

Osztályozó- és javítóvizsga feladatai

TESTNEVELÉS és SPORT tantárgyból

2024/2025. tanév

A pótvizsga feladatsora a tanév tananyaga és a tanév során tanultakból áll.

A feladatok sorrendjét a szaktanár jelöli ki a pótvizsga napján.

A tanuló a pótvizsgát akkor kezdheti meg, ha megfelelő tornafelszerelésben van jelen.

(Jelkys póló, fekete tornanadrág, fehér zokni, tornacipő; teljes vagy részleges felszerelésihiány esetén a tanuló a vizsgán nem vehet részt, ennek megfelelően a vizsgája eredménytelen.)

A vizsga menete:

A **gyakorlati vizsga** egy sportág gyakorlatsorának a kivitelezéséből áll, időtartama **60 perc**. Ezután az **elméleti tétel** kihúzása következik, ami **30 perc felkészülési idő** után **15 perc**ben az alábbi témakörök valamelyikének a kifejtését kéri a vizsgázó diáktól:

9. évfolyam

- a mozgás passzív szervrendszere, a csontok
- a mozgás aktív szervrendszere: izmok, ízületek
- a humán keringés rendszere
- a pulzus, fajtái, mérésének módszerei. a célpulzus
- az egészséges életmód, az ellene ható stresszorok
- a vitaminok
- a kosárlabdázás versenyszabályai
- a röplabdázás versenyszabályai
- a labdarúgás versenyszabályai
- híres magyar olimpikonjaink

Atlétika:

- Cooper-futás (12 perc)
- Magasugrás.

Gimnasztika:

- 64 ütemű szabadgyakorlat (melléklet)

Követelmény: végrehajtása az általános emberi testtartásnál feszebb testtartásban.

Torna:

- Kötélmászás
Követelmény: Biztos lábkulcsolás, biztonságos mászás fel ill. le a kötélén, feljutás a kötéltetejére.
- Szekrényugrás (4 részes szekrényen szélteben guggolóátugrás)
- Talaj

Kh.: Alapállás.

1. Karlendítéssel mellső középtartáson keresztül magastartásba, jobb kilépőálláson keresztül fellendülés futólagos kézállásba, gurulóátfordulás előre guggoló támaszba
2. felállás 90 –os fordulattal balra, karlendítés oldalsó középtartásba, jobb láblendítés jobbra, kézenátfordulás jobbra oldalterpeszállásba kar oldalsó középtartásba

3. balra 90 –os fordulattal bal lábzarás a jobb láb mellé, karlendítés magastartásba, emelkedés lábujjállásba
4. törzshajlítás előre nyújtott lábas gurulóátfordulás hátra terpeszállásba kar magastartásba
5. karleengedés oldalsó középtartásba, törzsdöntéssel keresztül törzshajlítás előre, fejállás
1. (2mp)
6. gurulás előre nyújtott zárt ülésbe, törzshajlítás előre
7. gurulás hátra futólagos tarkóállásba, karlendítéssel magastartásba
8. gurulás előre jobb lábszáron térdelésen keresztül emelkedés alapállásba
9. néhány lépés nekifutás után repülő gurulóátfordulás előre
10. emelkedés alapállásba.

A gyakorlat egészében és elemenként megfordítható.

- Gerenda

Kh.: Mellső oldalállás a gerenda 1/3-nál.

1. felugrás 90 –os fordulattal jobbra támaszon keresztül lovaglólülésbe
2. karkörzés hátra, kéztámasz a test mögött, lábemelés zsugorülésbe
3. jobb lábnyújtás, bal lábnyújtás, jobb lábhajlítás, bal lábhajlítás, emelkedés állásba, bal láb elől, karemeléssel oldalsó középtartásba
4. jobb láb érintőjárás, bal láb érintőjárás
5. jobb láblendítéssel lépés előre, bal láblendítéssel lépés előre
6. emelkedés lábujjállásba, 180 fokos fordulat jobbra, karkeresztezés mellső középtartásban, majd karlendítés oldalsó középtartásba
7. bal láb kilépéssel szökkenőhármaslépés, kar oldalsó középtartásban
8. bal láblendítéssel kilépés előre, karlendítéssel magastartásba, bal térdhajlításon keresztül mellső mérlegállás a bal lábon, karleengedéssel oldalsó középtartásba (2mp)
9. emelkedés bal kilépőállásba
10. érintőjárás a gerenda végéhez, kar oldalsó középtartásban
11. homorított leugrás a gerenda végétől hátsó harántállásba
12. alapállás.

