül fektetett dobás. (2 kísérlet)

A 2 kísérletből egy sikeres dobást kell végrehajtani.

4.2.2 Fektetett dobás (bal oldalra) – felpályáról indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal magasságában az oldalvonalnál álló társnak, indulócsel után befutás a kosár felé, a visszakapott labdával leütés nélkül fektetett dobás. (2 kísérlet)

A 2 kísérletből egy sikeres dobást kell végrehajtani.

4.2.3 Büntetődobás választott technikával. (10 dobás)

### **4.3 Labdarúgás**

4.3.1 Labdaemelés – a földről felvett vagy feldobott labdát váltott lábbal történő érintéssel kell levegőben tartani. A szabályos érintéseket kell számolni. (2 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. Az utolsó bója 15 méterre legyen a kaputól. (2 kísérlet)

4.3.3 Összetett gyakorlat – felpályáról indulva labdavezetés, rárúgás a kaputól 8-10 m-re oldalt elhelyezett, ledöntött ugrószekrény-tetőre (tornapadra), a visszapattanó labda közvetlen kapura rúgása. (2 kísérlet)

### **4.4 Röplabdázás**

4.4.1 Kosárintéssel a labda fej fölé játszása egy 2 m sugarú körben (a labdát legalább 1,5 m-re a fej fölé kell játszani). A kosárintéssel a körben szabályosan végrehajtott érintéseket kell számolni. (2 kísérlet)

4.4.2 Alkarérintéssel a labda fej fölé játszása egy 2 m sugarú körben (a labdát legalább 1 m-re a fej fölé kell játszani). Az alkarérintéssel a körben szabályosan végrehajtott érintéseket kell számolni. (2 kísérlet)

4.4.3 Nyitás választott technikával a támadóvonal mögé. (8 nyitás)

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

**5.1 60 m-es síkfutás** térdelőrajttal

**5.2 2000 m-es síkfutás** állórajttal

**5.3 Távolugrás** választott technikával

**5.4 Magasugrás** választott technikával

**5.5 Súlylökés** (lányok 4 kg-os, fiúk 6 kg-os súlygolyóval)

**5.6 Kislabdahajítás** (szabályos 120 gr-os kislabdával)

## 6. Választott sportág

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

## 6.2 Küzdősportok, önvédelem

### 6.2.1 Dzsúdó alapelemek

- Csúsztatott esés, állásból – bal harántterpeszből csúszik a jobb láb előre, miközben a jobb kar hátsó rézsútós mélytartásból előre lendül a tompítás előkészítésére. A bal kar behajlításával és a csípő hajlításával a tompor közeledik a talajhoz. Az előre mozgó jobb láb ne emelkedjen fel, csússzon előre a szőnyegen, amíg a jobb tompor le nem ér a szőnyegre. Elfordulás oldalra és tompítás. A hajlított lábak a levegőbe emelkednek. (2 kísérlet)
- Esés állásból – kis terpeszállásból indulva a vizsgázó a karjait könyökben erőteljesen meghajlítva maga elé emeli, a tenyerek előre néznek. Előre dőlve éri el a talajt, az alkar és a tenyér egy időben tompít (az alkaron belül lehetőleg a tenyér érjen le először a szőnyegre). A talajra érkezés enyhe csípőszöggel történjen. Befejező helyzet alkar és lábujj támasz. (2 kísérlet)
- Dzsúdógurulás – kis terpeszállásból indulva a vizsgázó az egyik karját fellendítve, előre dőlve a lendített karon, illetve vállon keresztül végzi el a gurulást, a gyakorlat végén a másik kezével a teste mellett tompítja a lendületet. A gyakorlatot oldalfekvésben vagy állásban lehet befejezni. (2 kísérlet)

vagy

### 6.2.2 Birkózás alapelemek

- Dulakodás – a két azonos felépítésű vizsgázó a kijelölt vonalak mögött áll fel. Jelre igyekeznek a társ hóna alatt átnyúlva, annak háta mögött a kezüket összekulcsolni, miközben a társ támadásait ki kell védeniük. Láb használata tilos. Amelyik vizsgázó elhagyja a küzdőteret, azt vesztesek kell tekinteni. (A küzdelemre nem kell több időt hagyni 15 másodpercnél.) Passzív küzdelem esetén a vizsgázó leléptetésre kerül. (2 kísérlet)
- Hídban forgás – kiindulóhelyzet: hídban fejtámasz. Tekintet végig egy irányba néz. A vizsgázó kéztámasz segítségével körbejár, közben hol hátsó, hol mellső fejtámaszban van. (1 kísérlet)
- Társ felemelése háttal felállásból – a két azonos felépítésű versenyző egymásnak háttal áll fel, karjuk a mell előtt összefűzve, a hátuk összeér. Jelre hirtelen megfordulnak és megpróbálják a társukat deréknál megragadva felemelni a talajról (A küzdelemre nem kell több időt hagyni 10 másodpercnél.) Passzív küzdelem esetén a versenyző leléptetésre kerül. (2 kísérlet)

