

Testnevelés emelt szintű gyakorlati érettségi vizsga

A vizsga lebonyolítása

Vizsgázónként a gyakorlatok bemutatására fordítható tiszta bemutatási idő 240 perc. A vizsgázás megkezdése előtt 30 perc általános bemelegítést, és sportágváltásnál sportáganként 10-15 perc időt kell biztosítani az újabb speciális bemelegítésre.

Amennyiben egy gyakorlat bemutatására két kísérlet engedélyezett, a jobbik eredményt kell elfogadni.

Javasolt a fiúk és a lányok külön vizsgáztatása, nemen belül pedig a névsor szerinti sorrend.

A gimnasztika és a tornagyakorlatok bemutatásánál a létszám, illetve a helyi körülmények figyelembevételével kell a szersorrendet és a szólítás rendjét meghatározni.

Az atlétika lebonyolításakor javasolt a 60 m síkfutás, távol/magasugrás, dobószám majd a 2000 m síkfutás versenyszám sorrend.

Az úszás bemutatását az ötven méteres úszással célszerű kezdeni, és az úszásnemek bemutatása között teljen el legalább 5 perc pihenő idő.

Küzdősportban a helyszínen határozzák meg, hogy melyik sportág alapelemeit mutatják be először az érettségizők.

A vizsga létesítmény- és felszerelés szükséglete

Tornaterem, 5 m-es mászókötel, birkózószőnyeg vagy tornaszőnyegek.

400 m-es futópálya, dobókör, távolugrógödör, magasugróhely ugródombbal, női és férfi sportszerek (súlygolyó, gerely, diszkosz), valamint mérőszalag, illetve stopperóra.

Tornaszerekkel felszerelt terem (talajszőnyeg, svédsekreány vagy ugróasztal, dobbantó, korlát, nyújtó, gyűrű, felemás korlát, gerenda, tornaszőnyegek, a ritmikus gimnasztika kéziszeri, zene lejátszására alkalmas eszköz).

Kézilabdapálya méretű tornaterem, kosárlabdapalánk, kézilabdakapu, röplabdaháló, kézi-, kosár-, röp- és focilabdák, jelzőbóják vagy tömöttlabdák. 25 m-es úszómedence.

Öltözőkódási és tisztálkodási lehetőség.

Két fő technikai személyzet.

Legalább egy fő segítő a küzdősportok, önvédelem sportágak páros gyakorláthoz.

1. Mászás, függeszkedés

- 1.1** A kötél fejmagasságban történő fogásával, állásból indulva mászás az 5 m-es kötél teljes magasságáig (lányok).
- 1.2** A kötél fejmagasságban történő fogásával, ülésből indulva függeszkedés az 5 m-es kötél teljes magasságáig (fiúk).

2. Gimnasztika

64 ütemű gimnasztikai gyakorlatlánc

1. gyakorlat

K.h.: Alapállás

- 1.ü.: ugrás terpeszállásba, bal karlendítéssel mellső-, jobb karlendítéssel magastartásba;
- 2.ü.: ugrás k.h.-be;
- 3.ü.: mint az 1.ü., ellenkezőleg;
- 4.ü.: ugrás szögállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 5.ü.: ugrás bal harántterpeszállásba, karlendítéssel mélytartásba;
- 6.ü.: mint a 4.ü.;
- 7.ü.: ugrás jobb harántterpeszállásba, karlendítéssel magastartásba;
- 8.ü.: mint a 4.ü.;

2. gyakorlat

- 1.ü.: ereszkedés guggolótámaszba;
- 2.ü.: csípőrugózással bal lábnyújtás hátra jobb guggolótámaszba;
- 3.ü.: jobb térdnyújtás jobb harántterpeszállásba törzshajlítással előre, és talajérintés a két lábtámasz között;
- 4.ü.: ereszkedés jobb guggolótámaszba;
- 5.ü.: ugrással lábtartás csere;
- 6.ü.: mint a 3.ü., ellenkezőleg;
- 7.ü.: mint a 4.ü., ellenkezőleg;
- 8.ü.: jobb lábzáras guggolótámaszba;

3. gyakorlat

- 1.ü.: ugrás terpeszállásba törzsdöntéssel előre és karhajlítás tarkóra tartásba;
- 2.ü.: törzsfordítás balra karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 3.ü.: törzsfordítás vissza döntésbe karhajlítással tarkóra tartásba;
- 4.ü.: törzsemelés térdhajlítással hajlított terpeszállásba és karlendítés magastartásba;
- 5.ü.: ugrás 90°-os fordulattal balra terpeszállásba, törzsdöntéssel előre és karhajlítás tarkóra tartásba;
- 6.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg;
- 7.ü.: ugrás guggolótámaszba;
- 8.ü.: ereszkedés nyújtott ülésbe, karlendítéssel magastartásba;

4. gyakorlat

- 1.ü.: törzsdöntés előre;
- 2.ü.: lábterpesztés terpeszülésbe törzshajlítással a bal lábhoz, jobb kézzel bal bokafofogás és bal karlendítés oldalsó középtartásba;
- 3.ü.: lábzáras nyújtott ülésbe törzsemeléssel döntésbe és karlendítés magastartásba;
- 4.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg;
- 5.ü.: törzshajlítás előre bokafofogással;
- 6.ü.: lábzárással ereszkedés hanyattfekvésbe, karvezetéssel oldalsó középtartáson át magastartásba;
- 7.ü.: mellkasemelés karvezetéssel oldalsó középtartásba;
- 8.ü.: törzsleengedés hanyattfekvésbe (oldalsó középtartás);

5. gyakorlat

- 1.ü.: 2. fokú törzshajlítás előre karvezetéssel mélytartásba és térdhajlítás, talptámasz a talajon;
- 2.ü.: törzsemelés hajlított ülésbe bal térdnyújtással előre (zárt térdtartással) és bal bokafofogás;
- 3.ü.: ereszkedés hajlított térdű hanyattfekvésbe 2. fokú törzshajlítással előre, és karleengedés mélytartásba;
- 4.ü.: ereszkedés hanyattfekvésbe, karvezetéssel oldalsó középtartásba;
- 5.ü.: mint az 1.ü.;
- 6.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg;
- 7.ü.: ereszkedés hanyattfekvésbe karlendítéssel magastartásba;
- 8.ü.: 180°-os fordulat balra hason fekvésbe (kéztámasz a váll alatt);

6. gyakorlat

- 1.ü.: emelkedés mellső fekvőtámaszba;
- 2.ü.: ugrás terpesz fekvőtámaszba, karhajlítással;
- 3.ü.: könyöknyújtással ugrás mellső fekvőtámaszba;
- 4.ü.: csípőemeléssel bal láblendítés hátra (jobb talp a talajon);
- 5.ü.: csípő-, és lábleengedés mellső fekvőtámaszba;
- 6.ü.: mint a 4.ü., ellenkezőleg;
- 7.ü.: ugrás guggolótámaszba;
- 8.ü.: nyújtott testű felugrás karlendítéssel magastartásba és érkezés hajlított állásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;

7. gyakorlat

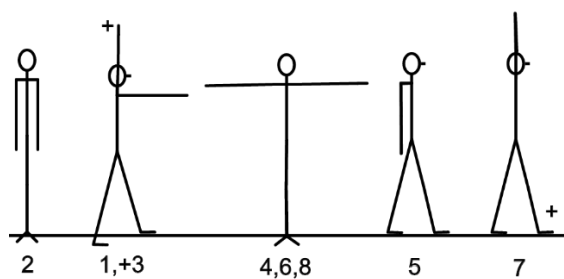
- 1.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra terpeszállásba, jobb könyökhajlítással mellhez tartásba;
- 2.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra hajlított állásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 3.ü.: ugrás 90°-os fordulattal jobbra terpeszállásba, bal könyökhajlítással mellhez tartásba;
- 4.ü.: 90°-os térdhajlítás hajlított terpeszállásba, karlendítéssel magastartásba;
- 5.ü.: bal térdnyújtással törzshajlítás balra;
- 6.ü.: térdnyújtás terpeszállásba, törzshajlítással előre talajérintés;
- 7.ü.: bal térdhajlítással törzshajlítás jobbra, karlendítéssel magastartásba;
- 8.ü.: ugrás szögállásba kar magastartásban;

