

## **A középszintű gyakorlati érettségi vizsga**

A gyakorlati érettségi vizsga pontos időpontját a vizsga felelős szervezője határozza meg, akinek biztosítani kell a vizsga lebonyolításához a megfelelő feltételeket. A vizsga anyaga nyilvános. Több osztály testnevelés gyakorlati érettségi vizsgája összevonható. A gyakorlati vizsga a vizsgabizottság előtt történik.

### **A vizsga lebonyolítása**

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

Az érettségi vizsgabizottságot a jogszabályban foglalt feltételek szerint kell felállítani.

A gyakorlati érettségi vizsgát szervező iskolának a vizsga forgatókönyvét előzetesen be kell mutatnia a vizsgaelnököknek.

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 jelöltek 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 röplabdahálósval, 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 kéziszerrei. (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.

## **NYILATKOZAT A BALESETVÉDELMI SZABÁLYOK MEGISMÉRÉSÉRŐL ÉS BETARTÁSÁRÓL**

1. A tornatermekbe, sportpályára, uszodába az oda előírt, szabályoknak megfelelő felszerelésben lehet belépni!
2. Az uszoda és valamennyi gyakorlólé hely használatának balesetvédelmi szabályait be kell tartani!
3. A gyakorlást a vizsgabizottság jelenlétében, annak engedélye után lehet megkezdeni!
4. A gyakorlólé helyeken úgy kell dolgozni, hogy az ott tartózkodók testi épségét, feladat végzésének sikerességét ne veszélyeztessék.
5. A vizsgabizottság biztonsági utasításait maradéktalanul be kell tartani!
6. A gyakorlólé helyeket csak engedéllyel lehet elhagyni!
7. A gyakorlólé helyeken étkezni tilos!

## **A vizsgázás sorrendje**

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

- a. gimnasztikagyakorlat
- b. mászás, függeszkedés
- c. torna
- d. küzdősport, önvédelem
- e. labdajáték
- f. atlétika
- g. úszás

Az atlétika versenyszámainak javasolt sorrendje:

- a. 60 m-es síkfutás,
- b. ugrószám,
- c. dobószám,
- d. 2000 m-es síkfutás.

Az uszodai lehetőségektől függően az úszás térben és időben egyaránt elválasztható.

## **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 grundbirkózásnál a testsúlyt maximálisan figyelembe kell venni. A fenti sorrendtől a helyi adottságok figyelembe vételével el lehet térni.

**Nyilatkozat a középszintű testnevelés érettségi vizsga  
gyakorlati részének választható elemeiről**

A vizsgázó neve: -----  
születési hely, idő:-----  
iskolája:----- (OM kód: -----)

A vizsgázó neme:  nő /  férfi

A \_\_\_\_\_ vizsgaidőszakában az alábbi táblázat „V” jelű oszlopába tett X betűvel kell jelezni a választást.

<b>Kötelező sportágak</b>	<b>V</b>	<b>Választható elem(ek)</b>	<b>A választandó elemek száma</b>
<b>ATLÉTIKA</b>			
<i>atlétikai ugrás</i>	<input type="checkbox"/>	távolugrás	Egy ugrószámot kell választani.
	<input type="checkbox"/>	magasugrás	
<i>atlétikai dobás</i>	<input type="checkbox"/>	kislabdahajítás	Egy dobószámot kell választani.
	<input type="checkbox"/>	súlylökés	
<i>atlétikai futás</i>	<input type="checkbox"/>	60 m-es síkfutás	Egy futószámot kell választani.
	<input type="checkbox"/>	2000 m-es síkfutás	
<b>TORNA</b>			
<i>lányok</i>	<input type="checkbox"/>	gerenda	Egy tornaszert kell választani.
	<input type="checkbox"/>	felemáskorlát	
	<input type="checkbox"/>	ritmikus gimnasztika	
<i>fiúk</i>	<input type="checkbox"/>	korlát	Egy tornaszert kell választani.
	<input type="checkbox"/>	nyújtó	
	<input type="checkbox"/>	gyűrű	
<b>LABDAJÁTÉK</b>			
	<input type="checkbox"/>	kézilabda	Egy labdajátékot kell választani.
	<input type="checkbox"/>	kosárlabda	
	<input type="checkbox"/>	labdarúgás	
	<input type="checkbox"/>	röplabda	
<b>Kötelezően választható sportágak</b>			
<b>KÜZDŐSPORT, ÖNVÉDELEM</b>	<input type="checkbox"/>		Egy sportágat kell választani.
<b>ÚSZÁS</b>	<input type="checkbox"/>		