vagy

### 6.2.3 Karate alapelemek

- Testre irányuló egyenes ütés előre – támadó állásban a súlypont helyzete előre tolódik legalább 60-40%-ban az elől lévő láb felé, mindkét talp teljes mértékig a talajon, elől lévő lábfej a mozgás irányának megfelelően előre néz, hátul lévő lábfej elfordítva. Törzs függőleges. Az elől lévő lábbal azonos elől lévő kar mellső középtartás helyzetéig emelve, kéz ökölbe szorítva, hátul lévő kar behajlítva, a törzs oldalán, a csípőlapát fölött, ökölbe szorítva. Előre lépés közben a súlypont nem emelkedhet. Az ütés végrehajtása a sportágra jellemző dinamikával gyorsan, erősen. A vizsgáló helyváltoztatással ötször lépjen előre váltott lábbal.
- Egyenes rúgás előre – bal támadó állásból, a hátul lévő láb térde előre fölfelé lendül, amíg a combcsont legalább vízszintes fölé kerül, majd a lábszár kicsapódásával és visszacsapódásával történik a rúgás, végül a rúgást végrehajtó láb talajra helyezése történik előre lépéssel, jobb támadóállásba. A vizsgáló helyváltoztatással ötször lépjen előre.
- Testre irányuló egyenes ütés védeke és ellentámadás (ötlépéses küzdelem) - a támadó ötször lép előre egyenes ütéssel, a védő ötször lép hátra, és belső védelem (alkar védeke kívülről befelé) hárit, majd az ötödik háritás után hátsó kezes ütés (*gjaku tsuki*) ellentámadást hajt végre. Utána ugyanez a feladat szerepcserével. A támadó és védő szerepben is, az ötödik (utolsó) technika „*kiai*” (harci kiáltás) kíséretében történik. A párokat testmagasság szerint kell szervezni.

# Értékelési útmutató

*A vizsgázó az egyes gyakorlatok értékelése során 0-nál kevesebb pontot nem kaphat.*

## 1. Mászás, függeszkedés (5 pont)

### 1.1 Kötélmászás állásból indulva (lányok)

A vizsgázó

**0 pont:** nem tud a kötél feléig sem felmászni;

**1 pont:** a kötél feléig ér fel;

**2 pont:** szabálytalan mászással közel a kötél tetejéig jut;

**3 pont:** szabályos kulcsolással, kis szakaszokban jut a kötél tetejéig;

**4 pont:** szabályos kulcsolással, folyamatosan halad a kötél tetejéig, 10 mp felett;

**5 pont:** mászókulcsolással dinamikusan mászik a kötél tetejéig, a mászás ideje 10 mp alatt van.

### 1.2 Függeszkedés állásból indulva (fiúk)

A vizsgázó

**0 pont:** nem tud a kötél feléig sem függeszkedni;

**1 pont:** csak a kötél feléig ér fel;

**2 pont:** nehézkesen, visszaesésekkel, de közel a kötél tetejéig jut;

**3 pont:** kis fogásokkal jut a kötél tetejéig;

**4 pont:** folyamatosan halad a kötél tetejéig 9,7 mp felett;

**5 pont:** dinamikusan függeszkedik a kötél tetejéig, a függeszkedés ideje 9,7 mp alatt van.

## 2. Gimnasztikagyakorlat (5 pont)

**0 pont:** A vizsgázó nem tudja végrehajtani a gyakorlatot.

**1 pont:** A gyakorlat összeállítása hibás. A végrehajtás nem folyamatos, a vizsgázó többször hibázik a gyakorlat bemutatása során, és súlyos tartáshibákat vét.

**2 pont:** A gyakorlat összeállítása több szempontból nem megfelelő. A vizsgázó többször hibázik a gyakorlat bemutatása során.

**3 pont:** A gyakorlat részben felel meg az összeállítási követelményeknek.

A bemutatás tartalmilag hibátlan, de a gyakorlat jellegének nem felel meg a végrehajtás sebessége, ritmusa. A vizsgázó kisebb tartáshibákat követ el.

**4 pont:** A gyakorlat összeállítása megfelel a követelményeknek. A végrehajtás pontos, ritmikus, de a vizsgázó kisebb tartáshibákat követ el.

**5 pont:** A gyakorlat összeállítása mindenben megfelel a követelményeknek.

Tornászos, fegyelmezett testtartás, dinamikus, hibátlan végrehajtás.



