Osztályozó- és javítóvizsga feladatai
TESTNEVELÉS és SPORT tantárgyból
2026/2027. 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 felszereléshiány esetén a tanuló a vizsgán nem vehet részt, ennek megfelelően a vizsgája eredménytelen.)

A vizsga menete:
A **gyakorlati vizsga** 5 sportág gyakorlatsorának a kivitelezéséből áll, időtartama **120 perc**. Ezután az **elméleti tétel** kihúzása következik, ami **30 perc felkészülési idő** után **15 percben** 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
- az újkori olimpiai eszme kialakulása, szimbólumai és a legsikeresebb magyar olimpikonok

Atlétika:
- Mozgáskoordinációs feladatsorok bemutatása;
- Átlépő magasugrás: 3 kísérlet (min. 80cm)

Gimnasztika:
- 48 ütemű botgyakorlat (melléklet) bemutatása.

Követelmény: végrehajtása az általános emberi testtartásnál feszesebb testtartásban.

Torna:
-Kötélmászás
Követelmény: Biztos lábkulcsolás, biztonságos mászás fel ill. le a kötélen, feljutás a kötél tetejére.
Talaj vagy szekrényugrás:

- Szekrényugrás (4 részes szekrényen széltében guggoló átugrás)

-Talaj

Kh.: Alapállás.

1. Karlendítéssel mellső középtartáson keresztül magastartásba, jobb kilépőálláson keresztül fellendülés futólagos kézállásba, gurulóátfordulás előre guggoló támaszba
2. felállás 90 fokos fordulattal balra, karlendítés oldalsó középtartásba, jobb láblendítés jobbra, kézenátfordulás jobbra oldalterpeszállásba kar oldalsó középtartásba
3. balra 90 fokos fordulattal bal lábzárás a jobb láb mellé, karlendítés magastartásba, emelkedés lábujjállásba
4. törzshajlítás előre nyújtott lábas gurulóátfordulás hátra terpeszállásba kar magastartásba
5. karleengedés oldalsó középtartásba, törzsdöntésen 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.

Képességfejlesztő gyakorlatok:

- Ugrókötél (folyamatos kötéláthajtás előre 60 db)
- Hasprés (30 ism.)
- Törzsemelés (30 ism.)
- Mellső fekvőtámaszban végzett karhajlítás-nyújtás (min. 10 szabályos ism.)

Labdajátékok:

Kosárlabda:

Fektetett dobás végrehajtása mindkét oldalról labdavezetésből (3-3 kísérlet).
(Követelmény: szabályos végrehajtás, háromból legalább egy sikeres dobás a gyűrűbe.)

Röplabda:

Kosárérintés: folyamatosan fej fölé, maximum két méter sugarú körben. (3 kísérlet; max. 12db; min. 8 db)
Alkarérintés: folyamatosan fej fölé, maximum két méter sugarú körben. (3 kísérlet; max. 12db; min. 8 db)
Alsó nyitás: 5 kísérlet (min. 3 sikeres)

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
- az újkori olimpiai eszme kialakulása, szimbólumai és a legsikeresebb magyar olimpikonok

Atlétika:

- 20 méteres ingafutás teszt (min. 30 hossz.)
- Átlépő magasugrás: 3 kísérlet (min. 90 cm)

Gimnasztika:

- 48 ütemű botgyakorlat (melléklet) bemutatása.

Követelmény: végrehajtása az általános emberi testtartásnál feszesebb testtartásban.

Torna:

-Kötélmászás

Követelmény: Biztos lábkulcsolás, biztonságos mászás fel ill. le a kötélen, feljutás a kötél tetejére.

- Szekrényugrás (4 részes szekrényen széltében guggoló átugrás)

- Talaj

Kh.: Alapállás.