Dátum: \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
vizsgázó aláírása

\_\_\_\_\_  
szülő / gondviselő aláírása  
(csak abban az esetben, ha a jelentkező nem nagykorú)

## **A követelmények leírása**

### **1. Mászás, függeszkedés (állásból indulva)**

1.1 Mászás a kötél teljes magasságáig (lányok)

1.2 Függeszkedés a kötél teljes magasságáig (fiúk)

**2. Gimnasztikagyakorlat** – 48 ütemű egyénileg összeállított szabadgyakorlat bemutatása. (Tartalmi követelmények: minden főbb izomcsoportra tervezni kell gyakorlatot, változó kiindulólhelyzeteket kell alkalmazni, legalább két nyolcütemű gyakorlat szerepeljen benne)

### **3. Torna – a talajgyakorlat és a szekrényugrás bemutatása kötelező, egy további szer kötelezően választható.**

3.1 Talajgyakorlat – az öt kötelező elemet tartalmazó önállóan összeállított talajgyakorlat bemutatása

3.2 Szekrényugrás – egy tanult támaszugrás bemutatása (nők minimum 4 részes keresztben, férfiak 5 részes hosszában felállított szekrényen)

3.3 Gyűrű (fiúk) – a négy kötelező elemet tartalmazó, önállóan összeállított gyűrűgyakorlat bemutatása

3.4 Nyújtó (fiúk) – a négy kötelező elemet tartalmazó, önállóan összeállított nyújtógyakorlat bemutatása

3.5 Korlát (fiúk) – a négy kötelező elemet tartalmazó, önállóan összeállított korlátgyakorlat bemutatása

3.6 Felemás korlát (lányok) – a négy kötelező elemet tartalmazó, önállóan összeállított felemáskorlát gyakorlat bemutatása

3.7 Gerenda (lányok) – az öt kötelező elemet tartalmazó, önállóan összeállított gerendagyakorlat bemutatása

3.8 Ritmikus gimnasztika (lányok) – a hét kötelező elemet tartalmazó (max. 45 mp-ig tartó) szabadgyakorlat és egy választott kéziszerezettel három elem bemutatása

3.8.1 Szabadgyakorlat

3.8.2 Kéziszerelemek

### **4. Labdajáték – egy labdajáték választása kötelező.**

4.1 Röplabda

4.1.1 Kosárárintéssel a labda fej fölé játszása egy 2 m sugarú körben. (a labdát legalább 1,5 m-re a fej fölé kell játszani) 3 kísérlet

4.1.2 Alkarérintéssel a labda fejfölé játszása egy 2 m sugarú körben. (a labdát legalább 1 m-re a fej fölé kell játszani) 3 kísérlet

4.1.3 Nyitás választott technikával a támadóvonal mögé, váltott térfélre. 8 kísérlet.

## 4.2 Kosárlabda

4.2.1 Fektetett dobás – félpályáról indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal magasságában az oldalvonalnál álló társnak, indulócsel után befutás a kosár felé, a visszakapott labdával leütés nélkül fektetett dobás. Jobb- kezes végrehajtás. A 3 kísérletből minimum egy sikeres dobást kell végrehajtani.

4.2.2 Fektetett dobás – félpályáról indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal magasságában az oldalvonalnál álló társnak, indulócsel után befutás a kosár felé, a visszakapott labdával leütés nélkül fektetett dobás. Bal- kezes végrehajtás. A 3 kísérletből minimum egy sikeres dobást kell végrehajtani.

