

Testnevelés Középszintű Érettségi 2018

Gyakorlati ismeretek

Témák	Vizsgaszintek
1. Gimnasztika	Lányok: kötélmászás állásból, teljes magasságig mászókulcsolással. Fiúk: függeszkedés állásból teljes magasságig. 48 ütemű szabadgyakorlat bemutatása.
2. Atlétika	
<i>Futások</i>	Egyik futószám választása kötelező: 60 méteres síkfutás térdelőrajttal. 2000 méteres síkfutás
<i>Ugrások</i>	A két ugrószámból egy választása kötelező. Az ugrás technikája egyénileg választható: Magasugrás Távolugrás
<i>Dobások</i>	Egy dobószám szabadon választott technikával történő bemutatása. Kislabdahajítás (javasolt a Magyar Atlétikai Szövetség által rendszeresített új típusú kislabda használata) Súlylökés
3. Torna	A talaj és a szekrényugrás bemutatása kötelező, és egy további szer kötelezően választható. Lányoknál választható: felemáskorlát, gerenda, ritmikus gimnasztika. Fiúknál a szer lehet: gyűrű, nyújtó vagy korlát.
<i>Talajtorna</i>	Öt különböző gyakorlatelemből összefüggő gyakorlat összeállítása és bemutatása. Kötelező elemek: gurulóátfordulás, fejállás, kézállás, mérlegállás. Javasolt elemek: kézen átfordulások, billenések, összekötő elemek, tigrisbukfenc.
<i>Szekrényugrás</i>	Egy tanult támaszugrás bemutatása. Lányok 4 részes széltében, fiúk 5 részes hosszában felállított szekrényen.
<i>Felemáskorlát</i>	4 különböző elemből álló összefüggő gyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: ostorlendület, térdfellendülés, kelepfellendülés a felső karfára, alugrás. Ajánlott elemek: kelepfelhúzóadás, támaszhelyzetek, malomforgás, kelepforgás.

<i>Gerenda</i>	<p>5 különböző elemből álló összefüggő gyakorlat bemutatása.</p> <p>Kötelező elemek: járás, felugrás, testfordulat, hasonfekvés, leugrás.</p> <p>Ajánlott elemek: szökdelések, térdelés és térdelőtámasz, fekvőtámasz, hanyattfekvés, gurulóátfordulás stb.</p>
<i>Ritmikus Gimnasztika</i>	<p>Különböző elemekből álló szabadgyakorlat zenére történő bemutatása (a gyakorlat ideje 35-45 s).</p> <p>Javasolt elemek: érintőjárás, hintalépés, keringőlépés, fordulatok, szökkenő hármaslépés, lebegő- és mérlegállás, lábemelések és lendítések, törzshullámok, ívelt és nyújtott kartartások stb.</p> <p>Egy választott kéziszerrel (labda, karika, kötél) 3 elem bemutatása.</p>
<i>Gyűrű</i>	<p>4 különböző elemből álló összefüggő gyakorlat bemutatása.</p> <p>Kötelező elemek: alaplendület, zsugorlefűgges, lefűgges, homorított leugrás.</p> <p>Ajánlott elemek: futólagos támaszba kerülés, lebegőfüggés, hátsó függés, vállátfordulás előre, leterpesztés stb.</p>
<i>Nyújtó</i>	<p>4 különböző elemből álló összefüggő gyakorlat bemutatása.</p> <p>Kötelező elemek: alaplendület, térd fellendülés, kelepforgás, alugrás</p> <p>Ajánlott elemek: malomfellendülés, nyílugrás stb.</p> <p>Az elemek alacsony vagy magas nyújtón is bemutathatóak.</p>
<i>Korlát</i>	<p>4 különböző elemből álló összefüggő gyakorlat bemutatása.</p> <p>Kötelező elemek: alaplendület támaszban vagy felkarfüggésben, felkarfüggés, pedzés, kanyarlati leugrás.</p> <p>Ajánlott elemek: billenések, emelések, saslendület, vállállás stb.</p>
4. Küzdősportok, önvédelem	<p>A grundbirkózás szabályai szerint folytatott egymenes küzdelem hasonló testsúlyú társ ellen.</p> <p>Dzsúdógurulás előre.</p>
5. Úszás	<p>A három tanult úszásnemből két választott úszásfajtát kell bemutatni. Az egyik úszásnemben 50 métert a másikban 25 métert kell úszni szabályos rajtolással és fordulóval.</p>

6. Testnevelési és Sportjátékok	Egy sportjáték választása kötelező.
<i>Kézilabda</i>	<p>Kapura lövés gyorsindítás után: saját védővonalról indulva átadás a felpályánál álló társnak futás közben visszkapott labda vezetése után egykezes beugrásos kapura lövés.</p> <p>Távolba dobás kézilabdával tetszőleges lendületszerzéssel</p> <p>7 méteres büntetődobás</p>
<i>Kosárlabda</i>	<p>Félpályáról indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal magasságában, az oldalvonalnál álló társnak, cselezés után befutás a kosár felé, a visszkapott labdával leütés nélkül fektetett dobás („C” elfutás). A gyakorlatot mindkét oldalra végre kell hajtani.</p> <p>Büntetődobás egy vagy két kézzel.</p>
<i>Labdarúgás</i>	<p>Labdaemelgetés váltott lábbal.</p> <p>10 méter hosszú, 5 egyenlő távolságra lévő kapu között szlalom labdavezetésből kapura lövés 10 méterről, kis kapura.</p> <p>Összetett gyakorlat - félpályáról indulva labdavezetés, rárúgás a kaputól 8 méterre oldalt elhelyezett, ledöntött ugrószekrénytetőre, a visszapattanó labda kapura rúgása.</p>
<i>Röplabda</i>	<p>Kosárérintés folyamatosan fej fölé maximum 2 méteres sugarú körben.</p> <p>Alkarérintés folyamatosan fej fölé méter</p> <p>Nyitás bemutatása: választott technikával</p>