8. gyakorlat

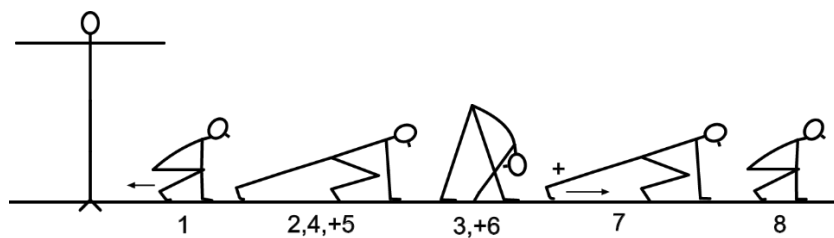
- 1.ü.: bal láblendítés balra (vízszintes fölé), karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 2.ü.: 90°-os fordulat balra szögállásba, karlendítéssel magastartásba;
- 3.ü.: bal karral előre, jobb karral hátra ellentétes karkörzés térdrugózással;
- 4.ü.: 90°-os fordulat jobbra szögállás magastartásba;
- 5.ü.: mint az 1.ü., ellenkezőleg;
- 6.ü.: mint a 2.ü., ellenkezőleg;
- 7.ü.: mint a 3.ü., ellenkezőleg;
- 8.ü.: nyújtott testű felugrás 90°-os fordulattal balra és karleengedés alapállásba.

64 ütemű gimnasztika gyakorlatlánc rajzírással

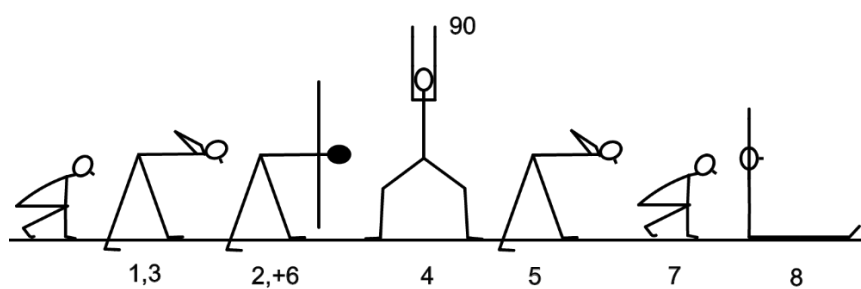
1.



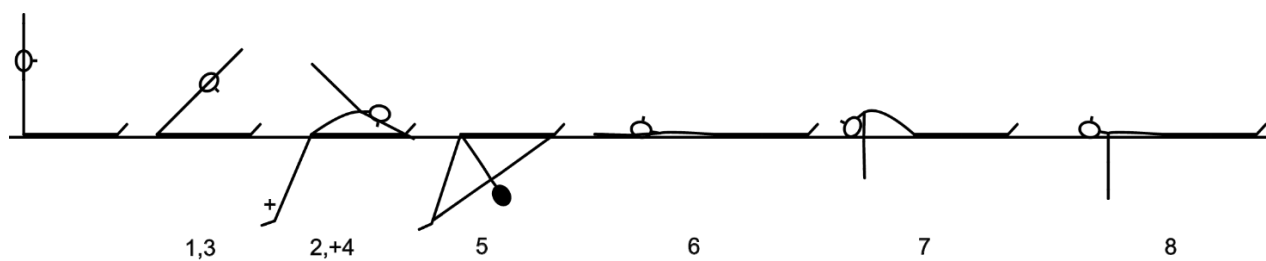
2.



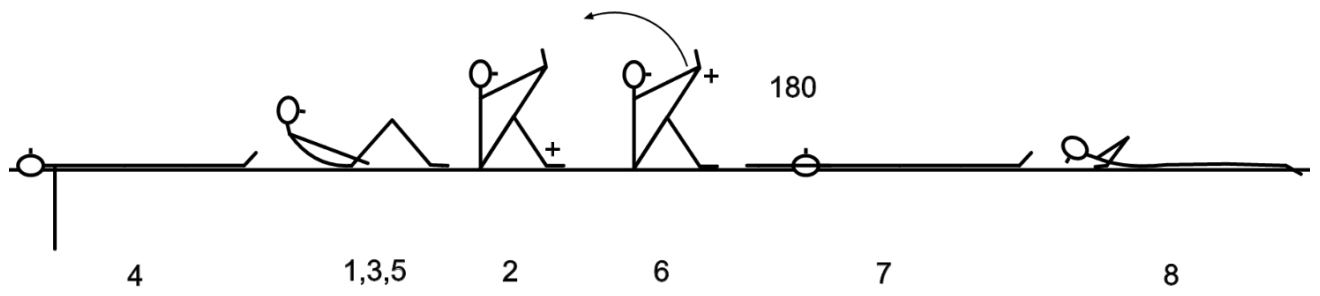
3.



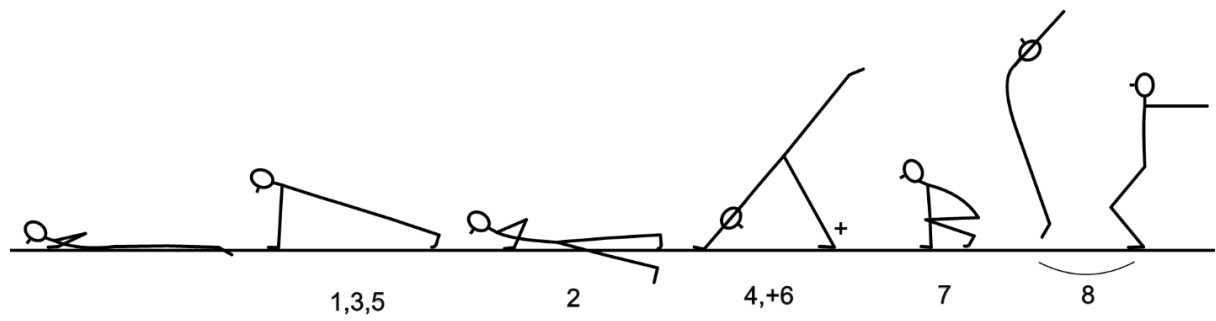
4.



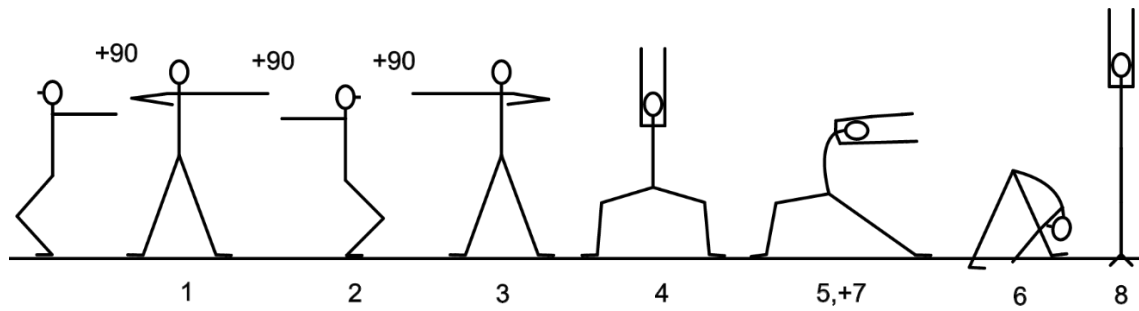
5.



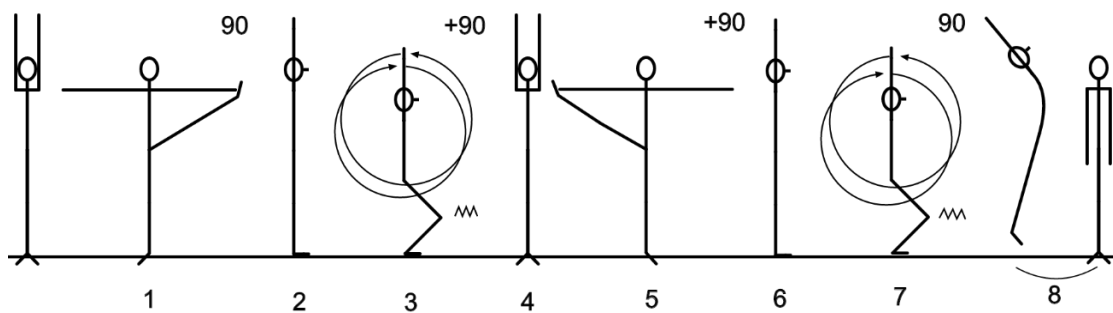
6.