### 3. Torna (20 pont)

#### 3.1 Talajgyakorlat (10 pont)

**10 pont:** az öt kötelező elem (gurulóátfordulás előre, gurulóátfordulás hátra, fejjállás, kézállás, mérlegállás), illetve az ajánlott elemek közül (kézenátfordulás, tarkóbillenés, fejenátfordulás, tigrisbukfenc, gurulóátfordulás futólagos kézállásba) legalább kettő szerepel a gyakorlatban, és a végrehajtás megfelelő összekötő elemek kapcsolásával folyamatosan, jó ritmusban, helyes testtartással történik.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

**1 pont:** ha az előírt elemekből egy vagy több hiányzik a gyakorlatból (minden hiányzó elem egy pont levonással jár);

**1 pont:** ha valamelyik elem végrehajtásánál hibázik a vizsgáló (minden hibásan végrehajtott elem egy pont levonással jár);

**1 pont:** ha nem tornászos a kivitelezés;

**1 pont:** ha az összekötő lépések, elemek kimaradnak a gyakorlatból;

**1 pont:** ha a gyakorlat nem folyamatos;

**1 pont:** ha egyes tornaelemekhez segítségadás kell (minden segítség egy pont levonással jár);

**0 pont:** amennyiben a vizsgáló nem tudja végrehajtani a gyakorlatot.

#### 3.2 Szekrényugrás (5 pont)

**5 pont:** a négyrészes, keresztben állított szekrényen (lányok), illetve az ötrészes, hosszában állított szekrényen (fiúk) a támaszugrás mindkét íve magas, a leérkezés biztonságos.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

**1 pont:** ha az ugrás első íve nem éri el a vízszintest (nincs lebegőtámasz);

**1 pont:** ha a támaszhelyzetben a kar nem lök, behajlik;

**1 pont:** ha a vizsgáló az ugrás végrehajtása közben testtartáshibákat vét;

**1 pont:** ha a leérkezés nem biztonságos, ellép vagy elesik a vizsgáló;

**1 pont:** ha az ugrás közben a láb a szekrényhez ér;

**0 pont:** a vizsgáló nem tudja végrehajtani a gyakorlatot.

#### 3.3 Felemáskorlát - lányok (5 pont)

**5 pont:** a négy előírt kötelező elem (ostorlendület, térdfellendülés, kelepfellendülés a felső karfára, alugrás), illetve az ajánlott elemek közül (alaplendület, kelepfelhúzóadás, malomforgás előre, kelepforgás hátra, pedzés, beterpesztés stb.) legalább kettő szerepel a gyakorlatban, a vizsgáló technikai hiba nélkül hajtja végre a gyakorlatot, nincs közlendület, a leérkezés biztonságos. (Magasabb nehézségi fokú fel- és leugrás alkalmazható a kötelező elem helyett.)

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

**1 pont:** ha az előírt elemekből egy hiányzik (minden hiányzó elem egy pont levonással jár);

**1 pont:** ha a vizsgáló leesik a szerről;

**1 pont:** ha a vizsgáló közlendületet vesz (nem folyamatos a végrehajtás);

**1 pont:** ha a végrehajtás testtartáshibákkal történik;

**1 pont:** ha a leugrásnál ellép vagy elesik a vizsgáló;

**0 pont:** a vizsgáló nem tudja végrehajtani a gyakorlatot.

### 3.4 Gerenda - lányok (5 pont)

**5 pont:** a négy kötelező elem (felugrás, járások, testfordulat, leugrás), illetve az ajánlott elemek közül (szökdelések, térdelés, térdelőtámasz, fekvőtámasz, hanyattfekvés, hasonfekvés, lábtartáscserék, gurulóátfordulás) legalább kettő szerepel a gyakorlatban, a vizsgázó biztonságosan, egyensúlyvesztés nélkül, folyamatosan hajtja végre a gyakorlatot, helyes testtartással és biztonságosan érkezik a talajra. (Magasabb nehézségi fokú fel- és leugrás alkalmazható a kötelező elem helyett.)

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

**1 pont:** ha az előírt elemekből egy nem szerepel a gyakorlatban (minden hiányzó elem egy pont levonással jár);

**1 pont:** ha a vizsgázó megbillen mozgás közben;

**1 pont:** ha a vizsgázó leesik a gerendáról;

**1 pont:** a leugrás nem biztonságos, ellép vagy elesik a vizsgázó;

**1 pont:** ha a végrehajtás testtartáshibákkal történik;

**0 pont:** a vizsgázó nem tudja végrehajtani a gyakorlatot.

### 3.5 Ritmikus gimnasztika– lányok (5 pont)

#### A szabadgyakorlat értékelése

**3 pont:** a gyakorlatot az alábbi elemek közül választva állította össze a vizsgázó: érintőjárás, hintalépés, keringőlépés, fordulatok, szökkenő hármaslépés, lebegő- és mérlegállás, lábemelések és lendítések, törzshullámok, ívelt és nyújtott kartartások stb. A technikai végrehajtás hibátlan, a gyakorlat összefüggő mozgássorokat tartalmaz, esztétikus, harmonikus összbenyomást kelt, és összhangban van a zenével. A gyakorlat ideje 35-45 mp és minimum nyolc elemet tartalmaz.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