4.2.3 Büntetődobás választott technikával, 10 kísérlet.

## 4.3 Labdarúgás

4.3.1 Labdaemelgetés – a földről felvett vagy feldobott labdát váltott lábbal történő érintéssel kell levegőben tartani. 3 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. 3 kísérlet

4.3.3 Összetett gyakorlat – félpályáról indulva labdavezetés, rárúgás a kaputól 8-10 méterre oldalt elhelyezett, ledöntött ugrószekrénytetőre, a visszapattanó labda kapura rúgása. 3 kísérlet

## 4.4 Kézilabda

4.4.1 Kapura lövés gyorsindítás után - saját védővonalról indulva átadás a félpályánál álló társnak, a futás közben visszakapott labda vezetése után egykezes beugrósos kapura lövés. 3 kísérlet

4.4.2 Büntetődobás – egyenlő eloszlásban, a kapu két alsó sarkába elhelyezett zsámolyra – 5 kísérlet

4.4.3 Tetszőleges lendületszerzés után távolba dobás kézilabdával 3 kísérlet

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

5.1 60 m-es síkfutás

5.2 2000 m-es síkfutás

5.3 Távolugrás választott technikával

5.4 Magasugrás választott technikával

5.5 Súlylökés

5.6 Kislabdahajítás

## **6. Választható sportág**

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

6.2 Küzdősport

6.2.1 Grundbirkózás

6.2.2 Judo – judogurulás előre

# Értékelési útmutató

## 1. Mászás, függeszkedés (5 pont)

### 1.1 Mászás (állásból indulva) (lányok)

A vizsgáló

**0 pont:** nem tud a kötélfelégig sem felmászni.

**1 pont:** szabályos kulcsolással a kötélfelégig ér fel.

**2 pont:** szabálytalan mászással közel a kötélfelégig jut.

**3 pont:** szabályos kulcsolással, pihenőkkel jut a kötélfelégig.

**4 pont:** szabályos kulcsolással, kis szakaszokban, folyamatosan halad a kötélfelégig.

**5 pont:** dinamikusan mászik a kötélfelégig.

### 1.2 Függeszkedés (állásból indulva) (fiúk)

A vizsgáló

**0 pont:** nem tud a kötélfelégig sem felmászni.

**1 pont:** csak a kötélfelégig ér fel.

**2 pont:** nehézkesen, visszaesésekkel, de közel a kötélfelégig jut.

**3 pont:** kis pihenőkkel jut a kötélfelégig.

**4 pont:** kis fogásokkal, folyamatosan halad a kötélfelégig.

**5 pont:** dinamikusan függeszkedik a kötélfelégig.

## 2. Gimnasztikagyakorlat (5 pont)

48 ütemű egyénileg összeállított szabadgyakorlat bemutatása. Tartalmi követelmények: minden főbb izomcsoportra tervezni kell gyakorlatot, változó kiindulópozíciókat kell alkalmazni, legalább két nyolcütemű gyakorlat szerepeljen benne.

A vizsgáló

**0 pont:** nem tudja végrehajtani a gyakorlatot, vagy a gyakorlat tartalma nem felel meg a követelményeknek.

**1 pont:** végrehajtása nem folyamatos, a bemutatás közben megáll, súlyos tartáshibákkal mutatja be a gyakorlatot.

**2 pont:** a gyakorlatot folyamatosan végrehajtja, de a bemutatás közben súlyos tartáshibákat vét.

**3 pont:** A bemutatás tartalmilag hibátlan, de a gyakorlat jellegének nem felel meg a végrehajtás sebessége, ritmusa.

**4 pont:** A végrehajtás pontos, ritmikus, de a vizsgáló kisebb tartáshibákat követ el.

**5 pont:** Tornászos, fegyelmezett testtartás, dinamikus, hibátlan végrehajtás.



### 3. Torna (20 pont)

#### 3.1 Talajgyakorlat (10 pont)

**Tíz pont:** az öt kötelező elem (gurulóátfordulás, fejállás, tarkóállás, kézállás, mérlegállás), illetve ajánlott elemek közül (kézenátfordulás, vagy tarkóbillenés, vagy fejenátfordulás stb.) legalább egy szerepel a gyakorlatban és a végrehajtás megfelelő összekötő elemek kapcsolásával, folyamatosan, jó ritmusban, helyes testtartással történik.