Dobbantó használata megengedett.

A gyakorlat egészében vagy elemenként megfordítható.

Követelmény: A torna szabályainak megfelelően, önállóan, balesetmentesen kell végrehajtani.

Képességfejlesztő gyakorlatok: - Ugrókötel (folyamatos kötélahajtás előre 50 db)

- Felülés (4 perc)
- Mellkas emelés (4 perc)
- Mellső fekvőtámaszban végzett karhajlítás-nyújtás (4 perc).

Kosárlabda: 5 db jobbkezes fektetett dobás, majd 5db balkezes fektetett dobás végrehajtása.

Röplabda: Kosárérintés: folyamatosan fej fölé, maximum két méter sugarú körben. (3 kísérlet; max. 15db; min. 10 db)

Alkarérintés: folyamatosan fej fölé, maximum két méter sugarú körben. (3 kísérlet; max. 15db; min. 10db)

A szaktanár által adható (nem kötelező) mentőkérdés: sorolja fel a női tornaszereket olimpiai szersorrendben!

10. évfolyam

- a mozgás passzív szervrendszere, a csontok
- a mozgás aktív szervrendszere: izmok, ízületek
- a humán keringés rendszere
- a pulzus, fajtái, mérésének módszerei. a célpulzus
- az egészséges életmód, az ellene ható stresszorok
- a vitaminok
- a kosárlabdázás versenyszabályai
- a röplabdázás versenyszabályai
- a labdarúgás versenyszabályai
- híres magyar olimpikonjaink

Atlétika:

- Cooper-futás (12 perc)
- Magasugrás.

Gimnasztika:

- 64 ütemű szabadgyakorlat (melléklet)

Követelmény: végrehajtása az általános emberi testtartásnál feszebb testtartásban.

Torna:

- Kötélmászás

Követelmény: Biztos lábkulcsolás, biztonságos mászás fel ill. le a kötélén, feljutás a kötéltetejére.

- Szekrényugrás (4 részes szekrényen szélteben guggoló átugrás)
- Talaj

Kh.: Alapállás.

1. Karlendítéssel mellső középtartáson keresztül magastartásba, jobb kilépőálláson keresztül fellendülés futólagos kézállásba, gurulóátfordulás előre guggoló támaszba
2. felállás 90 –os fordulattal balra, karlendítés oldalsó középtartásba, jobb lábrendítés jobbra, kézenátfordulás jobbra oldalterpeszállásba kar oldalsó középtartásba
3. balra 90 –os fordulattal bal lábzarás a jobb láb mellé, karlendítés magastartásba, emelkedés lábujjállásba
4. törzshajlítás előre nyújtott lábas gurulóátfordulás hátra terpeszállásba kar magastartásba
5. karleengedés oldalsó középtartásba, törzsdöntéssel keresztül törzshajlítás előre, fejállás (2mp)
6. gurulás előre nyújtott zárt ülésbe, törzshajlítás előre
7. gurulás hátra futólagos tarkóállásba, karlendítéssel magastartásba
8. gurulás előre jobb lábszáron térdelésen keresztül emelkedés alapállásba
9. néhány lépés nekifutás után repülő gurulóátfordulás előre
10. emelkedés alapállásba.

A gyakorlat egészében és elemenként megfordítható.

- Gerenda

Kh.: Mellső oldalállás a gerenda 1/3-nál.

1. felugrás 90 –os fordulattal jobbra, támaszon keresztül lovaglólülésbe
2. karkörzés hátra, kéztámasz a test mögött, lábemelés zsugorulásbe
3. jobb lábnyújtás, bal lábnyújtás, jobb lábhajlítás, bal lábhajlítás, emelkedés állásba, bal láb elől, karemeléssel oldalsó középtartásba
4. jobb láb érintőjárás, bal láb érintőjárás
5. jobb lábrendítéssel lépés előre, bal lábrendítéssel lépés előre
6. emelkedés lábujjállásba, 180 –os fordulat jobbra, karkeresztezés mellső középtartásban, majd karlendítés oldalsó középtartásba

7. bal láb kilépéssel szökkenőhármaslépés, kar oldalsó középtartásban
8. bal láblendítéssel kilépés előre, karlendítéssel magastartásba, bal térdhajlításon keresztül mellső mérlegállás a bal lábon, karleengedéssel oldalsó középtartásba (2mp)
9. emelkedés bal kilépőállásba, jobb láb lépés előre, bal láblendítéssel összeugrás (jobb láb a bal mögött), felugrással lábtartáscsere 2x
10. ereszkedés guggolótámaszba, jobb láblendítéssel hátra, kanyarlati leugrás bal oldalsó harántállásba
11. alapállás.

