

## A testnevelés osztályozó vizsga követelményei a 9. évfolyamos leány tanulók számára

### 1. Fizikai felmérések:

a. a NETFIT felmérés feladat, minimum követelmények

-felülés: 40 db

-törzsemelés: 16 cm

-helyből távolugrás: 130 cm

-karhajlítás és nyújtás: 5 db

b. Cooper teszt : 12perc/12 kör, 1800m

### 2. Atétika

-Minimum követelmények :

-kislabdahajítás : 24m

-távol-vagy magasugrás: 350cm vagy 110cm ( magasugrás)

-60m-es síkfutás: 10 sec

### 3. Torna

-gerendagyakorlat: érintőjárás, mérlegállás, szökdelés, leguggolás, fordulat, leugrás

-talajgyakorlat: mérlegállás, fellendülés kézállásba, gurulóátfordulás előre-hátra fejjállás, kézenátfordulás oldalra, tarkóállás, homorított felugrás.

-szekrényugrás: választott támaszugrás( átguggolás vagy terpeszátugrás)

### 4. Labdajáték

-Kosárlabda: -fektetett dobás

vagy

-Röplabda: -Alkarérintés és kosárérintés folyamatosan társsal háló fölött, a technika értékelése

### 5. Szóbeli

- Olimpiatörténet (ókori, újkori, magyar)

## **A testnevelés osztályozó vizsga követelménye a 9. évfolyamos fiú tanulók számára**

### **1. Fizikai felmérések:**

a. a NETFIT felmérés feladati, minimum követelmények

-felülés: 60 db

-törzsemelés: 16 cm

-helyből távolugrás: 170 cm

-karhajlítás és nyújtás: 10 db

b. Cooper teszt : 12perc/14 kör, 2100m

### **2. Atétika**

-Minimum követelmények :

-kislabdahajítás :30m

-távol-vagy magasugrás: 400cm vagy 120cm ( magasugrás)

-60m-es síkfutás: 9,5 sec

### **3. Torna**

- gyűrűgyakorlat: alaplendület, zsugorlefüggés,lefüggés, homorított leugrás

-talajgyakorlat: mérlegállás, fellendülés kézállásba, gurulóátfordulás előre-hátra fejállás,kézenátfordulás oldalra, tarkóállás,tigirsbukfenc, homorított felugrás.

-szekrényugrás: választott támaszugrás( átguggolás vagy terpeszátugrás)

### **4. Labdajáték**

-Kosárlabda: -fektetett dobás

vagy

-Röplabda: -Alkarérintés és kosárérintés folyamatosan társsal háló fölött, a technika értékelése

### **5. Szóbeli**

- Olimpiatörténet (ókori, újkori, magyar)

## **A testnevelés osztályozó vizsga követelménye a 10. évfolyamos leány tanulók számára**

### **1. Fizikai felmérések:**

a. a NETFIT felmérés feladati, minimum követelmények

-felülés: 50 db

-törzsemelés: 16 cm

-helyből távolugrás: 130 cm

-karhajlítás és nyújtás: 10 db

b. Cooper teszt : 12perc/13 kör, 1950m

### **2. Atétika**

-Minimum követelmények :

-kislabdahajítás : 24m

-távol-vagy magasugrás: 350cm vagy 110cm ( magasugrás)

-60m-es síkfutás: 10 sec

### **3. Torna**

-gerendagyakorlat: érintőjárás, mérlegállás, szökdelés, hintalépés, leguggolás, fordulat, leugrás

-talajgyakorlat: mérlegállás, fellendülés kézállásba, gurulóátfordulás előre-hátra fejállás, kézenátfordulás oldalra, tarkóállás, homorított felugrás.

-szekrényugrás: választott támaszugrás( átguggolás vagy terpeszátugrás)

### **4. Labdajáték** -Kosárlabda: tempódobás

vagy

-Röplabda: -nyitás

### **5. Szóbeli**

- Egészséges életmód

## **A testnevelés osztályozó vizsga követelménye a 10. évfolyamos fiú tanulók számára**

### **1. Fizikai felmérések:**

a. a NETFIT felmérés feladati, minimum követelmények

-felülés: 60 db

-törzsemelés: 16 cm

-helyből távolugrás: 170 cm

-karhajlítás és nyújtás: 15 db

b. Cooper teszt : 12perc/14 kör, 2100m

### **2. Atétika**

-Minimum követelmények :

-kislabdahajítás : 35m

-távol-vagy magasugrás: 400cm vagy 120cm ( magasugrás)

-60m-es síkfutás: 9,5 sec

### **3. Torna**

-gyűrűgyakorlat: alaplendület, zsugorlefüggés,lefüggés, hátsófüggés, homorított leugrás

-talajgyakorlat: mérlegállás, fellendülés kézállásba, gurulóátfordulás előre-hátra fejállás,kézenátfordulás oldalra, tarkóállás, tigrisbukfenc, homorított felugrás.