Pontok vonhatók le, ha

**2 pont:** az előírt elemekből egy hiányzik a gyakorlatból;

**2 pont:** valamelyik elem végrehajtásánál hibázik a vizsgáló;

**2 pont:** nem tornászos a kivitelezés;

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

**1 pont:** az elemkapcsolatok miatt a gyakorlat nem folyamatos;

**2 pont:** egyes tornaelemekhez segítségadás kell.

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

#### 3.2 Szekrényugrás (5 pont)

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

Pontok vonhatók le, ha

**1 pont:** az ugrás első íve nem éri el a vízszintest;

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

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

**2 pont:** a leérkezés nem biztonságos, ellép vagy elesik a vizsgáló.

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

#### 3.3 Gyűrű - fiúk (5 pont)

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

Pontok vonhatók le, ha

**1 pont:** egy elem hiányzik a gyakorlatból;

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

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

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

**1 pont:** a leugrásnál ellép vagy elesik a vizsgáló.

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

### 3.4 Nyújtó - fiúk (5 pont)

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

Pontok vonhatók le, ha

- 1 pont:** egy elem hiányzik a gyakorlatból;
- 1 pont:** a vizsgázó leesik a szerről;
- 1 pont:** az elemek kapcsolódása nem folyamatos;
- 1 pont:** a gyakorlatban testtartási hibák vannak;
- 1 pont:** a leugrásnál ellép vagy elesik a vizsgázó.

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

### 3.5 Korlát - fiúk (5 pont)

**Öt pont:** a négy kötelező elem (alaplendület támaszba vagy felkarfüggésbe, felkarfüggés, pedzés, kanyarlati leugrás), illetve az ajánlott elemek közül (billenések, emelések, saslendület, vállállás stb.) legalább egy szerepel a gyakorlatban és a végrehajtás pontos, folyamatos, a leérkezés biztonságos. (Magasabb nehézségi fokú fel- és leugrás alkalmazható a kötelező elem helyett.)

Pontok vonhatók le, ha

- 1 pont:** egy elem hiányzik a gyakorlatból;
- 1 pont:** a vizsgázó leesik a szerről;
- 1 pont:** az elemek kapcsolódása nem folyamatos;
- 1 pont:** a gyakorlatban testtartási hibák vannak;
- 1 pont:** a leugrásnál ellép vagy elesik a vizsgázó.

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

### 3.6 Felemáskorlát - lányok (5 pont)

**Öt pont:** a négy előírt kötelező elem (ostorlendület, térdfellendülés, kelepfellendülés a felső karfára, alugrás), illetve az ajánlott elemek közül (kelepfelhúzóadás, támaszhelyzetek, malomforgás, kelepforgás) legalább egy szerepel a gyakorlatban, a vizsgázó technikai hiba nélkül hajtja végre a gyakorlatot, nincs közlendület, a leérkezés biztonságos. (Magasabb nehézségi fokú fel- és leugrás alkalmazható a kötelező elem helyett.)

Pontok vonhatók le, ha

- 1 pont:** az előírt elemekből egy hiányzik;
- 1 pont:** a vizsgázó leesik a szerről;
- 1 pont:** a vizsgázó közlendületet vesz (nem folyamatos a végrehajtás);
- 1 pont:** a végrehajtás testtartáshibákkal történik;
- 1 pont:** a leugrásnál ellép vagy elesik a vizsgázó.

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

### 3.7 Gerenda - lányok (5 pont)

**Öt pont:** az öt kötelező elem (felugrás, összekötő lépések, lebegőállás, fordulat, leugrás) illetve az ajánlott elemek közül (szökdelések, térdelés, térdelőtámasz, fekvőtámasz, hanyatt fekvés, hason fekvés, gurulóátfordulás) legalább egy 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.)

Pontok vonhatók le, ha

**1 pont:** az előírt elemekből egy nem szerepel a gyakorlatban;

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

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

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

**1 pont:** a végrehajtás testtartáshibákkal történik.

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

### 3.8 Ritmikus gimnasztika - lányok (5 pont)

#### 3.8.1 A szabadgyakorlat értékelése

**Három pont:** a gyakorlat a kötelező elemeken (lebegőállás, érintőjárás, hintalépés, szökkenő hármaslépés, ördögugrás, karhullám, fordulat állásban) kívül legalább egy javasolt elemet (keringőlépés, fordulatok, mérlegállás, lábemelések és lendítések, törzshullámok, özugrás, stb.) is tartalmaz, a technikai végrehajtás hibátlan, a gyakorlat összefüggő mozgássorokat tartalmaz, esztétikus, harmonikus összbenyomást kelt és összhangban van a zenével.