**1 pont:** ha a gyakorlatot testtechnikai hibákkal mutatja be a vizsgázó;

**1 pont:** ha a gyakorlatot tartáshibákkal mutatja be a vizsgázó;

**1 pont:** ha a mozgás nincs összhangban a zenével, a végrehajtásban esztétikai hibák vannak;

**0 pont:** a vizsgázó nem tudja végrehajtani a gyakorlatot.

#### A kéziszerelemek értékelése

**2 pont:** ha mindhárom elem végrehajtása hibátlan, esztétikus, harmonikus.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

**1 pont:** ha valamelyik szerttechnikai elem végrehajtása technikailag bizonytalan, vagy technikai elem hibás;

**1 pont:** ha valamelyik elem bemutatása tartáshibával, nem esztétikusan történik;

**0 pont:** a vizsgázó nem tudja mindhárom elemet elfogadható szinten bemutatni.

### 3.6 Gyűrű - fiúk (5 pont)

**5 pont:** a négy kötelező elem (alaplendület, zsugorlefüggés, lefüggés, homorított leugrás), illetve az ajánlott elemek közül (futólagos támaszba kerülés, lebegőfüggés, hátsófüggés, ülőtartás, vállátfordulás előre, leterpesztés) legalább kettő szerepel a gyakorlatban, és a végrehajtás pontos, folyamatos, a leérkezés biztonságos. (Magasabb nehézségi fokú fel- és leugrás alkalmazható a kötelező elem helyett.)

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

**1 pont:** ha egy elem hiányzik a gyakorlatból (minden hiányzó elem egy pont levonással jár);

**1 pont:** ha a vizsgáló leesik a szerről;

**1 pont:** ha az elemek kapcsolódása nem folyamatos;

**1 pont:** ha a gyakorlatban testtartási hibák vannak;

**1 pont:** ha a leugrásnál ellép vagy elesik a vizsgáló;

**0 pont:** a vizsgáló nem tudja végrehajtani a gyakorlatot.

### 3.7 Nyújtó - fiúk (5 pont)

**5 pont:** a három kötelező elem (alaplendület, kelepforgás, alugrás), illetve az ajánlott elemek közül (malomfellendülés, térdfellendülés, nyílugrás) legalább egy szerepel a gyakorlatban, és a végrehajtás pontos, folyamatos, a leérkezés biztonságos. (Magasabb nehézségi fokú fel- és leugrás alkalmazható a kötelező elem helyett.)

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

**1 pont:** ha egy elem hiányzik a gyakorlatból (minden hiányzó elem egy pont levonással jár);

**1 pont:** ha a vizsgáló leesik a szerről;

**1 pont:** ha az elemek kapcsolódása nem folyamatos;

**1 pont:** ha a gyakorlatban testtartási hibák vannak;

**1 pont:** ha a leugrásnál ellép vagy elesik a vizsgáló;

**0 pont:** a vizsgáló nem tudja végrehajtani a gyakorlatot.

### 3.8 Korklát - fiúk (5 pont)

**5 pont:** a négy kötelező elem (alaplendület támaszban vagy felkarfüggésben, felkarfüggés, pedzés, kanyarlati leugrás), illetve az ajánlott elemek közül (támlázás, billenések, emelések, saslendület, felkarállítás stb.) legalább kettő szerepel a gyakorlatban és a végrehajtás pontos, folyamatos, a leérkezés biztonságos. (Magasabb nehézségi fokú fel- és leugrás alkalmazható a kötelező elem helyett.)

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

**1 pont:** ha egy elem hiányzik a gyakorlatból (minden hiányzó elem egy pont levonással jár);

**1 pont:** ha a vizsgáló leesik a szerről;

**1 pont:** ha az elemek kapcsolódása nem folyamatos;

**1 pont:** ha a gyakorlatban testtartási hibák vannak;

**1 pont:** ha a leugrásnál ellép vagy elesik a vizsgáló;

**0 pont:** a vizsgáló nem tudja végrehajtani a gyakorlatot.

### 3.9 Aerobik - lányok – fiúk (5 pont)

**5 pont:** a gyakorlatot különböző elemek közül választva állította össze a vizsgázó. Pl.: aerobik alaplépések, különböző kartartások és karmozgások kombinációival, könnyített fekvőtámaszban (térd a talajon) karhajlítás és nyújtás, terpeszülésben lábemelés, kéztámasz a test előtt a talajon, terpesz felugrás min. 60°-os nyitással, „passzé” állás egyensúly helyzet. Tökéletes a zenei összhang és a tiszta technikai végrehajtás az egész gyakorlat során. A gyakorlat minimum nyolc elemet tartalmaz. A gyakorlat ideje 35-40 mp.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

**1 pont:** ha a gyakorlatot nem folyamatosan hajtja végre a vizsgázó;

**1 pont:** ha néhol pontatlan a zenei ütemezés;

**1 pont:** ha nincs meg a megfelelő elemszám;

**1 pont:** ha rövidebb a gyakorlat ideje;

**1 pont:** ha az elemek technikai végrehajtása hibás;

**1 pont:** ha a gyakorlat összeállításánál nem jelenik meg az egyensúlyi, erő, hajlékonysági és dinamikai elemek összhangja;

**0 pont:** a gyakorlat nincs összhangban a zenével, a technikai elemek kivitelezése nagymértékben hibás, a vizsgázó nem tudja a teljes gyakorlatot végrehajtani.

