

# AZ ÉRETTSÉGI VIZSGÁRA BOCSÁTÁS FELTÉTELE TESTNEVELÉS TANTÁRGYBÓL

## Érettségire bocsátás feltétele:

Érettségi vizsgára az a tanuló bocsátható, aki teljesítette testnevelés tantárgyból az alábbi feltételek:

1. Felkészültségéről minden elméleti témában számot adott, amelyeket számára a szaktanár megjelölt (magyar sportsikerek, harmonikus testi fejlődés, az egészséges életmód, gimnasztika, atlétika, torna, RSG, küzdősportok, úszás)
2. Megfelelt a tanórai bemutatásokon,
3. Összességében megszerezte legalább az elégséges osztályzatot valamennyi gyakorlati téma követelményrendszeréből.

## A követelmények leírása

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

- Mászás a kötél teljes magasságáig (lányok)
- Függeszkedés a kötél teljes magasságáig (fiúk)

### 2. Gimnasztikagyakorlat

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

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

- Talajgyakorlat – az öt kötelező elemet tartalmazó önállóan összeállított talajgyakorlat bemutatása
- Szekrényugrás – egy tanult támaszugrás bemutatása (nők minimum 4 részes keresztben, férfiak 5 részes hosszában felállított szekrényen)
- Gyűrű (fiúk) – a négy kötelező elemet tartalmazó, önállóan összeállított gyűrűgyakorlat bemutatása
- Nyújtó (fiúk) – a négy kötelező elemet tartalmazó, önállóan összeállított nyújtógyakorlat bemutatása
- Korlát (fiúk) – a négy kötelező elemet tartalmazó, önállóan összeállított korlátgyakorlat bemutatása
- Felemás korlát (lányok) – a négy kötelező elemet tartalmazó, önállóan összeállított felemáskorlát gyakorlat bemutatása
- Gerenda (lányok) – az öt kötelező elemet tartalmazó, önállóan összeállított gerendagyakorlat bemutatása
- Ritmikus gimnasztika (lányok) – a hét kötelező elemet tartalmazó (max. 45 mp-ig tartó) szabadgyakorlat és egy választott kéziszerez három elem bemutatása
- Szabadgyakorlat
- Kéziszerez elemek

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

##### ***Röplabda***

- 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
- Alkarérintéssel a labda fejföle játszása egy 2 m sugarú körben. (a labdát legalább 1 m-re a fej fölé kell játszani) 3 kísérlet
- Nyitás választott technikával a támadóvonal mögé, váltott térfélre. 8 kísérlet.

##### ***Kosárlabda***

- Fektetett dobás – félpályáról indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal magasságában az oldalonál 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.
- Fektetett dobás – félpályáról indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal magasságában az oldalonál 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.
- Büntetődobás választott technikával, 10 kísérlet.

##### ***Labdarúgás***

- Labdaemelés – a földről felvett vagy feldobott labdát váltott lábbal történő érintéssel kell levegőben tartani. 3 kísérlet
- Szlalom labdavezetés – 10 m hosszan, öt darab egyenlő távolságra letett tömött labda (bója) között szlalom labdavezetés oda-vissza, kapura lövés 10 méterről. 3 kísérlet
- Összetett gyakorlat – félpályáról indulva labdavezetés, rárúgás a kaputól 8-10 méterre oldalt elhelyezett, ledöntött ugrószekrénytetőre, a visszapattanó labda kapura rúgása. 3 kísérlet

##### ***Kézilabda***

- Kapura lövés gyorsindítás után - saját védővonalról indulva átadás a félpályánál álló társnak, a futás közben visszakapott labda vezetése után egykezes beugrásos kapura lövés. 3 kísérlet
- Büntetődobás – egyenlő eloszlásban, a kapu két alsó sarkába elhelyezett számolyra – 5 kísérlet
- Tetszőleges lendületszerzés után távolba dobás kézilabdával 3 kísérlet

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

- 60 m-es síkfutás
- 2000 m-es síkfutás
- Távolugrás választott technikával
- Magasugrás választott technikával
- Súlylökés
- Kislabdahajítás

## **6. Választható sportág**

- Úszás – 50 m megtétele egy választott úszásnemben szabályos rajttal és fordulóval, 25 m teljesítése másik választott úszásnemben szabályos rajttal.
- Küzdősport
- Grundbirkózás
- Judo – judogurulás előre

# **Értékelési útmutató**

## **1. Mászás**

- Mászás függeszkedés (5 pont)
- Mászás (állásból indulva) (lányok)

## **2. Gimnasztikagyakorlat (5 pont)**

## **3. Torna (20 pont)**

- Talajgyakorlat (10 pont)
- Szekrényugrás (5 pont)
- Gyűrű - fiúk (5 pont)
- Nyújtó - fiúk (5 pont)
- Korlát - fiúk (5 pont)
- Felemáskorlát - lányok (5 pont)
- Gerenda - lányok (5 pont)
- Ritmikus gimnasztika - lányok (5 pont)

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

- Röplabda (30 pont)
- Kosárlabda (30 pont)
- Labdarúgás (30 pont)
- Kézilabda (30 pont)

## **5. Atlétika (30 pont)**

- 60 m-es síkfutás (mp) 2000 m-es síkfutás (perc)
- távolugrás (cm) magasugrás (cm)
- súlylökés (m) kislabdahajítás (m)  
A futószámokat egyszer teljesítheti a vizsgázó. A dobószámokban és a távolugrásban három kísérletengedélyezett. A versenyszámokat az atlétika szabályai szerint kell lebonyolítani.

## **6. Választott sportág (10 pont)**

- Úszás (10 pont)
- Küzdősport, önvédelem (10 pont)
- Grundbirkózás (6 pont)