7.



8.



3. **Torna** – A talajgyakorlat és a szekrényugrás bemutatása kötelező, egy további szer, vagy az RG (lányok) vagy az aerobik, szabadon választható.

3.1 Talajgyakorlat – (fiúk)

Kh.: Alapállás

1. karlendítéssel magastartásba, bal láblendítéssel előre kilépés, fellendülés futólagos kézállásba;
2. gurulóátfordulás előre terpeszállásba kar oldalsó középtartásban, törzsdöntés előre, emelés fejállásba (2 mp);
3. ereszkedés guggolótámaszba, emelkedés lábujjállásba 90°-os fordulattal balra, karlendítéssel oldalsó középtartásba;
4. bal láblendítés balra, kézenátfordulás (cigánykerék) balra terpeszállásba, kar oldalsó középtartásban;
5. 90°-os fordulattal balra ereszkedés bal mérlegállásba (2 mp), emelkedés bal lebegőálláson át alapállásba;
6. gurulóátfordulás előre, fejenátfordulás szögállásba, kar magastartásban;
7. dőlés előre fekvőtámaszba és vetődés nyújtottülésbe;
8. törzshajlítás előre, gurulóátfordulás hátra futólagos kézálláson keresztül guggolótámaszba;
9. emelkedés szögállásba, karemeléssel oldalsó középtartásba, tetszőlegesen választott összekötő elem, majd 180°-os fordulat balra szögállásba kar oldalsó középtartásban;
10. néhány lépés lendületszerzés, kézenátfordulás szögállásba, kar magastartásban;
11. alapállás.

A gyakorlat iránya részeiben és egészében is megfordítható.

3.2 Talajgyakorlat – (lányok)

Kh.: Alapállás

1. bal láblendítéssel előre, kilépés bal támadóállásba, karkörzéssel előre hátsó rézsútos mélytartásba;
2. bal térdnyújtás, jobb kilépéssel előre fellendülés futólagos kézállásba, guruló átfordulás előre terpeszállásba, karemeléssel oldalsó középtartásba, szökkenés zártállásba;
3. jobb hármaslépés jobb kilépő állásba karkörzéssel lefelé, bal lábzárással a jobb mellé, törzsdöntés előre, emelés fejállásba (2 mp);
4. ereszkedés guggolótámaszba, emelkedés lábujjállásba 90°-os fordulattal balra, karlendítéssel oldalsó középtartásba;
5. bal láblendítés balra, kézenátfordulás (cigánykerék) balra terpeszállásba, kar oldalsó középtartásban;
6. 90°-os fordulattal balra ereszkedés bal mérlegállásba (2 mp), emelkedés bal lebegőálláson át alapállásba;
7. gurulóátfordulás előre, fejenátfordulás szögállásba, kar magastartásban;
8. emelkedés lábujjállásba, dőlés hátra, nyújtott ülésen át gurulóátfordulás hátra futólagos kézálláson keresztül guggolótámaszba;

9. emelkedés szögállásba, karemeléssel oldalsó középtartásba, tetszőlegesen választott összekötő elem, majd 180°-os fordulat balra szögállásba kar oldalsó középtartásban;
10. néhány lépés lendületszerzés, kézenátfordulás szögállásba, kar magastartásban;
11. alapállás.

A gyakorlat iránya részeiben és egészében is megfordítható.

3.3 Szekrényugrás – (fiúk) terpeszáтуgrás lebegőtámasszal ötrészes hosszában állított svéd szekrényen vagy ugróasztalon.

3.4 Szekrényugrás – (lányok) guggolóátugrás lebegőtámasszal minimum négyrészes keresztben állított svéd szekrényen vagy ugróasztalon.

3.5 Gyűrű

Kh.: Függés

1. lendületvétel előre;
2. lendület hátra, lendület előre;
3. fellendülés lefüggésbe (2 mp);
4. csípőhajlítás lebegőfüggésbe; ereszkedés hátsófüggésbe (2 mp);
5. emelkedés lebegőfüggésbe;
6. lendület hátra függésen át, vállátfordulás előre lebegőfüggésbe;
7. lendület hátra függésbe, lendület előre, leterpesztés (terpeszleugrás) hajlított állásba;
8. alapállás.

3.6 Nyújtó

Kh.: Függés

1. lendületvétel előre;
2. lendület hátra, lendület előre;
3. billenés támaszba, fellendülés lebegőtámaszba;
4. kelepforgás hátra;
5. alugrás hátsó oldalállásba.

3.7 Korlát

Kh.: Mellső, külső harántállás

1. néhány futólépés, ugrás felkarfüggésbe; lendület előre, lendület hátra, lendület előre felkar lebegőtámaszba;
2. billenés terpeszülésbe;
3. emelkedés felkarállásba (2 mp);
4. átfordulás előre terpeszülésbe;
5. pedzéssel lábzáras és lendület hátra lebegőtámaszba;
6. saslendület előre, saslendület hátra;
7. lendület előre, lendület hátra;
8. kanyarlati leugrás (balra vagy jobbra) harántállásba.

3.8 Felemáskorlát

Kh.: Mellső oldalállás a felső karfa alatt befelé arccal;

1. ugrás függésbe, ostorlendület előre, hátra, lábemelés jobb guggoló függőállásba;
2. kelepfellendülés támaszba a felső karfára;
3. kelepforgás támaszba;
4. dőlés hátra jobb lábemeléssel előre, ereszkedés az alacsony karfára oldalülésbe a jobb combon, alsó fogás az alacsonykarfán;
5. malomforgás előre;
6. fogásváltás felsőfogásra, jobb láb kilendítés hátra támaszba;
7. alugrás külsőhátsó oldalállásba.

3.9 Gerenda

Kh.: Mellső oldalállás a gerenda végétől 1 méter távolságra;

1. felugrás jobb guggolótámaszba bal lábnyújtással balra a gerendára, emelkedés 90°-os fordulattal balra, bal lebegőállásba jobb térdemeléssel előre (min. 45°), és karemelés oldalsó középtartásba;
2. keringőlépés jobb lábbal kezdve kétszer, ellentétes karkörzéssel lefelé;
3. jobb kilépéssel előre emelkedés lábujjállásba karemeléssel íves magastartásba, 180°-os fordulat balra;
4. felugrás lábtartáscserével (sotte), bal láb kilépés lebegőállásba, jobb lábemeléssel hátra és karleengedés oldalsó középtartásba, ereszkedés bal mérlegállásba (2 mp), törzsemelés bal lebegőállásba, jobb kilépéssel szökkenő hármaslépés jobb kilépőállásba;
5. ereszkedés guggolásba, kar íves mellső középtartásban, 180°-os fordulat balra guggolásban, karnyitással oldalsó középtartásba, emelkedés bal kilépőállásba kar oldalsó középtartásban, hintalépés a gerenda közepéig;
6. bal láb zárással a jobb mögé ereszkedés guggolótámaszba lábemelés előre ülőtartásba (2 mp), ereszkedés lovagló ülésbe;
7. gurulás hátra hanyattfekvésen át, emelkedés tarkóállásba (2 mp), gurulás előre jobb, majd bal guggolóálláson át bal kilépőállásba, karemeléssel oldalsó középtartásba;
8. 2-3 futólépés összeugrás hajlított állásba homorított leugrás a gerenda mellé, jobb harántállásba.

A gyakorlat részeiben és egészében is megfordítható.

3.10 Ritmikus gimnasztika – önállóan összeállított kéziszergyakorlat bemutatása zenére, a kötelezően megjelölt test- és szerttechnikai elemek beépítésével (minimum 8 elem). A gyakorlat ideje minimum 45 mp. Az összeállítás egyik fő szempontja a zene-mozgás összhangjának történő megfelelés. Választható kéziszer: kötél, karika, labda, buzogány, szalag.

