

# Testnevelés

## Az osztályozó vizsgák témakörei évfolyamonként

A testnevelés elméleti és gyakorlati anyagának területei: atlétika, sportjátékok, torna és táncos mozgásformák, önvédelem és küzdősportok, alternatív és szabadidős mozgások, egészségkultúra-prevenció

### 10. évfolyam

#### Követelmények szakáganként

##### Atlétika

lány		fiú
• 60 m futás	minimum:12.00 sec	11.00 sec
• 400 m futás	1.50 perc	1.40 perc
• 2000 m futás	16.00 perc	13.10 perc
• távolugrás	2.80 m	3.00 m
• magasugrás	0.95 m	1.05 m
• kislabdahajtás	20 m	32 m
• súlylökés	3.50 m /4 kg/	5.00 m/6 kg/

##### Sportjátékok

###### Kosárlabda

- ügyesebbik kézzel fektetett dobás /min.: 3 lehetőségből 1 találat lépéshiba nélkül/
- büntető dobás /min.:10 lehetőségből 2 találat/
- páros lefutás és fektetett dobás/labdaleütés nélkül/3-ból 1 találat/
- indításból fektetett dobás/3-ból1 találat/

###### Röplabda

- kosárérintés /12 db/
- alkarérintés /12 db/
- felső egyenes nyitás /min.:7 lehetőségből 2 átütése/

###### Labdarúgás/fiúk/

- labdaátvétel
- labdavezetés

- cselezés
- kapura fejelés beívelt labdával
- kapura lövés csüddel
- dekázás/min.:17/

## Torna és táncos mozgásformák

lány

fiú

- talajtorna/guruló átfordulás előre-hátra, tarkó és fejállás, futólagos kézállás, cigánykerék, mérlegállás, lebegőállás, összefüggő talajgyakorlat/
- szekrényugrás /guggoló átugrás vagy terpeszátugrás/
- gerenda/felugrás, lépések fordulatok, lebegőállás, mérlegállás, leugrás/

fiú

- talajtorna/u.a, mint a lány/
- szekrényugrás/u.a. mint a lány/
- gyűrű/alaplendület, lefüggés, lebegőfüggés, leugrás/
- korlát/sas lendület, támaszban alaplendület, vállállás, tolódzkodás, leugrás/ kötélmászás vagy függeszkedés/a kötélen háromnegyedéig/

## Önvédelem és küzdősportok

- húzódkodás /lány 3 db, fiú 6 db/
- mellő fekvőtámaszban karhajlítás/30 sec/ lány.16, fiú 30/
- függeszkedés/lány 40 sec, fiú 1 perc/

## Alternatív és szabadidős mozgások

- úszás 500 m lány 22:00 perc
- fiú 18:00 perc

## Elmélet

Atlétika, sportjátékok, torna, úszás, önvédelem alapvető technikák és szabályok ismerete és ismertetése. Az alternatív és szabadidős mozgások témakörében egy választott sportág bemutatása.