Dobbantó használata megengedett.

A gyakorlat egészében és elemenként megfordítható.

Követelmény: A torna szabályainak megfelelően, önállóan, balesetmentesen kell végrehajtani.

Képességfejlesztő gyakorlatok: - Ugrókötel (folyamatos kötéláthajtás előre 60 db)

- Felülés (4 perc)
- Mellkas emelés (4 perc)
- Mellső fekvőtámaszban végzett karhajlítás-nyújtás (4 perc).

Kosárlabda:

Jobbkezes fektetett dobás: Félpályáról indulva az oldalvonal mellől keresztbe kidobott visszapörgetett labda elkapása, két lépésből való megállással. Jobbra hosszúindulással elindulva, íves ráfutással a palánkra, jobbkezes fektetett dobás végrehajtása. (3 kísérlet)

Balkezes fektetett dobás: Félpályáról indulva az oldalvonal mellől keresztbe kidobott visszapörgetett labda elkapása, két lépésből való megállással. Balra hosszúindulással elindulva, íves ráfutással a palánkra, balkezes fektetett dobás végrehajtása. (3 kísérlet)

Röplabda:

Fallal szemben helyezkedve folyamatos kosárérintés (3 kísérlet; max 15db, min 10db)

Társ segítségével végrehajtva egymásnak folyamatos alkarérintéssel adogatás. (3 kísérlet; max 15db, min 10db)

Nyitás: alsó nyitás végrehajtása. (10db)

11. évfolyam

- a mozgás passzív szervrendszere, a csontok
- a mozgás aktív szervrendszere: izmok, ízületek
- a humán keringés rendszere
- a pulzus, fajtái, mérésének módszerei. a célpulzus
- az egészséges életmód, az ellene ható stresszorok
- a vitaminok
- a kosárlabdázás versenyszabályai
- a röplabdázás versenyszabályai
- a labdarúgás versenyszabályai
- híres magyar olimpikonjaink

Atlétika:

- Cooper-futás (12 perc)
- Magasugrás.

Gimnasztika:

- 64 ütemű szabadgyakorlat (melléklet)

Követelmény: végrehajtása az általános emberi testtartásnál feszesebb testtartásban.

Torna:

-Kötélmászás

Követelmény: Biztos lábkulcsolás, biztonságos mászás fel ill. le a kötélén, feljutás a kötéltetejére.

- Szekrényugrás (5 részes szekrényen szélteben guggoló átugrás, dupla dobbantó használata megengedett)

-Talaj

Kh.: Alapállás.

1. 21. Karlendítéssel mellső középtartáson keresztül magastartásba, jobb kilépőálláson keresztül fellendülés futólagos kézállásba, gurulóátfordulás előre guggoló támaszba
2. 22. felállás 90 –os fordulattal balra, karlendítés oldalsó középtartásba, jobb láblendítés jobbra, kézenátfordulás jobbra oldalterpeszállásba kar oldalsó középtartásba
3. 23. balra 90 –os fordulattal bal lábzáras a jobb láb mellé, karlendítés magastartásba, emelkedés lábujjállásba
4. 24. törzshajlítás előre nyújtott lábas gurulóátfordulás hátra terpeszállásba kar magastartásba
5. 25. karleengedés oldalsó középtartásba, törzsdöntéssel keresztül törzshajlítás előre, fejállás (2mp)
6. 26. gurulás előre nyújtott zárt ülésbe, törzshajlítás előre
7. 27. gurulás hátra futólagos tarkóállásba, karlendítéssel magastartásba
8. 28. gurulás előre jobb lábszáron térdelésen keresztül emelkedés alapállásba
9. 29. néhány lépés nekifutás után repülő gurulóátfordulás előre
10. 30. emelkedés alapállásba.

A gyakorlat egészében és elemenként megfordítható.

- Gerenda

Kh.: Jobb harántállás a gerenda első negyedénél.

