

15. TESTNEVELÉS

Az osztályozó vizsga képességszintjeinek követelményei különbözőek fiúk és leányok számára. Minden évfolyamon teljesíteni kell: 30m-es futás, 60m-es futás, 1200m-es futás, medicinlabda dobás, karhajlítás, 4 perces felülés, helyből távolugrás, magasugrás, távolugrás, kislabdahajítás.

1. ÉVFOLYAM

- Alakzatok felvétele önállóan.
- A gimnasztikai feladatok teljesítése ütemtartással.
- Az alapvető mozgáskészségek végrehajtása önállóan, utasításra.
- Az alapvető mozgáskészségek pontos végrehajtása.
- A labdás gyakorlatok pontos végrehajtása.
- A sporttevékenységekben való aktív részvétel.
- Ritmusérzék további fejlesztése, lépéskombinációk elsajátítása.

1. ÉVFOLYAM

- Járás ütemtartással. Az egyszerűbb tornaelemek elsajátítása.
- Legyen képes utasításra végrehajtani a már tanult tartásos és mozgásos elemeket kéziszerrel is.
- A kitartó, gyors, játékos futásgyakorlatok, indulások ismerete. A kötélhajítás pontos végrehajtása. Tudjon célba dobni és javuljon teljesítménye a távolba dobásoknál. Alakuljon ki az egyenes dobás hajító mozdulata.
- A szökdelés, felugrás, talajra érkezés elsajátítása.
- Biztonságos labdavezetés.
- Egészséges versenyszellem, élményszerzés.
- A sporttevékenységekben való aktív részvétel.

2. ÉVFOLYAM

- Néhány határozott alapformájú szabadgyakorlat összekötése.
- A szabad és kéziszergyakorlatok biztonságos végrehajtása.
- Legyen képes járásokat, futásokat végezni, különböző feladatokkal futni. Tudja dobás erejét szabályozni. A hajító mozgást hajtja végre 8-10 méteres távolságból.
- Neheztett feladatokkal is tudjon megtanult gyakorlatokat alkalmazni.
- Biztonsággal tudjon labdát elfogni, továbbítani.
- Szabályok betartása, balesetvédelem.
- A sporttevékenységekben való aktív részvétel.

3. ÉVFOLYAM

- Az alakzatok felvétele és gyors változtatása a reprodukálás szintjén.
- A gimnasztikai feladatok pontos végrehajtása a pedagógus utasításainak megfelelően.
- Tudja szabályozni járását, futását a változó feltételeknek megfelelően. A helyből és nekifutással történő ugrások összerendezett végrehajtása.
- Tudja a támasz-, függő-és egyensúlygyakorlatokat változó feltételek mellett biztonságosan elvégezni.
- Labdavezetés és átadása az utasításnak megfelelően legyen pontos és biztonságos.

- Egészséges versenyszellem, élményszerzés. Balesetvédelem.
- A sport tevékenységekben való aktív részvétel.

4. ÉVFOLYAM

Torna

- tudjon önállóan 6-8 reggeli tornára alkalmas gimnasztikai gyakorlatot végrehajtani;
- gurulóátfordulás előre guggolásból guggolásba, terpeszállásból guggolásba, terpeszállásból terpeszállásba; gurulóátfordulás hátra guggolásból guggolásba;
- mérlegállás 3 mp-ig;
- tarkóállás 3mp-ig
- kézen átfordulás oldalra (cigánykerék)
- fellendülés kézenállásba bordásfalnál
- tudjon a tanult elemekből összefüggő talajgyakorlatot összeállítani;

Atlétika

- ismerje a futó-, ugróiskola alapvető gyakorlatait (galoppszökdelés, oldalazó szökdelés, futás sarok- és térdemeléssel, indiánszökdelés, futó-ugrószökdelés)
- ismerje és tudja szabályosan végrehajtani a térdelőrajtot; tudatosuljon, hogy a három vezényszó elhangzásakor milyen mozdulatokat kell végrehajtani (Rajt-hoz! Vigyázz! Rajt!)
- ismerje a rövid távfutás szakaszait és jelentőségét;
- tudja mozgósítani erejét a középtávfutások eredményes végrehajtásához (400m, 800m)
- tudja végrehajtani a távolugrást guggoló technikával ugrósávból ugrólábról elrugaszkodva, majd páros lábba, guggolásba érkezve, gyakorolja be a távolugráshoz szükséges roham kialakítását;
- sajátítsa el a váltófutást kétkezes váltás technikáját alkalmazva, váltózónában és segédjel segítségével;