### 4. Testnevelési- és sportjátékok (két labdajáték választása kötelező) (30 pont)

#### 4.1 Kézilabdázás (15 pont)

##### 4.1.1 Kapura lövés gyorsindítás után

**5 pont:** ha a vizsgázó pontos átadás után, lendületes futás közben átvett labdával, lépéshiba nélkül, levegőből, egy lábról felugrás után jó technikával végzi el a kapura lövést. Két kísérletből legalább egy kapura lövés sikeres.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

**1 pont:** ha a labdaátadás nem pontos;

**1 pont:** ha a futás nem lendületes;

**1 pont:** ha a gyakorlat végrehajtása nem folyamatos, a labdavezetés nehézkes;

**1 pont:** ha a kapura lövés nem sikerül;

**1 pont:** ha labdakezelési hibát vét a vizsgázó;

**0 pont:** amennyiben a vizsgázó nem tudja végrehajtani a gyakorlatot, illetve súlyos technikai hibát vét (lépéshiba, kétszer indulás, rálépés a kapuelőtér vonalra).

**4.1.2 Büntetődobás** (váltakozó irányba, a kapu két alsó sarkába elhelyezett zsámolyra) 8 lövés, érvényes a közvetlen találat, amelyet erős egykezes hajítással kell végrehajtani.

**5 pont:** 5 találat

**4 pont:** 4 találat

**3 pont:** 3 találat

**2 pont:** 2 találat

**1 pont:** 1 találat

**0 pont:** 0 találat

### 4.1.3 Távolba dobás kézilabdával (tetszőleges lendületszerzés után)

#### Lányok:

<b>5 pont:</b>	24 m vagy a feletti dobás
<b>4 pont:</b>	22 – 23,99 m
<b>3 pont:</b>	20 – 21,99 m
<b>2 pont:</b>	18 – 19,99 m
<b>1 pont:</b>	16 – 17,99 m
<b>0 pont:</b>	16 m alatt

#### Fiúk:

<b>5 pont:</b>	30 m vagy a feletti dobás
<b>4 pont:</b>	28 – 29,99 m
<b>3 pont:</b>	26 – 27,99 m
<b>2 pont:</b>	24 – 25,99 m
<b>1 pont:</b>	22 – 23,99 m
<b>0 pont:</b>	22 m alatt

## 4.2 Kosárlabdázás (15 pont)

### 4.2.1 Fektetett dobás jobb oldalról végrehajtva

**5 pont:** pontos átadás után határozott indulócsel, majd lendületes futás közben lépéshiba nélkül átvett labdával, egy lábról történő felugrás után egy kézzel történik a kosárra dobás. Kettő kísérletéből legalább egy kosarat ér el a vizsgáló.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

- 1 pont:** ha nem pontos az átadás;
- 1 pont:** ha a vizsgáló nem talál be a kosárba, a dobómozdulat nem folyamatos;
- 1 pont:** ha a gyakorlat végrehajtása lassú, nem folyamatos;
- 1 pont:** ha a végrehajtás ritmusa nem jellemző a kosárlabdára;
- 1 pont:** ha a vizsgáló nem az oldalnak megfelelő kézzel hajtja végre a dobást;
- 0 pont:** amennyiben a vizsgáló nem tudja végrehajtani a gyakorlatot, illetve súlyos technikai hibát vét (lépéshiba, kétszer indulás).

### 4.2.2 Fektetett dobás baloldaltól végrehajtva

**5 pont:** pontos átadás után határozott indulócsel, majd lendületes futás közben lépéshiba nélkül átvett labdával, egy lábról történő felugrás után egy kézzel történik a kosárra dobás. Kettő kísérletéből legalább egy kosarat ér el a vizsgáló.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

- 1 pont:** ha nem pontos az átadás;
- 1 pont:** ha a vizsgáló nem talál be a kosárba, a dobómozdulat nem folyamatos;
- 1 pont:** ha a gyakorlat végrehajtása lassú, nem folyamatos;
- 1 pont:** ha a végrehajtás ritmusa nem jellemző a kosárlabdázásra;
- 1 pont:** ha a vizsgáló nem az oldalnak megfelelő kézzel hajtja végre a dobást;
- 0 pont:** amennyiben a vizsgáló nem tudja végrehajtani a gyakorlatot, illetve súlyos technikai hibát vét (lépéshiba, kétszer indulás).