Pontok vonhatók le, ha

**1 pont:** valamelyik elem hiányzik;

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

**1 pont:** a gyakorlatot technikai és tartáshibákkal mutatja be a vizsgázó.

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

#### 3.8.2 A kéziszerelemek értékelése

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

**1 pont:** ha egy elem végrehajtása bizonytalan;

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

#### **4. Labdajáték (egy labdajáték választása kötelező) (30 pont)**

##### **4.1 Röplabda (30 pont)**

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

<b>10 pont:</b>	25 db
<b>9 pont:</b>	23 db
<b>8 pont:</b>	21 db
<b>7 pont:</b>	19 db
<b>6 pont:</b>	17 db
<b>5 pont:</b>	15 db
<b>4 pont:</b>	13 db
<b>3 pont:</b>	11 db
<b>2 pont:</b>	9 db
<b>1 pont:</b>	5 db
<b>0 pont:</b>	4 db és kevesebb

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

<b>10 pont:</b>	22 db
<b>9 pont:</b>	20 db
<b>8 pont:</b>	18 db
<b>7 pont:</b>	16 db
<b>6 pont:</b>	14 db
<b>5 pont:</b>	12 db
<b>4 pont:</b>	10 db
<b>3 pont:</b>	8 db
<b>2 pont:</b>	6 db
<b>1 pont:</b>	4 db
<b>0 pont:</b>	3 db és kevesebb

###### **4.1.3 Nyitás választott technikával a támadóvonal mögé váltott térfélre (a jó technikai kivitel 1 ponttal emelheti a megszerzett pontszámot) 8 kísérlet**

<b>10 pont:</b>	7 érvényes nyitás
<b>8 pont:</b>	5 érvényes nyitás
<b>6 pont:</b>	3 érvényes nyitás
<b>4 pont:</b>	2 érvényes nyitás
<b>2 pont:</b>	1 érvényes nyitás
<b>0 pont:</b>	nincs érvényes nyitás

##### **4.2 Kosárlabda (30 pont)**

###### **4.2.1 Fektetett dobás jobb oldalról végrehajtva**

**Tíz pont:** pontos átadás után, lendületes futás közben végrehajtott erőteljes irányváltoztatás után, lépéshiba nélkül átvett labdával, egy lábról történő felugrás után egy kézzel történik a kosárra dobás. Három kísérletéből legalább két kosarat ér el a vizsgázó.

Pontok vonhatók le, ha

**2 pont:** nem pontos az átadás;

**1 pont:** az indulócsel elmarad;

**2 pont:** a visszkapott labdával lépésváltással dob a vizsgáló;

**2 pont:** a vizsgáló nem talál be a kosárba, a dobó mozdulat nem folyamatos;

**2 pont:** a gyakorlat végrehajtása nem folyamatos, a végrehajtás ritmusa nem jellemző a kosárlabdára;

**1 pont:** a vizsgáló nem az oldalnak megfelelő kézzel hajtja végre a dobást.

**Nulla pont:** a vizsgáló nem tudja végrehajtani a gyakorlatot, illetve súlyos technikai hibát vét (lépéshiba, kétszer indulás).

#### 4.2.2 Fektetett dobás bal oldalról végrehajtva

**Tíz pont:** pontos átadás után, lendületes futás közben végrehajtott erőteljes irányváltoztatás után, lépéshiba nélkül átvett labdával, egy lábról történő felugrás után egy kézzel történik a kosárra dobás. Három kísérletéből legalább két kosarat ér el a vizsgáló.

Pontok vonhatók le, ha

**2 pont:** nem pontos az átadás;

**1 pont:** az indulócsel elmarad;

**2 pont:** a visszkapott labdával lépésváltással dob a vizsgáló;

**2 pont:** a vizsgáló nem talál be a kosárba, a dobómozdulat nem folyamatos;

**2 pont:** a gyakorlat végrehajtása nem folyamatos, a végrehajtás ritmusa nem jellemző a kosárlabdára;

**1 pont:** a vizsgáló nem az oldalnak megfelelő kézzel hajtja végre a dobást.

**Nulla pont:** amennyiben a vizsgáló nem tudja végrehajtani a gyakorlatot, illetve súlyos technikai hibát vét (lépéshiba, kétszer indulás).