Teljesítendő szintek:

- 60m-es síkfutás: fiúknál 11,1mp; lányoknál 11,7mp
- 400m-es síkfutás fiúknál 1:40mp; lányoknál 1:50mp
- Cooper futás fiúknál 1920m; lányoknál 1760m

Kosárlabda

- ismerje a kosárlabda játék alapvető szabályait;
- megindulás- megállás belépéssel két ütemben, sarkazás;
- kétkezes mellső, felső átadások;
- fektetett dobás egy leütésből;
- szlalom labdavezetés helyes technikával

5. ÉVFOLYAM

Torna

- tudjon önállóan 6-8 reggeli tornára alkalmas gimnasztikai gyakorlatot végrehajtani;
- gurulóátfordulás előre guggolásból guggolásba, terpeszállásból guggolásba, terpeszállásból terpeszállásba; gurulóátfordulás hátra guggolásból guggolásba;
- mérlegállás 3 mp-ig;
- kézen átfordulás oldalra (cigánykerék) fellendülés kézenállásba bordásfalnál
- zsugorfejenállás ill.

- tudjon a tanult elemekből összefüggő talajgyakorlatot összeállítani;

Atlétika

- ismerje a futó-és ugróiskola alapvető gyakorlatait (galoppszökdelés, oldalazó szökdelés, futás sarok-és térdemeléssel, indiánszökdelés, futó-ugró szökdelés)
- tudja mozgósítani erejét a középtávfutások eredményes végrehajtásához (400m, 800m)
- tudja végrehajtani a távolugrást guggoló technikával ugrósávból ugrólábról elrugaszkodva, majd páros lábra, guggolásba érkezve, gyakorolja be a távolugrás-hoz szükséges roham kialakítását;

Teljesítendő szintek:

- 400m-es síkfutás fiúknál 1:35mp; lányoknál 1:45mp
- Kitartó futás (8perc) az intenzitás osztályzása

Kosárlabda

- ismerje a kosárlabda játék alapvető szabályait;
- megindulás- megállás belépéssel két ütemben, sarkazás;
- átadások mozgás közben (kétkezes mellső, felső, pattintott átadás);

Kézilabda

- Egy- és kétkezes átadások helyben és mozgás közben
- Labdavezetés mindkét kézzel állásban és mozgás közben, önszöktetéssel, irány-, iramváltással
- Indulócsel labda nélkül és labdával
- Célbadobás három lépésből egy labdapattintással

Önvédelmi és küzdő feladatok

- Gurulások, esések
- Szabadulás egykezes és kétkezes lefogásból
- Szabadulás mellső, hátsó átkarolásból
- Mögékerülés

Röplabda

- Alapállás, alapmozgás helyes testtartással
- Kosárérintés helyes érintési felülettel
- Alsó nyitás az ellenfél területére, helyes érintési felülettel.

Labdarúgás

- Labdahúzogatós, - görgetés; haladás közben
- Labdavezetések belső csüddel
- Átadások, labdaátvételek

6. ÉVFOLYAM

- Kézilabda: labdavezetés, átadás, kitámasztás, felugrások kapuralövés
- Egy- és kétkezes átadások helyben és mozgás közben
- Labdavezetés mindkét kézzel mozgás közben, önszöktetéssel, irány-, iramváltással
- Indulócsel labda nélkül és labdával
- Célbadobás három lépésből egy labdapattintással
- Torna: talaj:
 - gurulóátfordulás (előre-hátra), terpesz (előre -hátra),
 - Fejállás
 - kézen átfordulás oldalra (cigánykerék)
 - fellendülés kézenállásba guruló átfordulás előre
 - szekrényugrás: guggolóátugrás 4 részes szekrényen,
 - Atlétika: távolugrás, kislabdahajítás, 60m-es futás,
 - Ktartó futás (10perc) az intenzitás osztályozása
 - ismerje és tudja szabályosan végrehajtani a térdelőrajtot; tudatosuljon, hogy a három vezényszó elhangzásakor milyen mozdulatokat kell végrehajtani (Rajt-hoz! Vigyázz! Rajt!)
- sajátítsa el a váltófutást kétkezes váltás technikáját alkalmazva, váltózónában és segédjel segítségével;
- Kötélmászás.