1. ollófelugrás harántülésbe a bal combra (bal láb hajlítva jobb láb nyújtva), jobb kar mellső középtartásban, bal kar támaszban a bal comb mellett, bal láb átemelés
1. lábnyújtással lovaglólülésbe, karemelés hátsó rézsútos mélytartásba
2. kéztámasz a test mögött, lábemelés zsugorulásba
3. jobb lábnyújtás, bal lábnyújtás, jobb lábhajlítás, bal lábhajlítás, emelkedés állásba, bal láb elől, karemeléssel oldalsó középtartásba
4. jobb lábbal lépés előre, 180 –os fordulat balra, karkeresztezés mellső középtartásban, majd karlendítés oldalsó középtartásba
5. jobb láb kilépéssel szökkenőhármaslépés, kar oldalsó középtartásban, bal láb kilépéssel hármaslépés, jobb karkörzéssel a test előtt
6. jobb láblendítéssel előre, lendítés hátra a bal láb mögé lábujjállásba, 180 –os fordulat jobbra, karleengedéssel oldalsó középtartáson keresztül mélytartásba
7. bal láblendítéssel kilépés előre, karlendítéssel magastartásba, bal térdhajlításon keresztül mellső mérlegállás a bal lábon, karleengedéssel oldalsó középtartásba (2mp)
8. emelkedés bal kilépőállásba, jobb láb lépés előre, bal láblendítéssel összeugrás (jobb láb a bal mögött), felugrással lábtartáscsere 2x
9. lábujjállás, jobb láblendítéssel hátra, fellendülés kanyarlati leugrás bal oldalsó harántállásba
10. alapállás.

Dobbantó használata megengedett.

A gyakorlat egészében és elemenként megfordítható.

Követelmény: A torna szabályainak megfelelően, önállóan, balesetmentesen kell végrehajtani.

Képességfejlesztő gyakorlatok: - Ugrókötél (folyamatos kötélláthajtás előre 80 db)

- Felülés (4 perc)

- Mellkas emelés (4 perc)

- Mellső fekvőtámaszban végzett karhajlítás-nyújtás (4 perc)

Kosárlabda:

Fektetett dobás: alapvonalról indulva kétkezes mellső átadás a büntető vonal magasságában az oldalvonalnál álló társnak, indulócsel után befutás a kosár felé, a visszakapott labdával leütés nélkül fektetett dobás. (3 kísérlet). Ellenkező oldalt is végrehajtva.(3 kísérlet)

Büntető: 10 kísérlet.

Röplabda:

Társ segítségével végrehajtva, háló fölött kosárérintéssel folyamatos adogatás.(3 kísérlet; max 15db, min 10db)

Társ segítségével végrehajtva, háló fölött alkarérintéssel folyamatos adogatás.(3 kísérlet; max 15db, min 10db)

Nyitás: választott technikával 10db kísérlet.

12. évfolyam

- a mozgás passzív szervrendszere, a csontok
- a mozgás aktív szervrendszere: izmok, ízületek
- a humán keringés rendszere
- a pulzus, fajtái, mérésének módszerei. a célpulzus
- az egészséges életmód, az ellene ható stresszorok
- a vitaminok
- a kosárlabdázás versenyszabályai
- a röplabdázás versenyszabályai
- a labdarúgás versenyszabályai
- híres magyar olimpikonjaink

Atlétika:

-Cooper-futás (12 perc)

-Magasugrás.

Gimnasztika:

-64 ütemű szabadgyakorlat (melléklet)

Követelmény: végrehajtása az általános emberi testtartásnál feszesebb testtartásban.

Torna:

-Kötélmászás

Követelmény: Biztos lábkulcsolás, biztonságos mászás fel ill. le a kötélén, feljutás a kötéltetejére.

- Szekrényugrás (5 részes szekrényen szélteben guggolóátugrás, dupla dobantó használata megengedett)

-Talaj

Kh.: Alapállás.