Testtechnikai követelmények: ugrások (pl. olló, öz, spárga, kozák, kadett-, terpesz-, csukaugrások és variációik), forgások (min. 360°-os forgások egy lábon), egyensúlyelemek (lebegő-, mérlegállások), hajlékonysági elemek (pl. törzshajlítások, spárgák, hullámok).

Szerttechnikai követelmények: kötélgyakorlat (áthajtások, lendítések, körzések, kötélcsomó-kiengedések, dobások-elkapások), karikagyakorlat (lendítés, karikakörzések, pörgetések, gurítások testen és talajon, áthaladások a karikán, dobások-elkapások), labdagyakorlat (gurítások testen és talajon, dobások-elkapások, leütések, lendítések, körzések), buzogánygyakorlat (kis körzések,

malomkörzések, dobások-elkapások, ütések, lendítések), szalaggyakorlat (kígyóörzések, spirálörzések, lendítések, dobások-elkapások, bumerándobások).

- 3.11 Aerobik** - különböző elemekből álló egyénileg összeállított, szabadgyakorlat zenére történő bemutatása. A gyakorlat ideje 45-50 mp. A gyakorlat tartalmazzon dinamikus erő, statikus erő, egyensúly elemeket, ugrásokat és összekötő elemeket. A gyakorlat minimum 8 elemet tartalmazzon, amelyből 1-1 tartalmi elem (dinamikus erő, statikus erő, egyensúly elem és ugrás) a sportág szabályai szerint 0,0-0,4 közötti nehézségi értékű legyen.

4. Testnevelési- és sportjátékok – Három labdajáték választása kötelező.

4.1 Röplabdázás

- 4.1.1 Kosárárintéssel 2 m távolságról a labda falra játszása 3 m magasságú vonal fölé. A szabályos érintéseket kell számolni. Két kísérlet.
- 4.1.2 Alkarérintéssel 2 m távolságról a labda falra játszása 3 m magasságú vonal fölé. A szabályos érintéseket kell számolni. Két kísérlet.
- 4.1.3 Nyitás – felső egyenes nyitástechnikával, érvényes a 3 m-es vonal mögötti terület. Nyolc kísérlet.

4.2 Kosárlabdázás

- 4.2.1 Fektetett dobás jobb oldalról
A pálya szélén a hárompontos vonal egyenes részén kezdve, a felpálya felé egymástól 2 méterre 5 db bóját helyezünk el. A vizsgázó az alapvonalról indul az oldalvonal felé, a bójákat szlalom labdavezetéssel és kéz váltással kerülgetve. Az utolsó bója után folyamatos labdavezetéssel a pálya közepe felé a hárompontos vonal magasságába fordul, ott irányt és kezet vált egy odahelyezett bójánál, és az indulás oldalán fektetett dobással fejezi be a gyakorlatot. Két kísérlet.
- 4.2.2 Fektetett dobás baloldaltól
A pálya szélén a hárompontos vonal egyenes részén kezdve, a felpálya felé egymástól 2 méterre 5 db bóját helyezünk el. A vizsgázó az alapvonalról indul az oldalvonal felé, a bójákat szlalom labdavezetéssel és kéz váltással kerülgetve. Az utolsó bója után folyamatos labdavezetéssel a pálya közepe felé a hárompontos vonal magasságába fordul, ott irányt és kezet vált egy odahelyezett bójánál, és az indulás oldalán fektetett dobással fejezi be a gyakorlatot. Két kísérlet.
- 4.2.3 Büntetődobás
Elhelyezkedés a büntető vonal mögött, egykezes technikával dobás a játékszabályoknak megfelelően. 5 dobás.

4.3 Labdarúgás

4.3.1 Labdaemelés

A gyakorlatot a talajon álló labda lábbal történő megemelésével kell kezdeni. Érvényesek a váltott lábfejjel végzett érintések. Az azonos lábfejjel végzett érintések csak egy pontot érnek, combbal, mellel, fejjel érintés nem hiba, a vizsgáló a gyakorlatot tovább folytathatja. A kísérlet a labda talajra érésével befejeződik. Két kísérlet.

4.3.2 Labda ívelése a kapuba

A focikapuval szemben 16 méterre elhelyezett 5 labdát, szabadon választott lábbal kell beívelni a kapuba. Pontot ér, ha a gólvonal mögött ér talajt a labda. Amennyiben nincs focikapu, akkor a focikapunak megfelelő szélességben (7,32 m) kell a talajra felrajzolt 1,2 méterre lévő (a focikapu mélységének megfelelő) két vonal közé ívelni a labdát. Két kísérlet.

4.3.3 Összetett gyakorlat

A kaputól 20 méterre indulva labdavezetés, rárúgás a kaputól 10-12 m-re oldalt elhelyezett, ledöntött svéd szekrénytetőre vagy tornapadra, a visszapattanó labda közvetlen kapura rúgása. Két kísérlet.

4.4 Kézilabdázás

4.4.1 Kapura lövés gyorsindítás után

A vizsgáló a kapuelőtervonalától a felpályánál elhelyezkedő társ kezébe játssza a labdát egykezes felső dobással (a labdát váró társ a felezővonalon, az oldalvonalától 5 méterre helyezkedik el). Az átadás után a vizsgáló teljes iramú futással megindul a pálya hossz tengelyén, a labdát a pálya közepén álló passzív védőjátékos közelében (2-3 m) kapja vissza. A védővel szemben indulócselt hajt végre a dobókezével ellenoldalra, majd irányváltoztatással kikerüli és lendületes labdavezetés után a szabaddobási (9-es) vonalon belülről beugrásos lövést hajt végre a kapu valamelyik sarkába. Két kísérlet.

4.4.2 Büntetődobás

Egyenletes eloszlással lövés, felváltva a kapu két sarkában elhelyezett zsámolyra. Érvényes a közvetlen találat, amelyet erős, egykezes felső dobással kell elvégezni. Hat lövés.

4.4.3 Védőlábmunka gyakorlat

Az első bójától előre 3 méterre, majd ebből a pontból kiindulva jobbra, illetve balra 1,5-1,5 méterre helyezzük ki a 2. és a 3. bójákat. Az így kapott egyenlő szárú háromszög oldalainak hossza (a 2. és a 3. bója távolsága az 1. bójától) kb. 3,35 m lesz.

A (első) kezdő bója mellől indulva a jobb oldalon lévő bóját futással kell kerülni

kívülről, majd visszafelé védőmozgással az induló bóját kell megkerülni. Ugyanezt végre kell hajtani a másik irányba is (a vizsgáló nyolcas alakzatban kerülje a bójákat). Összesen kétszer kell ismételni a feladatot. Az időeredmény számít. Két kísérlet.

5. Atlétika

A két futószámot teljesíteni kell, valamint egy ugró- és egy dobószám választása kötelező. A versenyszámokat az atlétika szabályai szerint kell lebonyolítani (a dobószámokban és a távolugrásban három kísérletet kell biztosítani).

- 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 (lányok 4 kg-os, fiúk 6 kg-os súlygolyóval)
- 5.6 Kislabdahajítás (szabályos 120 gr-os kislabdával)
- 5.7 Diszkoszvetés (lányok 1 kg-os, fiúk 1,5 kg-os diszkosszal)
- 5.8 Gerelyhajítás (lányok 600 g-os, fiúk 800 g-os gerellyel)

6. Úszás

- 6.1 50 m úszás a választott úszásnemben.
- 6.2 Két másik úszásnemben 25 m teljesítése szabályos rajttal és fordulókkal. A vízből mentés előgyakorlata: vízbeugrás mentőugrással, az úszómedence falától 5 méterre a medence alján elhelyezett tárgy felhozása a víz alól és kivitele a rajthelyhez.

7. Küzdősportok, önvédelem – A dzsúdó alapelemek bemutatása kötelező, választható a birkózás vagy a karate alapelemeinek bemutatása.