#### 4.2.3 Büntetődobás választott technikával (a jó technikai kivitel 1 ponttal emelheti a megszerzett pontszámot) 10 kísérlet

**10 pont:** 5 találat

**8 pont:** 4 találat

**6 pont:** 3 találat

**4 pont:** 2 találat

**2 pont:** 1 találat

**0 pont:** 0 találat

### 4.3 Labdarúgás (30 pont)

#### 4.3.1 Labdaemelgetés váltott lábbal

Lányok: **10 pont:** 19 db

**9 pont:** 17-18 db

**8 pont:** 15-16 db

**7 pont:** 13-14 db

**6 pont:** 11-12 db

**5 pont:** 9-10 db

**4 pont:** 7-8 db  
**3 pont:** 6 db  
**2 pont:** 5 db  
**1 pont:** 4 db  
**0 pont:** 3 db és kevesebb

Fiúk: **10 pont:** 23 db  
**9 pont:** 21-22 db  
**8 pont:** 19-20 db  
**7 pont:** 17-18 db  
**6 pont:** 15-16 db  
**5 pont:** 13-14 db  
**4 pont:** 11-12 db  
**3 pont:** 10 db  
**2 pont:** 9 db  
**1 pont:** 8 db  
**0 pont:** 7 db és kevesebb

#### 4.3.2 Szlalom labdavezetés

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

Pontok vonhatók le, ha

- 2 pont:** messzire elgurul a labda;
- 2 pont:** a vizsgáló csak az egyik lábával vezeti a labdát;
- 1 pont:** a labdavezetés nem folyamatos;
- 1 pont:** a végrehajtás lassú;
- 2 pont:** többször megakad a labda a tömöttlabdákban;
- 2 pont:** a kapura lövés gyenge, egyszer sem sikeres.

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

#### 4.3.3. Összetett gyakorlat

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

Pontok vonhatók le, ha

- 2 pont:** a vizsgáló nem találja el a célt;
- 2 pont:** a vizsgáló a visszapattanó labdával nehezen tudja folytatni a feladatot;
- 2 pont:** a kapura lövés sikertelen;
- 2 pont:** a végrehajtás nem folyamatos;
- 2 pont:** a vizsgáló labdakezelési hibát vét.

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

#### 4.4 Kézilabda (30 pont)

##### 4.4.1 Kapura lövés gyorsindítás után

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

Pontok vonhatók le, ha

**2 pont:** a labdaátadás nem pontos;

**2 pont:** a futás nem lendületes;

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

**2 pont:** a kapura lövés nem sikerül;

**2 pont:** labdakezelési hibát vét a vizsgáló.

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

**4.4.2 Büntetődobás** (egyenlő eloszlásban, a kapu két alsó sarkába elhelyezett zsámolyra) 5 kísérlet, érvényes a közvetlen találat, amelyet erős egykezes hajítással kell végrehajtani (**a jó technikai kivitel 1 ponttal emelheti a megszerzett pontszámot**).

**10 pont:** 5 találat

**8 pont:** 4 találat

**6 pont:** 3 találat

**4 pont:** 2 találat

**2 pont:** 1 találat

**0 pont:** 0 találat

##### 4.4.3 Távolba dobás kézilabdával\* (tetszőleges lendületszerzés után)

Lányok: **10 pont:** 24 m vagy a feletti dobás

**9 pont:** 23 m

**8 pont:** 22 m

**7 pont:** 21 m

**6 pont:** 20 m

**5 pont:** 19 m

**4 pont:** 18 m

**3 pont:** 17 m

**2 pont:** 16 m

**1 pont:** 15 m

**0 pont:** 15 m alatt

Fiúk: **10 pont:** 30 m vagy a feletti dobás

**9 pont:** 29 m

**8 pont:** 28 m

**7 pont:** 27 m

**6 pont:** 26 m  
**5 pont:** 25 m  
**4 pont:** 24 m  
**3 pont:** 23 m  
**2 pont:** 22 m  
**1 pont:** 21 m  
**0 pont:** 21 m alatt

*\*Megjegyzés: Teremben való gyakorláshoz ajánljuk az 1 kg-os medicinlabdával történő végrehajtást. Az alábbi eredmények elérése esetén várható, hogy a kézilabdával történő végrehajtás során is azonos pontszám érhető el.*