1. 31. Karlendítéssel mellső középtartáson keresztül magastartásba, jobb kilépőálláson keresztül fellendülés futólagos kézállásba, gurulóátfordulás előre guggoló támaszba
2. 32. felállás 90 –os fordulattal balra, karlendítés oldalsó középtartásba, jobb láblendítés jobbra, kézenátfordulás jobbra oldalterpeszállásba kar oldalsó középtartásba
3. 33. balra 90 –os fordulattal bal lábzarás a jobb láb mellé, karlendítés magastartásba, emelkedés lábujjállásba
4. 34. törzshajlítás előre nyújtott lábas gurulóátfordulás hátra terpeszállásba kar magastartásba
5. 35. karleengedés oldalsó középtartásba, törzsdöntéssel keresztül törzshajlítás előre, fejállás (2mp)
6. 36. gurulás előre nyújtott zárt ülésbe, törzshajlítás előre
7. 37. gurulás hátra futólagos tarkóállásba, karlendítéssel magastartásba

8. 38. gurulás előre jobb lábszáron térdelésen keresztül emelkedés alapállásba
9. 39. néhány lépés nekifutás után repülő gurulóátfordulás előre
10. 40. emelkedés alapállásba.

A gyakorlat egészében és elemenként megfordítható.

- Gerenda

Kh.: Jobb harántállás a gerenda első negyedénél.

11. ollófelugrás harántülésbe a bal combra (bal láb hajlítva jobb láb nyújtva), jobb kar mellső középtartásban, bal kar támaszban a bal comb mellett, bal láb átemelés
1. lábnyújtással lovaglólülésbe, karemelés hátsó rézsútos mélytartásba
12. kéztámasz a test mögött, lábemelés zsugorülésbe
13. jobb lábnyújtás, bal lábnyújtás, jobb lábhajlítás, bal lábhajlítás, emelkedés állásba, bal láb elől, karemeléssel oldalsó középtartásba
14. jobb lábbal lépés előre, 180 –os fordulat balra, karkeresztezés mellső középtartásban, majd karlendítés oldalsó középtartásba
15. jobb láb kilépéssel szökkenőhármaslépés, kar oldalsó középtartásban, bal láb kilépéssel hármaslépés, jobb karkörzéssel a test előtt
16. jobb láblendítéssel előre, lendítés hátra a bal láb mögé lábujjállásba, 180 –os fordulat jobbra, karleengedéssel oldalsó középtartáson keresztül mélytartásba
17. bal láblendítéssel kilépés előre, karlendítéssel magastartásba, bal térdhajlításon keresztül mellső mérlegállás a bal lábon, karleengedéssel oldalsó középtartásba (2mp)
18. emelkedés bal kilépőállásba, jobb láb lépés előre, bal láblendítéssel összeugrás (jobb láb a bal mögött), felugrással lábtartáscsere 2x
19. lábujjállás, jobb láblendítéssel hátra, fellendülés kanyarlati leugrás bal oldalsó harántállásba
20. alapállás.

Dobbantó használata megengedett.

A gyakorlat egészében és elemenként megfordítható.

Követelmény: A torna szabályainak megfelelően, önállóan, balesetmentesen kell végrehajtani.

Képességfejlesztő gyakorlatok:

- Ugrókötel (folyamatos kötélahajtás előre 80 db)
- Felülés (4 perc)
- Mellkas emelés (4 perc)
- Mellső fekvőtámaszban végzett karhajlítás-nyújtás (4 perc)

Kosárlabda:

Fektetett dobás: alapvonalról indulva kétkezes mellső átadás a büntető vonal magasságában az oldalvonalnál álló társnak, indulócsel után befutás a kosár felé, a visszakapott labdával leütés nélkül fektetett dobás. (3 kísérlet). Ellenkező oldalt is végrehajtva.(3 kísérlet)

Büntető: 10 kísérlet.

Röplabda: Társ segítségével végrehajtva, háló fölött kosárérintéssel folyamatos adogatás.(3 kísérlet; max 15db, min 10db)

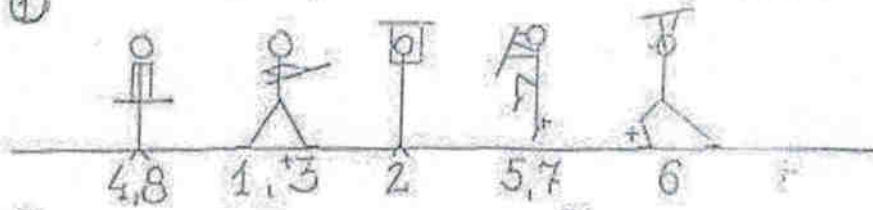
Társ segítségével végrehajtva, háló fölött alkarérintéssel folyamatos adogatás.(3 kísérlet; max 15db, min 10db)

Nyitás: választott technikával 10db kísérlet.