### 4.2.3 Büntetődobás választott technikával, 10 kísérlet

<b>5 pont:</b>	5 találat
<b>4 pont:</b>	4 találat
<b>3 pont:</b>	3 találat
<b>2 pont:</b>	2 találat
<b>1 pont:</b>	1 találat
<b>0 pont:</b>	0 találat

## 4.3 Labdarúgás (15 pont)

### 4.3.1 Labdaemelgetés váltott lábbal

#### Lányok:

<b>5 pont:</b>	18 db
<b>4 pont:</b>	15-17 db
<b>3 pont:</b>	12-14 db
<b>2 pont:</b>	8-11 db
<b>1 pont:</b>	4-7 db
<b>0 pont:</b>	3 db és kevesebb

#### Fiúk:

<b>5 pont:</b>	25 db
<b>4 pont:</b>	20-24 db
<b>3 pont:</b>	15-19 db
<b>2 pont:</b>	10-14 db
<b>1 pont:</b>	5-9 db
<b>0 pont:</b>	4 db és kevesebb

### 4.3.2 Szlalom labdavezetés

**5 pont:** a vizsgáló folyamatos futás közben, egyenletes haladással, a sportágra jellemző ritmusban és ütemben mindkét lábbal vezeti a labdát, a kapura lövés erős, irányított.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

**1 pont:** ha messzire elgurul a labda, vagy megakad a tömött labdákban/bójákban;

**1 pont:** ha a vizsgáló csak az egyik lábával vezeti a labdát;

**1 pont:** ha a labdavezetés nem folyamatos;

**1 pont:** ha a végrehajtás lassú;

**1 pont:** ha a kapura lövés gyenge vagy sikertelen;

**0 pont:** amennyiben a vizsgáló nem tudja végrehajtani a gyakorlatot, illetve súlyos technikai hibát vét.

### 4.3.3 Összetett gyakorlat

**5 pont:** a vizsgáló folyamatos futás közben vezetett labdával eltalálja a célt, majd a visszapattanó labdával a kapura lövést jó ütemben és pontosan hajtja végre.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

**1 pont:** ha a vizsgáló nem találja el a célt;

**1 pont:** ha a vizsgáló a visszapattanó labdával nehezen tudja folytatni a feladatot;

**1 pont:** ha a kapura lövés sikertelen;

**1 pont:** ha a végrehajtás lassú, nem folyamatos;

**1 pont:** ha a vizsgáló labdakezelési hibát vét;

**0 pont:** amennyiben a vizsgáló nem tudja végrehajtani a gyakorlatot, illetve súlyos technikai hibát vét.

### 4.4 Röplabdázás (15 pont)

#### 4.4.1 Kosárérintés (2 m sugarú körben, a labdát legalább 1,5 m-re a fej fölé kell játszani)

- 5 pont:** 25 db
- 4 pont:** 20-24 db
- 3 pont:** 15-19 db
- 2 pont:** 10-14 db
- 1 pont:** 5-9 db
- 0 pont:** 4 db és kevesebb

#### 4.4.2 Alkarérintés (2 m sugarú körben, a labdát legalább 1 m-re a fej fölé kell játszani)

- 5 pont:** 25 db
- 4 pont:** 20-24 db
- 3 pont:** 15-19 db
- 2 pont:** 10-14 db
- 1 pont:** 5-9 db
- 0 pont:** 4 db és kevesebb

#### 4.4.3 Nyitás választott technikával a támadóvonal mögé váltott térfélre, 8 nyitás

- 5 pont:** 7-8 érvényes nyitás
- 4 pont:** 5-6 érvényes nyitás
- 3 pont:** 3-4 érvényes nyitás
- 2 pont:** 2 érvényes nyitás
- 1 pont:** 1 érvényes nyitás
- 0 pont:** nincs érvényes nyitás

## 5. Atlétika (30 pont)

Pont	FIÚK	LÁNYOK	FIÚK	LÁNYOK
<b>60 m-es SÍKFUTÁS (mp)</b>		<b>2000 m-es SÍKFUTÁS (perc)</b>		
10	7,9	8,9	8:00	9:00
9	8,0	9,0	8:10	9:10
8	8,1	9,1	8:20	9:20
7	8,2	9,2	8:30	9:30
6	8,3	9,3	8:40	9:40
5	8,4	9,4	8:50	9:50
4	8,5	9,5	9:00	10:00
3	8,6	9,6	9:10	10:10
2	8,7	9,7	9:20	10:20
1	8,8	9,8	9:30	10:30
0	8,8 felett	9,8 felett	9:30 felett	10:30 felett
<b>TÁVOLUGRÁS (cm)</b>		<b>MAGASUGRÁS (cm)</b>		
10	550	430	158	138
9	530	410	155	136
8	510	400	152	134
7	490	390	149	132
6	480	380	146	130
5	470	370	143	128
4	460	360	140	125
3	450	350	135	120
2	430	340	130	115
1	410	330	125	110
0	410 alatt	330 alatt	125 alatt	110 alatt
<b>SÚLYLÖKÉS (m)</b>		<b>KISLABDAHAJÍTÁS (m)</b>		
10	10,00	7,75	52	40
9	9,75	7,50	49	36
8	9,50	7,25	46	34
7	9,25	7,00	43	32
6	9,00	6,75	40	30
5	8,75	6,50	38	28
4	8,50	6,25	36	26
3	8,25	6,00	34	24
2	8,00	5,75	32	22
1	7,50	5,50	30	20
0	7,50 alatt	5,50 alatt	30 alatt	20 alatt