Kézilabda

- Egy- és kétkezes átadások mozgás közben
- Labdavezetés mindkét kézzel mozgás közben, önszöktetéssel, irány-, iramváltással
- Indulócsel labda labdával
- Kapuradobás három lépésből egy labdapattintással

Önvédelmi és küzdő feladatok

- Gurulások, esések
- Szabadulás egykezes és kétkezes lefogásból
- Szabadulás mellső, hátsó átkarolásból
- Mögékerülések (könyökfelütéssel, karberántással)

Röplabda

- Alapállás, alapmozgás helyes testtartással
- Kosárérintés párokban helyes érintési felülettel
- Alkarérintés
- Alsó nyitás az ellenfél területére, helyes érintési felülettel.

Labdarúgás

- Labdahúzogató, - görgetés; haladás közben
- Labdavezetések belső csüddel
- Átadások, labdaátvételek

- Kapura lövés, belső- és teljes csüddel
- Fejelés

7. ÉVFOLYAM

- Kézilabda: labdavezetés, átadások, kitámasztás, felugrásos kapuralövés, büntetődobás
- Kapura lövések három lépésből
- Védekezés emberfogással
- Torna: talaj: gurulóátfordulások, tarkóállás, fejállás, kézállás,
- Tigrisbukfenc, híd
- – Kötélmászás.
- szekrényugrás: guggolóátugrás 4 részes szekrényen,
- zsuporkanyarlati átugrás
- gurulóátfordulás a szekrényen talajról elugrással.
- Atlétika: magasugrás lépőtechnika, kislabdahajítás 3-as lépésszámúban, 60m-es futás,
- Kitartó futás (12perc)
- Kosárlabda: elindulás, megállás, felvételi pályán labdavezetés.
- Önpasszból megállás, labdaátadás mozgásból
- Védekezés kar- és lábmunkája
- Fektetett dobás labdavezetésből, illetve kapott labdával mindkét oldalról.
- Röplabda: kosár-alkarérintés, érintések kör közepén állva, nem léphet ki a körből.
- Nyitásfogadás
- Alkarérintés párokban
- Felső egyenes nyitás

Önvédelem

- önvédelmi fogások alapjai
- Zuhanó esések előre, hátra, oldalra
- Szabadulások fojtásfogásból
- Egyenes ütés és köríves ütés védelem, háritása.
- Egyenes rúgás háritása.
- Dobástechnikák alkalmazása
- Grundbirkózás-Emelések és védelemük

Labdarúgás

- Labdavezetések külső és belső csüddel, különböző alakzatban.
- Átadások laposan mozgás közben, ívelt növekvő távolságra, irányváltatással.
- Átvételek ívelt labdával. Labdalevétel: talppal, belsővel, külső csüddel, combbal, mellel.
- testcsel, labdavezetésből labda elhúzása oldalra, labdaátvétel testcsellel.
- alapszerelés- megelőző szerelés, labdaátvétel megakadályozása.

8. ÉVFOLYAM

- Kosárlabda: elindulás, megállás, felvételi pályán labdavezetés.

- Röplabda: kosár-alkarérintés, érintések kör közepén állva, nem léphet ki a körből.
- Torna: talaj: gurulóátfordulások, tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegállás
- szekrényugrás: guggolóátugrás 4-5 részes szekrényen keresztben,
- Atlétika: magasugrás lépő vagy hasmánt technika vagy távolugrás, kislabdahajítás 5-ös lépésritmusban, 60m-es futás vagy 2000m-es futás.
- Kötélmászás

9. ÉVFOLYAM

- Kosárlabda: önindítás, jobb – baloldaltól fektetett dobás,
- Röplabda: alsó nyitás, felső nyitás, páros gyakorlatok
- Torna: talaj: gurulóátfordulások, tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegállás, tigrisbukfenc – szekrényugrás: guggolóátugrás 4-5 részes szekrényen keresztben
- Atlétika: távolugrás guggolótechnika, kislabdahajítás 5-ös lépésritmusban, 60m-es futás vagy 2000m-es futás.
- Kötélmászás, fiúknak függeszkedve.