7.1 Dzsúdó alapelemek

- 7.1.1 Csúsztatott esés, állásból – bal harántterpeszből csúszik a jobb láb előre, miközben a jobb kar hátsó rézsútos mélytartásból előre lendül a tompítás előkészítésére. A bal kar behajlításával és a csípő hajlításával a tompor közeledik a talajhoz. Az előre mozgó jobb láb ne emelkedjen fel, csússzon előre a szőnyegen, amíg a jobb tompor le nem ér a szőnyegre. Elfordulás oldalra és tompítás. A hajlított lábak a levegőbe emelkednek. Két kísérlet.
- 7.1.2 Dzsúdógurulás jobbra – kis terpeszállásból indulva a vizsgáló az egyik karját fellendítve, előre dőlve a lendített karon, illetve vállon keresztül végzi el a gurulást, a gyakorlat végén a másik kezével a teste mellett tompítja a lendületet. A gyakorlatot oldalfekvésben kell befejezni. Két kísérlet.
- 7.1.3 Dzsúdógurulás balra – a dzsúdógurulást a fent leírt módon az ellenkező irányba kell végrehajtani. Két kísérlet.

7.2 Birkózás alapelemek

- 7.2.1** Dulakodás – a két azonos felépítésű vizsgázó egymással szemben a kijelölt vonalak mögött áll fel. Jelre igyekeznek a társ hóna alatt átnyúlva, annak háta mögött a kezüket összekulcsolni, miközben a társ támadásait ki kell védeniük. Láb használata tilos. Azt a vizsgázót, aki elhagyja a küzdőteret, vesztesnek kell tekinteni. Passzív küzdelem esetén a vizsgázó leléptetésre kerül. Két kísérlet.
- 7.2.2** Hídban forgás – kiindulóhelyzet: hídban fejtámasz. Tekintet végig egy irányba néz. A vizsgázó kéztámasz segítségével körbejár (közben hol hátsó, hol mellső fejtámaszban van). Két kísérlet.
- 7.2.3** Küzdelem ülésből – két azonos súlyú vizsgázó háttal egymásnak hajlított ülésben ül, a hátuk összeér. Karok a test előtt összefonva. Első jelre egymásnak feszülnek, kb. 3 mp utáni második jelre megpróbálnak a társ mögé kerülni vagy őt két vállra fektetni. Felállni nem szabad. Két kísérlet.

7.3 Karate alapelemek

- 7.3.1** Testre irányuló egyenes ütés előre – támadó állásban a súlypont helyzete előre tolódik legalább 60-40%-ban az elöl lévő láb felé. Mindkét talp teljes mértékig a talajon, az elöl lévő lábfej a mozgás irányának megfelelően előre néz, hátul lévő lábfej elfordítva. Törzs függőleges. Az elöl lévő lábbal azonos elöl lévő kar mellső középtartás helyzetéig emelve, kéz ökölbe szorítva, hátul lévő kar behajlítva, a törzs oldalán, a csípőlapát fölött, ökölbe szorítva. Előre lépés közben a súlypont nem emelkedhet. Az ütés végrehajtása a sportágra jellemző dinamikával gyorsan, erősen. A vizsgázó helyváltoztatással ötször lépjen előre váltott lábbal.
- 7.3.2** Alsó védés hátra, támadó állásban – támadó állás az előző feladatban ismertetettek szerint. Alsó védés (gedan barai) esetében az elöl lévő kar mozgása az ellentétes oldali fültől indul, a kar a test előtt fönről lefelé halad, és a test külső vonalában a comb fölött alsó rézsútos mélytartásban áll meg. A másik kar alsó rézsútos mélytartás helyzetéből, a háritást végrehajtó karral ellentétes irányú karhajlítással a csípőlapát fölött, a törzs oldalán áll meg. Kezek mindkét kar esetében ökölbe szorítva. A vizsgázó helyváltoztatással ötször lépjen hátra váltott lábbal.

7.3.3 KATA (Taikyoku Shodan formagyakorlat bemutatása)

Minden kata tiszteletadással kezdődik és azzal is végződik. Ez a mozdulatsor a kata része, tehát nem lehet kihagyni. Külön elemként jelenik meg a kata nevének bemondása, mely minden esetben zárt állásban történik. Utána meghajlás, majd a készenléti állás (terpeszállás) elfoglalása következik.

1. 90°-os fordulat balra, alsó védés;
 2. előre egyenes ütés;
 3. 180°-os fordulat a hátul levő láb körül jobbra és alsó védés;
 4. előre egyenes ütés;
 5. 90°-os fordulat a hátul levő láb körül balra, alsó védés;
 - 6., 7., 8., előre egyenes ütés háromszor (utolsó KIAI!);
 9. 270°-os fordulat elől lévő láb körül balra és alsó védés;
 10. előre egyenes ütés;
 11. 180°-os fordulat a hátul levő láb körül jobbra és alsó védés;
 12. előre egyenes ütés;
 13. 90°-os fordulat a hátul levő láb körül balra, alsó védés;
 - 14., 15., 16. előre egyenes ütés háromszor (utolsó KIAI!);
 17. 270°-os fordulat elől lévő láb körül balra és alsó védés;
 18. előre egyenes ütés;
 19. 180°-os fordulat a hátul levő láb körül jobbra és alsó védés;
 20. előre egyenes ütés;
- Yame! (terpeszállás, majd szögállásban meghajlás és ismét terpeszállás).

Értékelési útmutató

A vizsgázó az egyes gyakorlatok értékelése során 0-nál kevesebb pontot nem kaphat.

1. Mászás, függeszkedés (5 pont)

1.1 Mászás (lányok)

0 pont: 9,7 mp felett

1 pont: 9,7 mp

2 pont: 9,5 mp

3 pont: 9,2 mp

4 pont: 9,0 mp

5 pont: 8,8 mp

1.2 Függeszkedés (fiúk)

0 pont: 9,7 mp felett

1 pont: 9,7 mp

2 pont: 9,2 mp

3 pont: 8,7 mp

4 pont: 8,2 mp

5 pont: 7,7 mp

2. Gimnasztikagyakorlat (5 pont)

0 pont: a vizsgázó nem tudja végrehajtani a gyakorlatot.

1 pont: a vizsgázó a gyakorlat legnagyobb részében kivitelezési és testtartási hibákkal hajtja végre a gyakorlatot.

2 pont: a gyakorlatot néhol pontatlanul, megszakításokkal, végrehajtási és testtartási hibákkal mutatja be a vizsgázó.

3 pont: a bemutatás tartalmilag hibátlan, de a végrehajtás sebessége és ritmusa nem felel meg a gyakorlat jellegének. A vizsgázó kisebb tartáshibákat követ el.

4 pont: a végrehajtás pontos, ritmusos, de kisebb tartáshibákat követ el a vizsgázó.

5 pont: a gyakorlat összehatása kedvező, hibátlan a test és a testrészek tartása.

A mozgások tempója, kiterjedése, ritmusa összhangban van a gyakorlat tartalmával, az egész mozgássort a szabad, felesleges erőfeszítés nélküli végrehajtás jellemzi.

3. Torna (20 pont)

3.1 Talajgyakorlat - fiúk

5 pont: a gyakorlat bemutatása folyamatos, jó ritmusú, technikailag hibátlan, helyes testtartással végzett.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

1 pont: ha az előírt elemekből egy hiányzik a gyakorlatból (hiányzó elemenként egy pont levonás);

1 pont: ha valamelyik elem végrehajtásánál hibázik a vizsgáló (hibás elemenként egy pont levonás);

1 pont: ha nem tornászos a kivitelezés;

1 pont: ha a gyakorlat végrehajtása nem folyamatos;

1 pont: ha valamely elem végrehajtásakor egyensúlyvesztés történik.

3.2 Talajgyakorlat – lányok

5 pont: a gyakorlat bemutatása folyamatos, jó ritmusú, technikailag hibátlan, helyes testtartással végzett.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

1 pont: ha az előírt elemekből egy hiányzik a gyakorlatból (hiányzó elemenként egy pont levonás);

1 pont: ha valamelyik elem végrehajtásánál hibázik a vizsgáló (hibás elemenként egy pont levonás);

1 pont: ha nem tornászos a kivitelezés;

1 pont: ha a gyakorlat végrehajtása nem folyamatos;

1 pont: ha valamely elem végrehajtásakor egyensúlyvesztés történik.