**Lányok:** 10 pont: 20 m vagy a feletti dobás

9 pont: 19 m

8 pont: 18 m

7 pont: 17 m

6 pont: 16 m

5 pont: 15 m

4 pont: 14 m

3 pont: 13,5 m

2 pont: 13 m

1 pont: 12,5 m

0 pont: 12 m alatt

**Fiúk:** 10 pont: 26 m vagy a feletti dobás

9 pont: 25 m

8 pont: 24 m

7 pont: 23 m

6 pont: 22 m

5 pont: 21 m

4 pont: 20 m

3 pont: 19,5 m

2 pont: 19 m

1 pont: 18,5 m

0 pont: 18 m alatt



## 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	7:30	9:00
9	8,0	9,0	7:40	9:10
8	8,1	9,1	7:50	9:20
7	8,2	9,2	8:00	9:30
6	8,3	9,3	8:10	9:40
5	8,4	9,4	8:20	9:50
4	8,5	9,5	8:30	10:00
3	8,6	9,6	8:40	10:10
2	8,7	9,7	8:50	10:20
1	8,8	9,8	9:00	10:30
0	8,8 felett	9,8 felett	9:00 felett	10:30 felett
<b>TÁVOLUGRÁS (cm)</b>		<b>MAGASUGRÁS (cm)</b>		
10	550	440	158	138
9	530	430	155	136
8	510	420	152	134
7	490	410	149	132
6	480	400	146	130
5	470	390	143	128
4	460	380	140	125
3	450	370	135	120
2	430	350	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	60	44
9	9,75	7,50	58	42
8	9,50	7,25	55	40
7	9,25	7,00	52	38
6	9,00	6,75	49	35
5	8,75	6,50	46	32
4	8,50	6,25	43	29
3	8,25	6,00	40	26
2	8,00	5,75	33	23
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

**6 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.

Pontok vonhatók le, ha

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

**2 pont:** az úszómozgás kapkodó, nem egyenletes;

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

**1 pont:** a forduló nem szabályos.

**Nulla pont:** A vizsgáló nem tud 50 m-t leúszni.

#### Második úszásnem

**4 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.

Pontok vonhatók le, ha

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

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

**1 pont:** a levegővétel nem ritmikus.

**Nulla pont:** A vizsgáló nem tud 25 m-t leúszni.

### 6.2 Küzdősport, önvédelem (10 pont)

#### 6.2.1 Grundbirkózás (6 pont)

A vizsgáló

**6 pont:** irányítja a küzdelmet és legyőzi ellenfelét;

**5 pont:** időnként irányítja a küzdelmet, legalább 1-2 értékelhető pontot érő akciót elér;

**4 pont:** rövid ideig képes küzdeni, és legalább egy értékelhető akciót elér;

**3 pont:** rövid ideig képes ellenállást kifejteni, de értékelhető akciót nem ér el;

**2 pont:** megpróbál bekapcsolódni a küzdelembe, de csak rövid ideig képes ellenállást tanúsítani, értékelhető pontot nem ér el;

**1 pont:** nem mutat ellenállást a küzdelem során;

**0 pont:** nem áll ki a küzdelemre vagy szabálytalan eszközökkel küzd.

#### 6.2.2 Judo - judogurulás előre (4 pont)

**4 pont:** a judogurulás technikailag hibátlan,

**3 pont:** a gurulás nem átlósan történik,

**2 pont:** a vizsgáló nem tompít a kezével,

**1 pont:** a gyakorlat csak részben tartalmazza az előírásszerű technikát,

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

	Pontszám											Összpont	
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
MÁSZÁS, FÜGGESZKEDÉS													
GIMNASZTIKAGYAKORLAT													
TORNA													
Talajtorna													
Szekrényugrás													
Választott szer:.....													
ATLÉTIKA													
60 m vagy 2000 m													
Távolugrás vagy magasugrás													
Súlylökés vagy kislabdahajítás													
LABDAJÁTÉK választott játék: .....													
1. gyakorlat													
2. gyakorlat													
3. gyakorlat													
VÁLASZTOTT SPORTÁG.....													
1. gyakorlat													
2. gyakorlat													
<b>MINDÖSSZESEN</b>													