10.ÉVFOLYAM

- 48 ütemű gimnasztika, kötélmászás leányoknak, függeszkedés fiúknak.
- Kézilabda: labdavezetés, átadások, kitámasztásos kapuralövés, falrapassz, kapura lövés – Labdarúgás: labdavezetés, dekázás, kapura lövés
- Torna: talaj: gurulóátfordulások, tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegállás, tigrisbukfenc, cigánykerék
- szekrényugrás: guggolóátugrás 5 részes szekrényen keresztben leányoknak, fiúknak hosszában
- Atlétika: magasugrás vagy távolugrás tetszés szerinti technika, kislabdahajítás vagy súlylökés, 60m-es futás vagy 2000m-es futás.

11. ÉVFOLYAM

- 48 ütemű gimnasztika, kötélmászás leányoknak, függeszkedés fiúknak.
- Kézilabda: labdavezetés, átadások, kitámasztásos kapuralövés, falrapassz,
- kapura lövés gyorsindítás után (5 jegy: ha a vizsgázó 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 levonás; 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 vizsgázó.
- Nulla pont: a vizsgázó nem tudja végrehajtani a gyakorlatot, illetve súlyos technikai hibát vét (lépéshiba, kétszer indulás, rálépés a kapuelőtér vonalra).
- átlövés, leforgásos csel
- Labdarúgás:
- Labdavezetés gyorsindítás után (5 jegy: ha a vizsgázó 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 levonás; 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 vizsgázó.
- Nulla pont: a vizsgázó nem tudja végrehajtani a gyakorlatot, illetve súlyos technikai hibát vét (lépéshiba, kétszer indulás, rálépés a kapuelőtér vonalra).
- dekázás, (Lányok: 5= 15 db, 4= 12 db, 3= 8 db, 2=4 db Fiúk: 5= 20 db, 4= 16 db, 3= 12 db, 2=6 db)
- kapura lövés, átadás (5 jegy: ha a vizsgázó folyamatos futás közben vezetett labdával eltalálja a célt, majd a visszapattanó labdával a kapura lövést jó ütemben és pontosan hajtja végre. Pont levonás; 2 pont: ha a vizsgázó nem találja el a célt; 2 pont: a vizsgázó a visszapattanó labdával nehezen tudja folytatni a feladatot; 2 pont: a kapura lövés sikertelen; 2 pont: a végrehajtás nem folyamatos; 2 pont: a vizsgázó labdakezelési hibát vét. Nulla pont: a vizsgázó nem tudja végrehajtani a gyakorlatot, illetve súlyos technikai hibát vét.
- Ívelt labda levétele
- Íves rúgás belső csüddel, teljes csüddel mozgásból.
- Torna: talaj: cigánykerék, fejen átfordulás, tarkóbillenés
- szekrényugrás: guggolóátugrás 5 részes szekrényen keresztben leányoknak, fiúknak hosszában terpeszátlugrás, tarkóbillenés, zsugorkanyarlati átlugrás

Atlétika:

- homorító távolugrás (5=530 cm, 4=490 cm, 3=460 cm , 2=410 cm, Lányok: 5=430, 4=400, 3=370, 2=330 cm)
- súlylökés, (fiúk: 5= 9,75m, 4=9,25m, 3=8,50, 2=7,50m, lányok: 5=7,50m, 4=6,75 m, 3=6,25m, 2=5,50m)
- 60m-es futás (fiúk: 5=8,0 mp, 4=8,3 mp, 3=8,6 mp, 2=8,8 mp, lányok: 5=9,0 mp, 4=9,3, 3= 9,6, 2=9,8 mp)
- 2000m-es síkfutás (fiúk: 5='7:40 mp., 4='8:10 mp, 3='8:40 mp, 2='9:00, lányok: 5='9:10, 4='9:40, 3='10:10, 2='10:30)
- http://www.csvmg.hu/upload/file/old/90testneveles_kozepszint_gyakorlat_leiras.pdf