3.3 Szekrényugrás – fiúk

5 pont: lebegőtámasszal végrehajtott terpeszátugrás, testtartási és technikai hibák nélkül. Az ugrás mindkét íve magas, a talajra érés biztonságos.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

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

1 pont: ha a leérkezésnél ellép, elesik a vizsgáló;

1 pont: ha nem tornászos a kivitelezés;

1 pont: ha a vizsgáló teste hozzáér a szerkezethez, az ugrás második íve alacsony;

1 pont: ha az ugrás végrehajtásánál segítségadás kell.

3.4 Szekrényugrás - lányok

5 pont: lebegőtámasszal végrehajtott guggolóátugrás, testtartási és technikai hibák nélkül. Az ugrás mindkét íve magas, a talajra érés biztonságos.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

- 1 pont:** ha az ugrás első íve nem éri el a vízszintest;
- 1 pont:** ha a leérkezésnél ellép, elesik a vizsgázó;
- 1 pont:** ha nem tornászos a kivitelezés;
- 1 pont:** ha a vizsgázó teste hozzáér a szerkezethez, az ugrás második íve alacsony;
- 1 pont:** ha az ugrás végrehajtásánál segítségadás kell.

3.5 Gyűrű

5 pont: a gyakorlat bemutatása folyamatos, jó ritmusú, technikailag hibátlan, helyes testtartással végzett. A leérkezés biztonságos.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

- 1 pont:** ha az előírt elemekből egy hiányzik a gyakorlatból (hiányzó elemenként egy pont levonás);
- 1 pont:** ha valamelyik elem végrehajtásánál hibázik a vizsgázó (hibás elemenként egy pont levonás);
- 1 pont:** ha nem tornászos a kivitelezés;
- 1 pont:** ha a leugrásnál ellép, vagy elesik a vizsgázó;
- 1 pont:** ha egyes tornaelemekhez segítségadás kell.

3.6 Nyújtó

5 pont: a gyakorlat bemutatása folyamatos, jó ritmusú, technikailag hibátlan, helyes testtartással végzett. A leérkezés biztonságos.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

- 1 pont:** ha az előírt elemekből egy hiányzik a gyakorlatból (hiányzó elemenként egy pont levonás);
- 1 pont:** ha valamelyik elem végrehajtásánál hibázik a vizsgázó (hibás elemenként egy pont levonás);
- 1 pont:** ha nem tornászos a kivitelezés;
- 1 pont:** ha a leugrásnál ellép, vagy elesik a vizsgázó;
- 1 pont:** ha egyes tornaelemekhez segítségadás kell.

3.7 Korlát

5 pont: a gyakorlat bemutatása folyamatos, jó ritmusú, technikailag hibátlan, helyes testtartással végzett. A leérkezés biztonságos.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

- 1 pont:** ha az előírt elemekből egy hiányzik a gyakorlatból (hiányzó elemenként egy pont levonás);
- 1 pont:** ha valamelyik elem végrehajtásánál hibázik a vizsgázó (hibás elemenként egy pont levonás);
- 1 pont:** ha nem tornászos a kivitelezés;
- 1 pont:** ha a leugrásnál ellép, vagy elesik a vizsgázó;
- 1 pont:** ha egyes tornaelemekhez segítségadás kell.

3.8 Felemáskorlát

5 pont: a gyakorlat bemutatása folyamatos, jó ritmusú, technikailag hibátlan, helyes testtartással végzett. A leérkezés biztonságos.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

- 1 pont:** ha az előírt elemekből egy hiányzik a gyakorlatból (hiányzó elemenként egy pont levonás);
- 1 pont:** ha valamelyik elem végrehajtásánál hibázik a vizsgázó (hibás elemenként egy pont levonás);
- 1 pont:** ha nem tornászos a kivitelezés;
- 1 pont:** ha a leugrásnál ellép, vagy elesik a vizsgázó;
- 1 pont:** ha egyes tornaelemekhez segítségadás kell.

3.9 Gerenda

5 pont: a gyakorlat bemutatása folyamatos, jó ritmusú, technikailag hibátlan, helyes testtartással végzett. A leérkezés biztonságos.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

- 1 pont:** ha az előírt elemekből egy hiányzik a gyakorlatból (hiányzó elemenként egy pont levonás);
- 1 pont:** ha valamelyik elem végrehajtásánál hibázik a vizsgázó (hibás elemenként egy pont levonás);
- 1 pont:** ha nem tornászos a kivitelezés;
- 1 pont:** ha a leugrásnál ellép, vagy elesik a vizsgázó;
- 1 pont:** ha a vizsgázó leesik a szerről.

3.10 Ritmikus gimnasztika (RG)

5 pont: a vizsgázó az adott szerre jellemző szertechnikai elemeket ötvözi a testtechnikai követelményekkel, összhangban mozog a zenével. Pontos, hibátlan a végrehajtás. A gyakorlat ideje minimum 45 mp.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

1 pont: ha hibás szertechnikai elemek vannak a gyakorlatban;

1 pont: ha hibás testtechnikai elemek vannak a gyakorlatban;

1 pont: ha hiányzik a zene és a mozgás összhangja;

1 pont: ha a gyakorlat kevés RG mozgásanyagot tartalmaz;

1 pont: ha a gyakorlat kivitelezése nem esztétikus.

3.11 Aerobik

5 pont: a gyakorlatot különböző elemek közül választva állította össze a vizsgázó. Pl.: aerobik alaplépések különböző kartartások és karmozgások kombinációival; könnyített fekvőtámaszban (térd a talajon) karhajlítás és nyújtás; terpeszülésben lábemelés, kéztámasz a test előtt a talajon; terpesz felugrás min. 60°-os nyitással; „passzé” állás egyensúly helyzet. Tökéletes a zenei összhang és a tiszta technikai végrehajtás az egész gyakorlat során. A gyakorlat minimum nyolc elemet tartalmaz (legalább 4 elem a sportág szabályai szerint 0,0-0,4 közötti nehézségi értékű), a gyakorlat ideje 45-50 mp.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

1 pont: ha a gyakorlatot nem folyamatosan hajtja végre a vizsgázó;

1 pont: ha néhol pontatlan a zenei ütemezés;

1 pont: ha nincs meg a megfelelő elemszám;

1 pont: ha rövidebb a gyakorlat ideje;

1 pont: ha az elemek technikai végrehajtása hibás;

1 pont: ha a gyakorlat összeállításánál nem jelenik meg az egyensúlyi-, erő-, hajlékonysági és dinamikai elemek összhangja.

4. Testnevelési- és sportjátékok (25 pont)

4.1 Röplabdázás

4.1.1 Kosárárintés falra

5 pont:	18 db
4 pont:	15 – 17 db
3 pont:	12 – 14 db
2 pont:	9 – 11 db
1 pont:	6 – 8 db
0 pont:	0 – 5 db

4.1.2 Alkarérintés falra

5 pont:	16 db
4 pont:	13 – 15 db
3 pont:	10 – 12 db
2 pont:	7 – 9 db
1 pont:	4 – 6 db
0 pont:	0 – 3 db

4.1.3 Felső egyenes nyitás

5 pont:	7 – 8 érvényes nyitás
4 pont:	5 – 6 érvényes nyitás
3 pont:	3 – 4 érvényes nyitás
2 pont:	2 érvényes nyitás
1 pont:	1 érvényes nyitás
0 pont:	0 érvényes nyitás

4.2 Kosárlabdázás

4.2.1 Fektetett dobás jobb oldalról végrehajtva

- 0 pont:** a vizsgázó nem tudja a kosárlabdázás szabályai szerint elvégezni a feladatot, súlyos technikai hibákat vét (lépéshiba, kétszer indulás).
- 1 pont:** a vizsgázó nem tudja a feladatot a kosárlabdázásra jellemző mozgással bemutatni, de a gyakorlat közben nem vét súlyos technikai hibákat (lépéshiba, kétszer indulás).
- 2 pont:** a gyakorlatban minden technikai elem felismerhető, de három-négy hibát ejt a vizsgázó (a labdavezetés ritmustalan, közben a labdát nézi, nem megfelelő kézzel vezeti a labdát, az irányváltoztatás lassú, rossz lábról ugrik fel a dobáshoz, nem megfelelő kézzel végzi el a dobást, mindkét dobása kimarad, lassú a végrehajtás).
- 3 pont:** a gyakorlatban minden technikai elem felismerhető, de egy-két hiba előfordul az alábbiak végrehajtása során (a labdavezetés ritmustalan, közben a labdát nézi, nem megfelelő kézzel vezeti a labdát, az irányváltoztatás lassú, rossz lábról ugrik fel a dobáshoz, nem megfelelő kézzel végzi el a dobást, mindkét dobása kimarad, lassú a végrehajtás).
- 4 pont:** a vizsgázó minden technikai elemet pontosan végrehajt, csak kisebb pontatlanságokat ejtve végzi a gyakorlatot.
- 5 pont:** a vizsgázó technikai hiba nélkül, megfelelő lendülettel hajtja végre a gyakorlatot, és legalább az egyik dobása sikeres.