-szekrényugrás: választott támaszugrás( átguggolás vagy terpeszátugrás)

### **4. Labdajáték**

-Kosárlabda: -fektetett dobás

vagy

-Röplabda: -Nyitás

### **5. Szóbeli**

- Egészséges életmód

## **A testnevelés osztályozó vizsga követelménye a 11. évfolyamos leány tanulók számára**

### **1. Fizikai felmérések:**

a. a NETFIT felmérés feladati, minimum követelmények

-felülés: 60db

-törzsemelés: 16cm

-helyből távolugrás:140cm

-mellső fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás:10db

b. Cooper teszt : 12perc/15 kör, azaz 2100 m

### **2. Atétika**

-Minimum követelmények :

-kislabdahajítás : 24m

-távol-vagy magasugrás: 350cm vagy 110cm

-60m-es síkfutás:9,5sec

### **3. Torna**

-gerendagyakorlat: felugrás, érintőjárás, mellső fekvőtámasz, hintalépés  
mérlegállás, szökdelés, leguggolás, fordulat, leugrás

-talajgyakorlat: mérlegállás, fellendülés kézállásba, gurulóátfordulás előre-hátra  
fejállás, kézenátfordulás oldalra, tarkóállás, homorított felugrás.

-szekrényugrás: választott támaszugrás( átguggolás vagy terpeszátugrás)

### **4. Labdajáték**

-Kosárlabda: -passzolás az oldalvonalnál álló társnak, visszakapott labdából fektetett dobás.

vagy

-Röplabda: Feladás-ütés

### **5. Szóbeli**

- Szabadidősportok fajtái, csoportosítása, jelentősége

## **A testnevelés osztályozó vizsga követelménye a 11. évfolyamos fiú tanulók számára**

### **1. Fizikai felmérések:**

a. a NETFIT felmérés feladati, minimum követelmények

-felülés: 70 db

-törzsemelés: 16cm

-helyből távolugrás:180cm

-karhajlítás és nyújtás:25db

b. Cooper teszt : 12perc/16 kör, azaz 2400 m

### **2. Atétika**

-Minimum követelmények :

-kislabdahajítás : 35m

-távol-vagy magasugrás: 400cm vagy 120cm

-60m-es síkfutás: 9,4 sec

### **3. Torna**

-gyűrűgyakorlat: alaplendület, zsugorlefuggés,lefuggés, lebegőfüggés, hátsófüggés  
homorított leugrás

-talajgyakorlat: mérlegállás, fellendülés kézállásba, gurulóátfordulás előre-hátra  
fejállás,kézenátfordulás oldalra, tarkóállás,tigirisbukfenc, homorított felugrás.

-szekrényugrás: választott támaszugrás( átguggolás vagy terpeszátugrás)

### **4. Labdajáték**

-Kosárlabda: -passzolás az oldalvonalnál álló társnak, visszakapott labdából fektetett  
dobás.

vagy

-Röplabda: feladás- ütés

### **5. Szóbeli**

- Szabadidősportok fajtái, csoportosítása, jelentősége

## **A testnevelés osztályozó vizsga követelménye a 12. évfolyamos leány tanulók számára**

### **1. Fizikai felmérések:**

a. a NETFIT felmérés feladati, minimum követelmények

-felülés: 70db

-törzsemelés: 16cm

-helyből távolugrás:140cm

-mellső fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás:10db

b. Cooper teszt : 12perc/15 kör, azaz 2100 m

### **2. Atétika**

-Minimum követelmények :

-kislabdahajítás : 24m

-távol-vagy magasugrás: 350cm vagy 110cm

-60m-es síkfutás:10 sec

### **3. Torna**

-gerendagyakorlat: felugrás, érintőjárás,mellső fekvőtámasz, hintalépés ,mérlegállás,szökdelés,leguggolás, fordulat, leugrás

-talajgyakorlat: mérlegállás, fellendülés kézállásba, gurulóátfordulás előre, hátra fejjállás,kézenátfordulás oldalra, tarkóállás, homorított felugrás.

-szekrényugrás: választott támaszugrás( átguggolás vagy terpeszátugrás)

### **4. Labdajáték**

-Kosárlabda: -rövidindulás-megállás-tempodobás

vagy

-Röplabda:kosárérintés helyben fej fölé 24db, alkarérintés helyben 18db

### **5. Szóbeli**

Az adott év aktuális magyar sportsikerei

## **A testnevelés osztályozó vizsga követelménye a 12-13. évfolyamos fiú tanulók számára**

### **1. Fizikai felmérések:**

a. a NETFIT felmérés feladati, minimum követelmények

-felülés: 80 db

-törzsemelés: 16cm

-helyből távolugrás:180cm

-karhajlítás és nyújtás:25db

b. Cooper teszt : 12perc/16 kör, azaz 2400 m

### **2. Atétika**

-Minimum követelmények :

-kislabdahajítás : 40m

-távol-vagy magasugrás: 400cm vagy 120cm

-60m-es síkfutás: 9,0 sec

### **3. Torna**

-gyűrűgyakorlat: alaplendület, zsugorlefuggés,lefuggés, lebegőfuggés,vállátfordulás homorított leugrás

-talajgyakorlat: mérlegállás, fellendülés kézállásba, gurulóátfordulás előre-hátra fejállás,kézenátfordulás oldalra, tarkóállás, homorított felugrás.

-szekrényugrás: választott támaszugrás( átguggolás vagy terpeszátugrás)

### **4. Labdajáték :**

-Kosárlabda:rövidindulás-megállás, tempódobás

vagy

-Röplabda: kosárérintés helyben fej fölé 24 db, alkarérintés helyben 18db

### **5. Szóbeli**

- Az adott év aktuális magyar sportsikerei