

Testnevelés osztályozóvizsgák anyaga

5. évfolyam

TÉMA	MOZGÁSANYAG
Gimnasztika és rendgyakorlatok	gimnasztikai alaphelyzetek
Atlétika jellegű feladatmegoldások	1500 m-es síkfutás
Torna jellegű feladatmegoldások	gurulóátfordulások / tarkóállás / mérlegállás
Sportjátékok - Kézilabda	egykezes felsődobás, labdavezetés
Sportjátékok - Kosárlabda	labdavezetés / megindulások-megállások / fektetett dobás 1 leütésből
Sportjátékok - Röplabda	-
Sportjátékok - Labdarúgás	szlalom labdavezetés
Önvédelmi és küzdősportok	eséstechnikák

6. évfolyam

TÉMA	MOZGÁSANYAG
Gimnasztika és rendgyakorlatok	gimnasztikai alapmozgások
Atlétika jellegű feladatmegoldások	guggoló távolugrás
Torna jellegű feladatmegoldások	kézenátfordulás oldalra (cigánykerék) / fejállás
Sportjátékok - Kézilabda	kapura lövés talajról lendületszerzésből
Sportjátékok - Kosárlabda	fektetett dobás labdavezetésből
Sportjátékok - Röplabda	kosár- és alkarérintés technikája
Sportjátékok - Labdarúgás	átadások-átvételek
Önvédelmi és küzdősportok	judogurulás

Testnevelés osztályozóvizsgák anyaga

7. évfolyam

TÉMA	MOZGÁSANYAG
Gimnasztika és rendgyakorlatok	4-8 ütemű szabadgyakorlatok
Atlétika jellegű feladatmegoldások	magasugrás átlépő technikával / kislabdahajítás technikája
Torna jellegű feladatmegoldások	kézállás / szekrényugrás - guggolóátugrás
Sportjátékok - Kézilabda	felugrásos lövés cselezésből, irányváltoztatásból
Sportjátékok - Kosárlabda	fektetett dobás kapott labdával
Sportjátékok - Röplabda	alsó nyitás
Sportjátékok - Labdarúgás	kapura lövés belsővel
Önvédelmi és küzdősportok	páros küzdelmek

8. évfolyam

TÉMA	MOZGÁSANYAG
Gimnasztika és rendgyakorlatok	8-16 ütemű szabadgyakorlatok
Atlétika jellegű feladatmegoldások	sorozatugrások
Torna jellegű feladatmegoldások	szekrényugrás – terpeszátugrás / kötélmászás
Sportjátékok - Kézilabda	kapura lövés mélységi mozgásból
Sportjátékok - Kosárlabda	fektetett dobás irányváltoztatásból
Sportjátékok - Röplabda	kosár- és alkarérintés eredményes végrehajtása
Sportjátékok - Labdarúgás	összetett gyakorlat (labdavezetés-átadás-átvétel-kapura lövés)
Önvédelmi és küzdősportok	grundbirkózás

Testnevelés osztályozóvizsgák anyaga

9. évfolyam

TÉMA	MOZGÁSANYAG
Gimnasztika és rendgyakorlatok	erőtesztek
Atlétika jellegű feladatmegoldások	magasugrás flop technikával, 2000 méteres síkfutás
Torna jellegű feladatmegoldások	összefüggő talajgyakorlat (5 elem)
Sportjátékok - Kézilabda	büntetődobás eredményes végrehajtása
Sportjátékok - Kosárlabda	büntetődobás technikája
Sportjátékok - Röplabda	felső nyitás
Sportjátékok - Labdarúgás	cselezések
Önvédelmi és küzdősportok	birkózás alapelemek

10. évfolyam

TÉMA	MOZGÁSANYAG
Gimnasztika és rendgyakorlatok	32 ütemű szabadgyakorlat
Atlétika jellegű feladatmegoldások	súlylökés / lépő távolugrás
Torna jellegű feladatmegoldások	összefüggő talajgyakorlat (6 elem)
Sportjátékok - Kézilabda	kapura lövés szélről
Sportjátékok - Kosárlabda	tempódobás
Sportjátékok - Röplabda	ütés kar-és lábmunkája
Sportjátékok - Labdarúgás	ívelés
Önvédelmi és küzdősportok	judo alapelemek

Testnevelés osztályozóvizsgák anyaga

11. évfolyam

TÉMA	MOZGÁSANYAG
Gimnasztika és rendgyakorlatok	64 ütemű szabadgyakorlat
Atlétika jellegű feladatmegoldások	ingafutás
Torna jellegű feladatmegoldások	minitrampolin ugrások
Sportjátékok - Kézilabda	bevetődéses kapura lövés befordulásból
Sportjátékok - Kosárlabda	összetett gyakorlat (átadás – megállás – megindulás – cselezés – dobás)
Sportjátékok - Röplabda	feladás, ütés eredményes végrehajtása
Sportjátékok - Labdarúgás	labdaemelgetés (dekázás)
Önvédelmi és küzdősportok	önvédelem

12. évfolyam

TÉMA	MOZGÁSANYAG
Gimnasztika és rendgyakorlatok	64 ütemű szabadgyakorlat
Atlétika jellegű feladatmegoldások	távolugrás/magasugrás választott technikával / 2000 m-es/60 m-es síkfutás / kislabdahajtás
Torna jellegű feladatmegoldások	szekrényugrás - lebegőtámasszal végrehajtott támaszugrás /függeszkedés (fiúk)/kötélmászás (lányok)
Sportjátékok - Kézilabda	kapura lövés gyorsindítás után
Sportjátékok - Kosárlabda	büntetődobás eredményes végrehajtása, összetett gyakorlat
Sportjátékok - Röplabda	alapérintések, nyitás, ütés eredményes végrehajtása
Sportjátékok - Labdarúgás	labdaemelgetés lábbal, szlalom labdavezetés, összetett gyakorlat
Önvédelmi és küzdősportok	választott küzdősport alapelemek