1. Karlendítéssel mellső középtartáson keresztül magastartásba, jobb kilépőálláson keresztül fellendülés futólagos kézállásba, gurulóátfordulás előre guggoló támaszba
2. felállás 90 fokos fordulattal balra, karlendítés oldalsó középtartásba, jobb láblendítés jobbra, kézenátfordulás jobbra oldalterpeszállásba kar oldalsó középtartásba
3. balra 90 fokos fordulattal bal lábzárás a jobb láb mellé, karlendítés magastartásba, emelkedés lábujjállásba
4. törzshajlítás előre nyújtott lábas gurulóátfordulás hátra terpeszállásba kar magastartásba
5. karleengedés oldalsó középtartásba, törzsdöntésen 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.

Képességfejlesztő gyakorlatok: :

- Ugrókötél (folyamatos kötéláthajtás előre 70 db)
- Hasprés (40 ism.)
- Törzsemelés (35 ism.)
- Mellső fekvőtámaszban végzett karhajlítás-nyújtás (min. 12 szabályos ism.)

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)

(Követelmény: szabályos végrehajtás, háromból legalább egy sikeres dobás a gyűrűbe.)

Röplabda:

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

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

Nyitás: alsó nyitás végrehajtása. (8 db, min. 5 sikeres)

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
- az újkori olimpiai eszme kialakulása, szimbólumai és a legsikeresebb magyar olimpikonok

Atlétika:

- 20 méteres ingafutás teszt (min. 35 hossz.)
- Átlépő (min.100cm) vagy flopp (min. 120cm) magasugrás.

Gimnasztika:

- 64 ütemű botgyakorlat (melléklet)

Követelmény: végrehajtása az általános emberi testtartásnál feszesebb testtartásban.

Torna:

-Kötélmászás

Követelmény: Biztos lábkulcsolás, biztonságos mászás fel ill. le a kötélen, feljutás a kötél tetejére.

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

- 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 lovaglóülésbe, karemelés hátsó rézsútos mélytartásba
2. 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 lábbal lépés előre, 180 fokos 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 fokos 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 kötéláthajtás előre 80 db)
- Hasprés (30 ism.)
- Törzsemelés (40 ism.)
- Mellső fekvőtámaszban végzett karhajlítás-nyújtás (min. 15 szabályos ism.)

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 dobás: 10 kísérlet, min 4 sikeres.

Röplabda:

Fallal szemben helyezkedve folyamatos kosárérintés (3 kísérlet; max 15db, min 10db)
Fallal szemben helyezkedve folyamatos alkarérintés (3 kísérlet; max 15db, min 10db)
Felső nyitás: 5db kísérlet. (min. 3 szabályos)

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
- az újkori olimpiai eszme kialakulása, szimbólumai és a legsikeresebb magyar olimpikonok

Atlétika:

- 20 méteres ingafutás teszt (min. 35 hossz.)
- Átlépő (min.100cm) vagy flopp (min. 120cm) magasugrás.

Gimnasztika:

- 64 ütemű botgyakorlat (melléklet)

Követelmény: végrehajtása az általános emberi testtartásnál feszesebb testtartásban.

Torna:

-Kötélmászás

Követelmény: Biztos lábkulcsolás, biztonságos mászás fel ill. le a kötélen, feljutás a kötél tetejére.

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

- 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 lovaglóülésbe, karemelés hátsó rézsútos mélytartásba

2. 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 lábbal lépés előre, 180 fokos 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 fokos 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 kötéláthajtás előre 80 db)
- Hasprés (40 ism.)
- Törzsemelés (40 ism.)
- Mellső fekvőtámaszban végzett karhajlítás-nyújtás (min. 20 szabályos ism.)

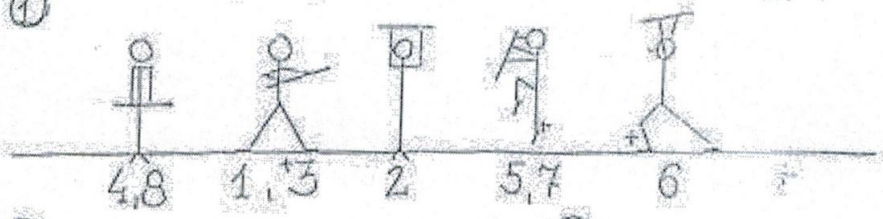
Kosárlabda:
Fektetett dobás: alapvonalról indulva kétkezes mellső átadás a büntető vonal magasságában az oldalvonalnál álló társnak, indulócsel után befutás a kosár felé, a visszakapott labdával leütés nélkül fektetett dobás. (3 kísérlet). Ellenkező oldalt is végrehajtva. (3 kísérlet)
Büntető dobás: 10 kísérlet (min. 4 sikeres)