4.2.2 Fektetett dobás baloldaltól végrehajtva

- 0 pont:** a vizsgázó nem tudja a kosárlabdázás szabályai szerint elvégezni a feladatot, súlyos technikai hibákat ejt (lépéshiba, kétszer indulás).
- 1 pont:** a vizsgázó nem tudja a feladatot a kosárlabdázásra jellemző mozgással bemutatni, de a gyakorlat közben nem vét súlyos technikai hibákat (lépéshiba, kétszer indulás).
- 2 pont:** a gyakorlatban minden technikai elem felismerhető, de három-négy hibát ejt a vizsgázó (a labdavezetés ritmustalan, közben a labdát nézi, nem megfelelő kézzel vezeti a labdát, az irányváltoztatás lassú, rossz lábról ugrik fel a dobáshoz, nem megfelelő kézzel végzi el a dobást, mindkét dobása kimarad, lassú a végrehajtás).
- 3 pont:** a gyakorlatban minden technikai elem felismerhető, de egy-két hiba előfordul az alábbiak végrehajtása során (a labdavezetés ritmustalan, közben a labdát nézi, nem megfelelő kézzel vezeti a labdát, az irányváltoztatás lassú, rossz lábról ugrik fel a dobáshoz, nem megfelelő kézzel végzi el a dobást, mindkét dobása kimarad, lassú a végrehajtás).
- 4 pont:** a vizsgázó minden technikai elemet pontosan végrehajt, csak kisebb pontatlanságokat ejtve végzi a gyakorlatot.
- 5 pont:** a vizsgázó technikai hiba nélkül, megfelelő lendülettel hajtja végre a gyakorlatot, és legalább az egyik dobása sikeres.

4.2.3 Büntetődobás 5 dobás

- 0 pont:** minden dobásnál belép a vizsgáló, a dobások nem érik a gyűrűt.
1 pont: 0 sikeres dobás, de legalább kettő dobásnál gyűrűt ér a labda.
2 pont: 1 sikeres dobás és még egy dobásnál gyűrűt ér a labda (három dobás nem ér gyűrűt).
3 pont: 1 sikeres dobás és még két dobásnál gyűrűt ér a labda (két dobás nem ér gyűrűt).
4 pont: 2 sikeres dobás elfogadható technikával, a kosárlabdázás szabályai szerint végrehajtva, még két dobás gyűrűt ér (egy dobás nem ér gyűrűt).
5 pont: 2 sikeres dobás jó technikával, a kosárlabdázás szabályai szerint végrehajtva, a labda minden esetben gyűrűt ér.

4.3 Labdarúgás

4.3.1 Labdaemelgetés

Lányok:	5 pont:	15 db	Fiúk:	5 pont:	20 db
	4 pont:	12 – 14 db		4 pont:	17 – 19 db
	3 pont:	9 – 11 db		3 pont:	14 – 16 db
	2 pont:	6 – 8 db		2 pont:	12 – 13 db
	1 pont:	4 – 5 db		1 pont:	10 – 11 db
	0 pont:	0 – 3 db		0 pont:	0 – 9 db

4.3.2 Labda ívelése a kapuba

- 5 pont:** 5 találat
4 pont: 4 találat
3 pont: 3 találat
2 pont: 2 találat
1 pont: 1 találat
0 pont: 0 találat

4.3.3 Összetett gyakorlat

- 0 pont:** a vizsgáló nem tudja a labdarúgás szabályai szerint elvégezni a feladatot.
1 pont: a vizsgáló súlyos technikai hibákat ejt (a labda elgurul, nem tudja irányítani azt, a kaput nem találja el).
2 pont: a vizsgáló lassan, több hibával hajtja végre a gyakorlatot, a kapura lövés technikája gyenge, nehezen ismerhető fel a labdarúgásra jellemző mozgás.
3 pont: a gyakorlatban minden technikai elem felismerhető, de egy-két hibát ejt a vizsgáló az alábbiak közül (a labdakezelés során messzire elpattan a labda, lassú a végrehajtás, a kapura rúgás előtt a vizsgáló hosszasan igazítja a labdát, a lövés gyenge, nemhelyezett).
4 pont: a vizsgáló minden technikai elemet pontosan végrehajt, csak kisebb pontatlanságokkal végzi a gyakorlatot.
5 pont: a vizsgáló technikai hiba nélkül, megfelelő lendülettel hajtja végre a gyakorlatot, és legalább az egyik kapura rúgása sikeres.

4.4 Kézilabdázás

4.4.1 Kapura lövés gyorsindítás után

- 0 pont:** a vizsgáló nem tudja a kézilabdázás szabályai szerint elvégezni a feladatot, súlyos technikai hibákat ejt (lépéshiba, kétszer indulás, tiltott területről történő dobás).
- 1 pont:** a vizsgáló súlyos technikai hiba nélkül mutatja be a gyakorlatot, de a végrehajtás nem hasonlít a kézilabdázásra jellemző mozgásra.
- 2 pont:** a gyakorlatban minden technikai elem felismerhető, de négy-öt hibát ejt a vizsgáló (az átadás gyenge, nem jut el a társig, a visszakapott labdát a vizsgáló nehezen tudja megfogni, az irányváltoztatást nehezen végzi el, a labdavezetés ritmustalan, közben a labdát nézi, rossz lábról ugrik fel a dobáshoz, a kapura lövés technikája gyenge, mindkét dobása kimarad, lassú a végrehajtás).
- 3 pont:** a gyakorlatban minden technikai elem felismerhető, de két-három hibát ejt a vizsgáló (az átadás gyenge, nem jut el a társig, a visszakapott labdát a vizsgáló nehezen tudja megfogni, az irányváltoztatást nehezen végzi el, a labdavezetés ritmustalan, közben a labdát nézi, rossz lábról ugrik fel a dobáshoz, a kapura lövés technikája gyenge, mindkét dobása kimarad, lassú a végrehajtás).
- 4 pont:** a vizsgáló minden technikai elemet pontosan végrehajt, csak egy-két pontatlanságot ejtve végzi a gyakorlatot.
- 5 pont:** a vizsgáló technikai hiba nélkül, megfelelő lendülettel hajtja végre a gyakorlatot, és legalább az egyik dobása sikeres.

4.4.2 Büntetődobás

5 pont:	5 – 6 db
4 pont:	4 db
3 pont:	3 db
2 pont:	2 db
1 pont:	1 db
0 pont:	0 db

4.4.3 Védőlábmunka gyakorlat

Lányok:	5 pont: 16,00 mp
	4 pont: 16,20 mp
	3 pont: 16,40 mp
	2 pont: 17,00 mp
	1 pont: 17,20 mp
	0 pont: 17,20 mp felett

Fiúk:	5 pont: 13,20 mp
	4 pont: 13,40 mp
	3 pont: 14,00 mp
	2 pont: 14,20 mp
	1 pont: 14,40 mp
	0 pont: 14,40 mp felett

5. Atlétika (25 pont)

Pont	FIÚK	LÁNYOK	FIÚK	LÁNYOK
60 m-es SÍKFUTÁS (mp)			2000 m-es SÍKFUTÁS (perc)	
5	7,9	9,0	7:50	8:50
4	8,1	9,2	8:10	9:10
3	8,2	9,3	8:30	9:30
2	8,3	9,4	8:50	9:40
1	8,4	9,5	9:00	9:50
0	8,4-nél több	9,5-nél több	9:00-nál	9:50-nél
TÁVOLUGRÁS (cm)			MAGASUGRÁS (cm)	
5	560	440	162	140
4	540	425	158	135
3	520	410	153	130
2	500	395	147	120
1	480	380	140	115
0	480 alatt	380 alatt	140 alatt	115 alatt
SÚLYLÖKÉS (m)			KISLABDAHAJÍTÁS (m)	
5	10,0	8,0	54	40
4	9,6	7,6	51	36
3	9,4	7,4	48	34
2	9,2	7,2	45	32
1	9,0	7,0	42	30
0	9,0 alatt	7,0 alatt	42 alatt	30 alatt
DISZKOSZVETÉS (m)			GERELYHAJÍTÁS (m)	
5	32	24	38	26
4	31	23	36	24
3	30	22	34	22
2	29	21	33	21
1	28	20	32	20
0	28 alatt	20 alatt	32 alatt	20 alatt

A versenyszámokat az atlétika szabályai szerint kell lebonyolítani.