Kosárlabda

- -Önpasszból megállás, sarkazás, kosárra dobás
- -Fektetett dobás labdavezetésből, illetve kapott labdával mindkét oldalról

Önvédelmi és küzdő feladatok

- Gurulások, esések
- Mögékerülések: karberántással, könyökfelütéssel.
- Grundbirkózás-Emelések hónaljfogással, derékfogással.
- Dobástechnikák
- Leszorítások alkalmazása.

Röplabda

- Alkarérintés párokban
- Nyitásfogadás - Alkarérintés fordulattal
- Felső nyitás
- Csillagalakzat, Sáncolás

12. ÉVFOLYAM

Atlétika:

- magasugrás lépőtechnika, (Fiúk: 5=155cm, 4=149cm, 3=140cm, 2=125, lányok: 5=136cm, 4= 130, 3=125, 2=110cm)
- Súlylökés, (fiúk: 5= 9,75m, 4=9,25m, 3=8,50, 2=7,50m, lányok: 5=7,50m, 4=6,75 m, 3=6,25m, 2=5,50m)
- 60m-es futás,(fiúk: 5=8,0 mp, 4=8,3 mp, 3=8,6 mp, 2=8,8 mp, lányok: 5=9,0 mp, 4=9,3, 3= 9,6, 2=9,8 mp)
- 2000m-es síkfutás (fiúk: 5='7:40 mp., 4='8:10 mp, 3='8:40 mp, 2='9:00, lányok: 5='9:10, 4='9:40, 3='10:10, 2='10:30)
- http://www.csvmg.hu/upload/file/old/90testneveles_kozepszint_gyakorlat_leiras.pdf

Kézilabda:

- labdavezetés, átadások,
- kitámasztásos kapuralövés,
- falrapassz,
- kapura lövés gyorsindítás után (5 jegy: 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 levonás; 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).
- átlövés, leforgásos csel

Labdarúgás:

- labdavezetés, (5 jegy: a vizsgáló folyamatos futás közben, egyenletes haladással, a sportágra jellemző ritmusban és ütemben mindkét lábbal vezeti a labdát, a kapura lövés erős, irányított. Pont levonás; 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 tömött-labdákban; 2 pont: a kapura lövés gyenge, egyszer sem sikeres. Nulla pont: a vizsgáló nem tudja végrehajtani a gyakorlatot, illetve súlyos technikai hibát vét.
- dekázás, (Lányok: 5= 15 db, 4= 12 db, 3= 8 db, 2=4 db Fiúk: 5= 20 db, 4= 16 db, 3= 12 db, 2=6 db)
- kapura lövés, átadás (5 jegy: ha a vizsgáló folyamatos futás közben vezetett labdával eltalálja a célt, majd a visszapattanó labdával a kapura lövést jó ütemben és pontosan hajtja végre. Pont levonás; 2 pont: ha 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.
- Ívelt labda levétele
- Íves rúgás belső csüddel, teljes csüddel mozgásból.

- Torna: talaj;, cigánykerék, fejen átfordulás, tarkóbillenés
- szekrényugrás: guggolóátugrás 5 részes szekrényen keresztben leányoknak, fiúknak hosszában terpeszáтуgrás, tarkóbillenés, zsugorkanyarlati átugrás

Kosárlabda

- -Önpasszból megállás, sarkazás, kosárra dobás
- -Fektetett dobás labdavezetésből, illetve kapott labdával mindkét oldalról

Önvédelmi és küzdő feladatok

- Gurulások, esések
- Mögékerülések: karberántással, könyökfelütéssel.
- Grundbirkózás-Emelések hónaljfogással, derékfogással.
- Dobástechnikák
- Leszorítások alkalmazása.

Röplabda

- Alkarérintés párokban
- Nyitásfogadás - Alkarérintés fordulattal
- Felső nyitás
- Csillagalakzat, Sáncolás