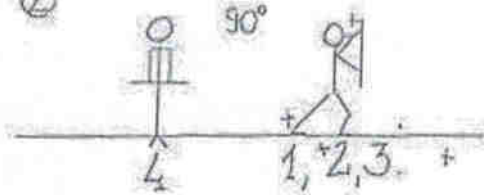
Budapest, 2024. szeptember 20.

BUNGA KUKLA - LAINLAIN

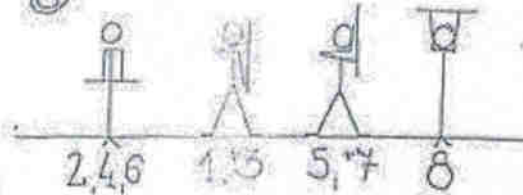
①



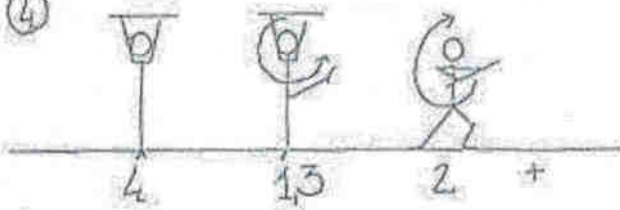
②



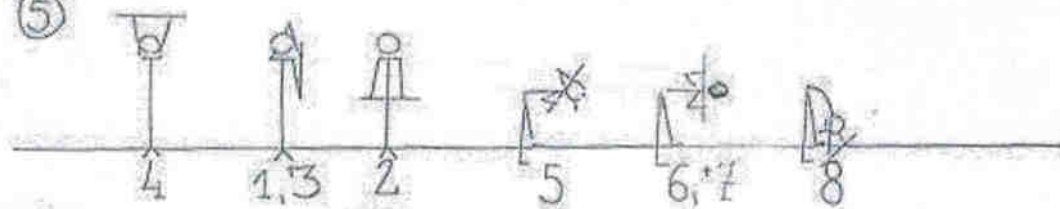
③



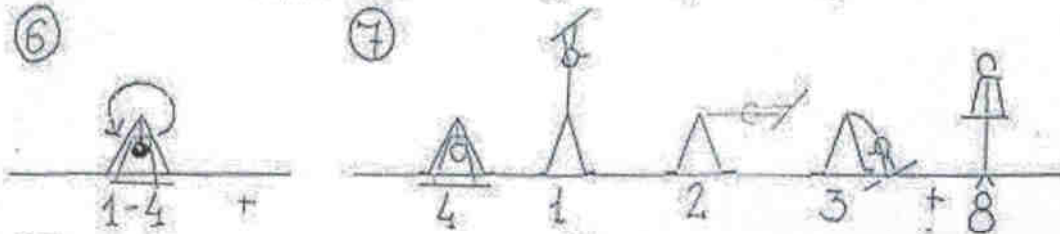
④



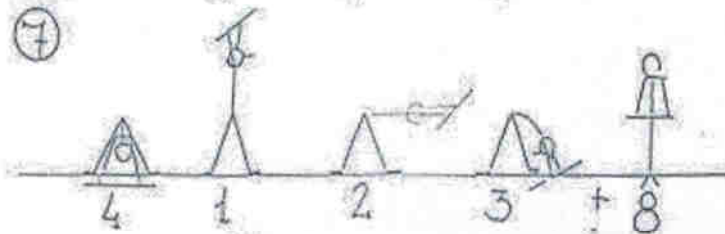
⑤



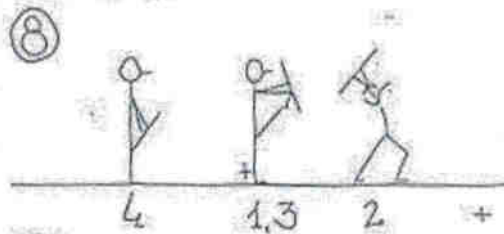
⑥



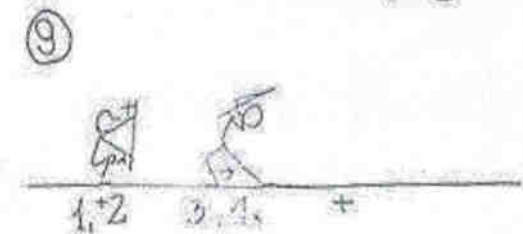
⑦



⑧



⑨



⑩