Röplabda:
Fallal szemben helyezkedve folyamatos kosárérintés (3 kísérlet; max 15db, min 10db)
Fallal szemben helyezkedve folyamatos alkarérintés (3 kísérlet; max 15db, min 10db)
Felső nyitás: 5db kísérlet. (min. 3 szabályos)

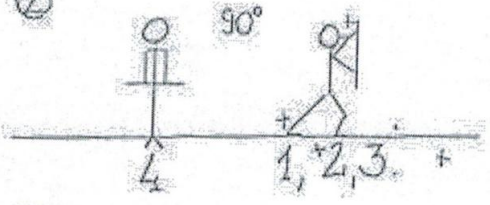
Budapest, 2026. szeptember 17.

BUIGYA KUKLAI LAIVU

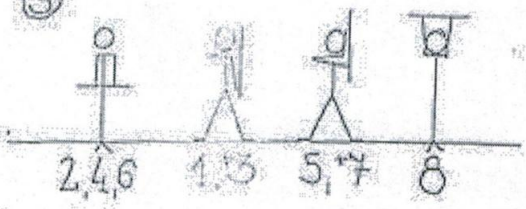
①



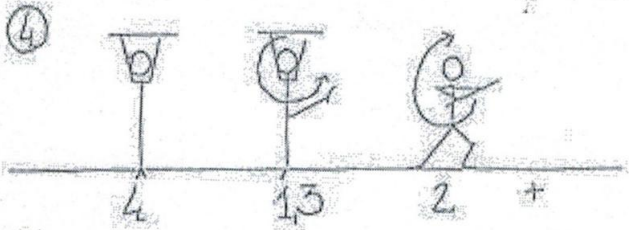
②



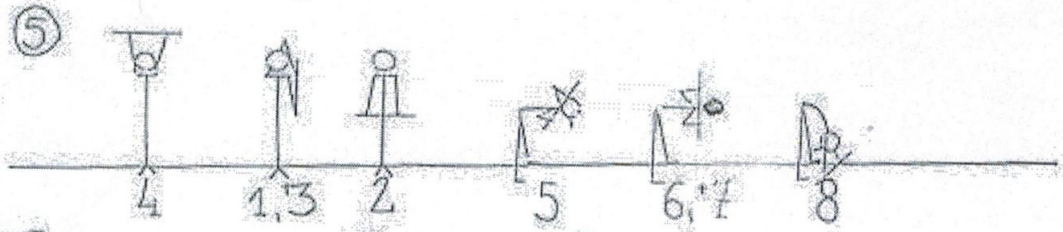
③



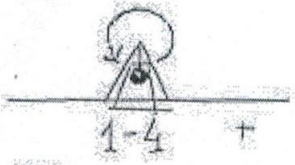
④



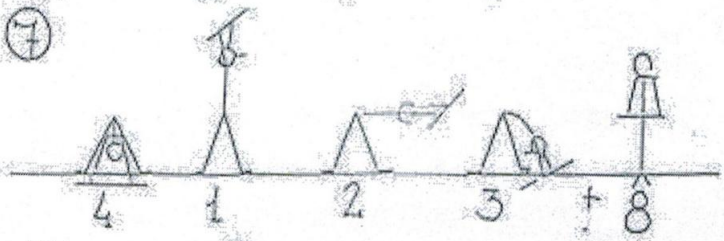
⑤



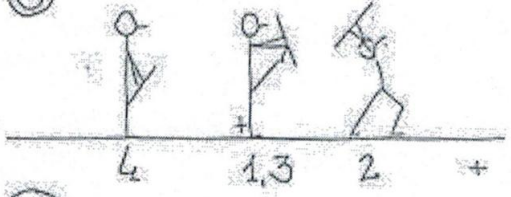
⑥



⑦



⑧



⑨



⑩