6. Úszás (10 pont)

6.1 50 méter választott úszásnemben

- 0 pont:** a vizsgázó nem tud 50 m-t leúszni, vagy a végrehajtás nem felel meg a választott úszásnem szabályainak (technika, rajt, forduló).
- 1 pont:** a vizsgázó a választott úszásnemben 50 m-t teljesít komolyabb technikai hibákkal, az úszás lassú vagy kapkodó.
- 2 pont:** a vizsgázó a választott úszásnemben 50 m teljesít kisebb technikai hibákkal, az úszás sebessége lassú, ritmusa hibás.
- 3 pont:** a vizsgázó a választott úszásnemet kisebb technikai és ritmus hibákkal mutatja be.
- 4 pont:** a vizsgázó a választott úszásnemet jó technikával, megfelelő sebességgel teljesíti, de a szintidőt nem éri el.
- 5 pont:** a vizsgázó a választott úszásnem szabályainak megfelelően, a megadott időn belül teljesíti az 50 métert.

Szintidők

Fiúk: gyorsúszás 36,5 mp; mellúszás 46,5 mp; hátúszás 41,0 mp; pillangóúszás 40,0 mp.

Lányok: gyorsúszás 40,5 mp; mellúszás 50,5 mp; hátúszás 45,0 mp; pillangóúszás 44,0 mp.

6.2 25 méter két választott úszásnemben és egy tárgy felhozatala a vízből

- 0 pont:** a vizsgázó nem tud a másik két úszásnemben 25 métert leúszni, vagy a végrehajtás nem felel meg a választott úszásnem szabályainak (technika, rajt, forduló), függetlenül attól, hogy a tárgyat fel tudta-e hozni.
- 1 pont:** a vizsgázó egy másik úszásnemben 25 m-t teljesít kisebb technikai és ritmushibákkal, függetlenül attól, hogy a tárgyat fel tudta-e hozni.
- 2 pont:** a vizsgázó másik két úszásnemet mutat be kisebb technikai és ritmushibákkal, de a vízből nem tudja felhozni a tárgyat,
- 3 pont:** a vizsgázó másik két úszásnemet mutat be kisebb technikai és ritmushibákkal, és a vízből fel tudja hozni a tárgyat, **vagy** az egyik úszásnemet jó technikával, megfelelő sebességgel, a másik úszásnemet kisebb technikai és ritmushibákkal teljesíti, és nem hozza fel a medence alján elhelyezett tárgyat.
- 4 pont:** a vizsgázó az egyik úszásnemet jó technikával, megfelelő sebességgel, a másik úszásnemet kisebb technikai és ritmushibákkal teljesíti, és felhozza a medence alján elhelyezett tárgyat, **vagy** a másik két úszásnemet jó technikával, megfelelő sebességgel teljesíti, és nem hozza fel a medence alján elhelyezett tárgyat.
- 5 pont:** a vizsgázó a másik két úszásnemet jó technikával, megfelelő sebességgel teljesíti és felhozza a medence alján elhelyezett tárgyat.

7. Küzdősportok, önvédelem (10 pont)

7.1 Dzsúdó alapelemeinek bemutatása

7.1.1 Csúsztatott esés, állásból

0 pont: a vizsgázó nem tudja szabályosan végrehajtani, vagy nem meri elvégezni a feladatot.

1 pont: a vizsgázó szabályosan végrehajtva, a végén tompítással végzi el a feladatot.

7.1.2 Dzsúdógurulás jobbra

0 pont: a vizsgázó nem tudja szabályosan végrehajtani, vagy a gyakorlat nem hasonlít a dzsúdógurulásra.

1 pont: a gyakorlat végrehajtása lassú, a tompítás késik, a gurulás nem a vállon keresztül történik.

2 pont: a vizsgázó szabályosan, dinamikusan hajtja végre a gurulást.

7.1.3 Dzsúdógurulás balra

0 pont: a vizsgázó nem tudja szabályosan végrehajtani, vagy a gyakorlat nem hasonlít a dzsúdógurulásra.

1 pont: a gyakorlat végrehajtása lassú, a tompítás késik, a gurulás nem a vállon keresztül történik.

2 pont: a vizsgázó szabályosan, dinamikusan hajtja végre a gurulást.

7.2 Birkózás alapelemeinek bemutatása

7.2.1 Dulakodás

0 pont: a vizsgázó kis ellenállást fejt ki, és vereséggel távozik a küzdőtérrel.

1 pont: a vizsgázó végig küzd a 30 mp menetet úgy, hogy nem bírják átkarolni.

2 pont: a vizsgázó legyőzi ellenfelét.

7.2.2 Hídban forgás

0 pont: a vizsgázó nehézkesen, a fejét esetenként elemelve a szőnyegtől végzi el, vagy nem meri bemutatni a gyakorlatot.

1 pont: a vizsgázó folyamatosan, a fejét végig a szőnyegen tartva mutatja be a gyakorlatot.

7.2.3 Küzdelem ülésből

0 pont: a vizsgázó mindkét küzdelemben veszít.

1 pont: a vizsgázó egyszer nyer, egyszer veszít.

2 pont: a vizsgázó mindkét küzdelemben nyer.

7.3 Karate

7.3.1 Testre irányuló egyenes ütés előre

Általános értékelési szempontok: Állás: támadóállás; Testtartás: függőleges testtartás;
Technika: felismerhető sportági technika; Mozdásdinamika: sportágra jellemző erős, gyors kivitelezés.

0 pont: a végrehajtás során nem ismerhető fel a sportágra jellemző mozgás.

1 pont: a végrehajtás a sportági technikának megfelelően történik.

7.3.2 Alsó védés hátra, támadóállásban

Általános értékelési szempontok: Állás: támadóállás; Testtartás: függőleges testtartás;
Technika: felismerhető sportági technika; Mozdásdinamika: sportágra jellemző erős, gyors kivitelezés.

0 pont: a végrehajtás során nem ismerhető fel a sportágra jellemző mozgás.

1 pont: a végrehajtás a sportági technikának megfelelően történik.

7.3.3 Kata – formagyakorlat

3 pont: Karate sportágra jellemző hibátlan végrehajtás.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

1 pont: nem megfelelő technikai sorrend.

1 pont: mozgásirányok megváltoztatása a fordulatok után.

1 pont: nem megfelelő sportági technikai végrehajtás.

A vizsgázó neve: _____

születési helye, ideje: _____

Testgyakorlati ágak		Részpontok						Átlagpont X szorzószám	Eredménypont (egész szám)
		0	1	2	3	4	5		
MÁSZÁS, FÜGGESZKEDÉS								x2	
GIMNASZTIKAGYAKORLAT									
TORNA									
talajgyakorlat								x4	
szekrényugrás									
.....									
ATLÉTIKA									
60 méter								x5	
2000 méter									
ugrás.....									
dobás									
ÚSZÁS	1 feladat							x2	
	2 feladat								
TESTNEVELÉSI- ÉS SPORTJÁTÉKOK									
.....	1 gyakorlat							x5	
	2 gyakorlat								
	3 gyakorlat								
.....	1 gyakorlat								
	2 gyakorlat								
	3 gyakorlat								
.....	1 gyakorlat								
	2 gyakorlat								
	3 gyakorlat								
KÜZDŐSPORTOK, ÖNVÉDELEM									
dzsúdó alapelemek								x2	
.....alapelemek									
ÖSSZESÍTETT EREDMÉNY									

dátum

értékelő tanár