A futószámokat egyszer teljesítheti a vizsgázó. A dobószámokban és a távolugrásban három kísérlet engedélyezett. A versenyszámokat az atlétika szabályai szerint kell lebonyolítani.



## 6. Választott sportág (10 pont)

### 6.1 Úszás (10 pont)

#### Első úszásnem

**5 pont:** a vizsgáló szabályos rajttal kezdi az 50 m-es úszást, az úszásnem szabályainak, illetve technikájának megfelelően teljesíti a távot, a levegővétel ritmikus és egyenletes, a vízben haladás folyamatos, a forduló szabályos.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

**1 pont:** ha a vizsgáló nem szabályos rajttal kezdi meg az úszást;

**1 pont:** ha az úszás lassú tempójú;

**1 pont:** ha az úszómozgás kapkodó, nem egyenletes;

**1 pont:** ha a levegővétel nem ritmikus;

**1 pont:** ha a forduló nem szabályos;

**0 pont:** amennyiben a vizsgáló nem tud 50 m-t leúszni.

#### Második úszásnem

**5 pont:** a vizsgáló szabályos rajttal kezdi a 25 m-es úszást, az úszásnem szabályainak, illetve technikájának megfelelően teljesíti a távot, a levegővétel ritmikus és egyenletes, a vízben haladás folyamatos.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

**1 pont:** ha a vizsgáló nem szabályos rajttal kezdi meg az úszást;

**1 pont:** ha az úszás lassú tempójú;

**1 pont:** ha az úszómozgás kapkodó, nem egyenletes;

**1 pont:** ha a levegővétel nem ritmikus;

**1 pont:** ha az úszás technikai kivitelezése hibás;

**0 pont:** amennyiben a vizsgáló nem tud 25 m-t leúszni.

### 6.2 Küzdősportok, önvédelem (10 pont)

#### 6.2.1 Dzsúdó alapelemeinek bemutatása

- Csúsztatott esés állásból

**3 pont:** a vizsgáló szabályosan végrehajtva, a végén tompítással végzi el a feladatot.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

**1 pont:** ha a vizsgáló a feladatot nagy csípőszöggel hajtja végre;

**1 pont:** ha a gyakorlat végrehajtása nem dinamikus;

**1 pont:** ha a gyakorlat végén nem tompít a vizsgáló;

**0 pont:** a vizsgáló nem tudja szabályosan végrehajtani, vagy nem meri elvégezni a feladatot.

- **Esés állásból**

**3 pont:** a vizsgáló szabályosan, kis csípőszöggel alkar- és lábujjtámaszba érkezve mutatja be a gyakorlatot.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

**1 pont:** ha a vizsgáló a feladatot nagy csípőszöggel hajtja végre;

**1 pont:** ha a vizsgáló nem tudja alkartámaszban befejezni a gyakorlatot;

**1 pont:** ha a vizsgáló hasa az esésnél érinti a talajt;

**0 pont:** a vizsgáló nem tudja szabályosan végrehajtani, vagy nem meri elvégezni a feladatot.

- **Dzsúdógurulás**

**4 pont:** a vizsgáló szabályosan, dinamikusán hajtja végre a gurulást.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

**1 pont:** ha a gyakorlat végrehajtása lassú;

**2 pont:** ha a gurulás nem vállon keresztül történik;

**1 pont:** ha a gyakorlat végén nem tompít a vizsgáló;

**0 pont:** a vizsgáló nem tudja szabályosan végrehajtani, vagy a gyakorlat nem hasonlít a dzsúdógurulásra.

## 6.2.2 Birkózás alapelemeinek bemutatása

- **Dulakodás**

**4 pont:** a vizsgáló küzd és legyőzi ellenfelét.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

**2 pont:** ha a vizsgáló küzd, de nem tud akciót elérni;

**2 pont:** ha a vizsgáló a küzdelem során nem mutat támadó szándékot;

**0 pont:** a vizsgáló kis ellenállást fejt ki, és vereséggel távozik a küzdőtérrel.

- **Hídban forgás**

**3 pont:** a vizsgáló folyamatosan, a fejét végig a szőnyegen tartva mutatja be a gyakorlatot.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

