

# Vizsga testnevelés tantárgyból

## 9. évfolyam osztályozóvizsga

### Talajtorna:

Ellenőrzés: 1. Gurulóátfordulás előre, hátra, 2. Mérlegállás, 3. Emelés fejállásba

### Szekrényugrás:

4-5 részes svédsekreányon hosszában gurulóátfordulás, felguggolás és leterpesztés, terpeszátugrás. Keresztben guggolóátugrás. Ellenőrzés: 1. Guggoló átugrás 2. Gurulóátfordulás

### Kosárlabda:

Ellenőrzés: 1. Labdavezetés (Szlalom) 2. Indulás, megállás, sarkazás 3. Fektetett dobás mindkét oldalra egy labdaleütésből hosszúindulással

### Röplabda:

Ellenőrzés: 1. Kosárárintés dobott labdával. 2. Alkarérintés dobott labdával. 3. Alsó egyenes nyitás

### Atlétikai jellegű feladatmegoldások:

Távolugrás: Guggoló és lépő technikával.  
Magasugrás flop technikával

## 10. évfolyam osztályozóvizsga

### Talajtorna:

Ellenőrzés: 4-5 elemből álló összefüggő talajgyakorlat a 9.-10 évfolyamon tanult elemek felhasználásával.

### Szekrényugrás:

Ellenőrzés: Fiúk 5 Rész 1. Guggoló átugrás (keresztben) 2. Terpeszátugrás (hosszában)  
Leányok: 4-5 rész 1. Guggoló átugrás (keresztben) 2. Gurulóátfordulás (hosszában)

### Kosárlabda:

Ellenőrzés: 1. Rövid és hosszúindulás, sarkazás 2. Ziccerdobás labdavezetésből 3. Kosárradobás mezőnyből rövid vagy hosszúindulás után

### Röplabda:

Ellenőrzés: 1. Kosárárintés fej fölé. 2. Alkarérintés fej fölé. 3. Felső egyenes nyitás

### Atlétikai jellegű feladatmegoldások:

Távolugrás  
Felmérés: Távolugrás nekifutásból lépő technikával  
Magasugrás flop technikával 5-7 lépésből

## **11. évfolyam osztályozóvizsga**

### **Atlétikai jellegű feladatmegoldások:**

Ugrások: Magasugrás flop technikával 5-7 lépésből. Végrehajtás technika javítása, különös tekintettel a kitámasztásra, felugrásra, és a légmunkára

Távolugrás:

Felmérés: Távolugrás nekifutásból lépő technikával

### **Torna jellegű feladatmegoldások:**

Talajtorna:

Ellenőrzés: 5-6 elemből álló összefüggő talajgyakorlat a 9.-10 évfolyamon tanult elemek felhasználásával

Szekrényugrás:

Ellenőrzés: Fiúk 5 Rész 1. Guggoló átugrás (keresztben) 2. Terpeszátugrás (hosszában)

Leányok: 4-5 rész 1. Guggoló átugrás (keresztben) 2. Gurulóátfordulás (hosszában)

### **Kosárlabda:**

Ellenőrzés: 1. Ziccerdobás labdavezetésből 2. Ziccerdobás bal-jobb kézzel egy labdaleütésből  
3. Tempódobás labdavezetésből

### **Röplabda:**

Ellenőrzés: 1. Nyitásfogadás alkaral. 2. Duplázó érintés alkar-kosár folyamatosan. 3.

Felső egyenes nyitás célra 4x4-es területre 6/4 5, 6/3 4, 6/2 3, 6/1 2.

## **12. évfolyam osztályozóvizsga**

### **Atlétikai jellegű feladatmegoldások:**

Magasugrás flop technikával a technika folyamatos javítása az ugrás egyes elemeinek tökéletesítésével, az optimális egyéni nekifutás kialakításával.

Távolugrás:

Felmérés: Távolugrás nekifutásból lépő technikával

### **Torna jellegű feladatmegoldások: Talajtorna:**

Ellenőrzés: 7-8 elemből álló összefüggő talajgyakorlat a 9.-11. évfolyamon tanult gyakorlatsor és összekötő elemek felhasználásával

### **Szekrényugrás:**

Ellenőrzés: Fiúk 5 Rész 1. Guggoló átugrás (keresztben) 2. Terpeszátugrás (hosszában)

Leányok: 5 rész 1. Guggoló átugrás (keresztben) 2. Gurulóátfordulás (hosszában)

### **Kosárlabda:**

Ellenőrzés: 1. Ziccerdobás mindkét kézzel labdavezetésből 2. Páros lefutás ziccerdobás 3. Játékkészség, Tempódobás

### **Röplabda:**

Ellenőrzés: 1. Feladás, Leütés 2. Nyitásfogadás 3. Játékkészség