**1 pont:** ha a végrehajtás nehézkes, lassú;

**1 pont:** ha a vizsgáló nem tudja a fejét folyamatosan a szőnyegen tartani;

**1 pont:** ha csak egyik irányba tudja végrehajtani a gyakorlatot;

**0 pont:** a vizsgáló nem tudja szabályosan végrehajtani, vagy nem meri elvégezni a feladatot.

- **Társ felemelése háttal felállásból**

**3 pont:** a vizsgáló mindkét kísérletben nyer, vagy egyszer győz és egyszer döntetlent ér el.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

**2 pont:** ha a mindkét kísérletben döntetlen az eredmény;

**1 pont:** ha a vizsgáló egyszer győz és egyszer veszít;

**0 pont:** a vizsgáló mindkét kísérletben kikap, vagy egyszer veszít és egyszer döntetlenül végez.

### 6.2.3 Karate alapelemeinek bemutatása

- **Testre irányuló egyenes ütés előre (3 pont)**

**Általános értékelési szempontok:** Állás: támadóállás. Testtartás: függőleges testtartás. Technika: felismerhető sportági technika. Mozdásdinamika: sportágra jellemző erős, gyors kivitelezés.

**3 pont:** a végrehajtás a sportági technikának megfelelően történik.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

**1 pont:** ha az állás és a testtartás nem megfelelő;

**1 pont:** ha nem elég erős, gyors a kivitelezés;

**1 pont:** ha a sportági technika részben hibás;

**0 pont:** a végrehajtás során nem ismerhető fel a sportágra jellemző mozgás.

- **Egyenes rúgás előre (3 pont)**

**Általános értékelési szempontok:** Állás: támadóállás. Testtartás: függőleges testtartás. Technika: felismerhető sportági technika. Mozdásdinamika: sportágra jellemző erős, gyors kivitelezés.

**3 pont:** a végrehajtás a sportági technikának megfelelően történik.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

**1 pont:** ha az állás és a testtartás nem megfelelő;

**1 pont:** ha nem elég erős, gyors a kivitelezés;

**1 pont:** ha a sportági technika részben hibás;

**0 pont:** a végrehajtás során nem ismerhető fel a sportágra jellemző mozgás.

- **Testre irányuló egyenes ütés védeése és ellentámadás (ötlépéses küzdelem) (4 pont)**

**Általános értékelési szempontok:** Távolság: a támadások közben a támadó által kialakított távolság nem lehet távolabb 10 cm-nél, és nem lehet közelebb 5 cm-nél.

Reakció: a védő által a támadásra adott adekvát válaszcselekvés megindítása.

Mozgásritmus: a támadás mozgásritmusának megfelelő védő mozgásritmussal, a küzdők közötti távolság megtartása. Kontroll: páros gyakorlat közben a támadás és ellentámadás esetében az ellenfelek nem érinthetik meg egymást.

**4 pont:** az általános értékelési szempontok leírásában meghatározott kritériumoknak mindenben megfelelő végrehajtás.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

**1 pont:** ha a távolság nem a leírásnak megfelelő;

**1 pont:** ha a reakció nem a leírásnak megfelelő;

**1 pont:** ha a mozgásritmus nem a leírásnak megfelelő;

**1 pont:** ha a sportági technika részben hibás;

**0 pont:** a vizsgázó nem tudja szabályosan végrehajtani, vagy nem meri elvégezni a feladatot.

## EGYÉNI ÉRTÉKELŐ LAP

A vizsgázó neve: \_\_\_\_\_

Születési hely, idő: \_\_\_\_\_

	Pontszám										Összpont	
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9		10
GIMNASZTIKAGYAKORLAT												
MÁSZÁS, FÜGGESZKEDÉS												
<b>TORNA</b>												
Talajtorna												
Szekrényugrás												
Választott szer:.....												
<b>ATLÉTIKA</b>												
60 m (mp) / 2000 m (perc)												
Távolugrás (cm) / Magasugrás (cm)												
Súlylökés (m) / Kislabdahajtás (m)												
<b>TESTNEVELÉSI- ÉS SPORTJÁTÉKOK</b>												
.....	1.1. gyakorlat											
	1.2. gyakorlat											
	1.3. gyakorlat											
.....	2.1. gyakorlat											
	2.2. gyakorlat											
	2.3. gyakorlat											
<b>VÁLASZTOTT SPORTÁG</b>												
<b>ÚSZÁS</b>												
1. gyakorlat												
2. gyakorlat												
<b>KÜZDŐSPORT, ÖNVÉDELEM választott sportág: .....</b>												
1. gyakorlat												
2. gyakorlat												
3. gyakorlat												
<b>MINDÖSSZESEN</b>												

\_\_\_\_\_ dátum

\_\_\_\_\_ vizsgáztató aláírása