

Testnevelés középszintű gyakorlati érettségi vizsga

A középszintű testnevelés gyakorlati vizsgán a szóbeli vizsgára vonatkozó rendelkezéseket kell alkalmazni a 100/1997. (VI. 13.) Korm. rendelet az érettségi vizsga vizsgaszabályzatának kiadásáról 31. § (4) és (6) pontjai szerint:

„A szóbeli vizsgára vonatkozó rendelkezéseket kell alkalmazni a gyakorlati vizsgára, amennyiben a vizsgafeladatot egyszeri alkalommal kell bemutatni, előadni és ennek alapján kell a vizsgázó teljesítményét értékelni (pl. éneklés, tornagyakorlat).”

„A középszintű testnevelés gyakorlati vizsga a vizsgabizottság elnökének előzetes írásbeli hozzájárulása esetén, a szóbeli vizsgákra vonatkozó szabályok betartása mellett, a középszintű szóbeli vizsgák időszakában vagy az írásbeli vizsgák időszaka után – az emelt szintű szóbeli vizsgák időszaka kivételével – a középszintű szóbeli vizsgák időszaka előtt is megszervezhető.”

A vizsgahelyszíneket és a szóbeli vizsgák pontos időpontját minden esetben a vizsgát szervező intézmény határozza meg, valamint biztosítja a vizsga lebonyolításához a megfelelő feltételeket.

A testnevelés gyakorlati vizsga vizsgabizottság előtt történik.

A vizsga lebonyolítása

A gyakorlati érettségi vizsga helyszínét olyan helyen kell kijelölni, ahol minden feltétel adott a vizsga lebonyolítására.

A szervezőknek biztosítaniuk kell a lebonyolítás zavartalanságát és a balesetmentes körülményeket.

A gyakorlati vizsga helyszínén a lebonyolításhoz, a szerek mozgatásához minimum két fő jelenléte szükséges.

A szervezőknek biztosítaniuk kell a szükséges felszereléseket, szereket, de a vizsgázók az előre bemutatott saját sporteszközeiket is használhatják.

A gyakorlati vizsga megkezdése előtt 30 perc általános bemelegítésre szolgáló időt, illetve sportágváltáskor a speciális bemelegítésre 10-15 percet kell biztosítani. A segítségadást, biztosítást lehetőség szerint a vizsgázó testnevelő tanára nyújtja.

A vizsga lebonyolításához szükséges minimális feltételek

- Normál méretű tornaterem kosárlabdapalánkkal, kézilabdakapuvál, felszerelhető röplabdahálóval, valamint kosár-, kézi-, foci- és röplabdák. A gyakorlati érettségi labdajáték része szabadtéri sportpályán is lebonyolítható.
- Felszerelt (felszerelhető) tornaterem, melyben van ötrészes svédszekrény vagy ugróasztal, korlát és felemás korlát, gyűrű, alacsony és/vagy magas nyújtó, gerenda, tornaszőnyegek, 4-5 m-es mászókötéll, a ritmikus gimnasztika kéziszerai. (Az előzetes jelentkezések ismeretében a szerszükséglet csökkenhet.)
- Minimum 200 m-es futópálya távolugróhellyel, ugródombbal, magasugrómérccével és léccel, női és férfi dobószerekkel (súlygolyók, kislabdák).
- 25 m-es úszómedence. (Az úszás térben és időben elválasztható a gyakorlati érettségi többi részétől.)

- Öltözési és tisztálkodási lehetőség.
- Két fő technikai személyzet.
- Elsősegélynyújtó felszerelés.

A vizsgázás sorrendje

A vizsgázás javasolt sorrendje a fizikai igénybevétel és a teremigény szempontjából a következő:

1. gimnasztikagyakorlat
2. mászás, függeszkedés
3. torna
4. küzdősport, önvédelem
5. testnevelési- és sportjátékok
6. atlétika
7. úszás

Az atlétika versenyszámainak javasolt sorrendje: 60 m-es síkfutás, ugrószám, dobószám, 2000 m-es síkfutás.

A vizsgázók beosztása

A gimnasztikánál, a mászásnál, függeszkedésnél, a labdajátékoknál, illetve az úszásnál a lányok és a fiúk egymás után, névsor szerint vizsgáztathatók.

A torna és az atlétika versenyszámainál nemek szerint, az adott lehetőségeknek megfelelően a vizsgabizottság határozza meg a vizsgáztatás sorrendjét.

A küzdősport, önvédelem lebonyolítása nemek szerint történik.

A fenti sorrendtől a helyi adottságok figyelembevételével el lehet térni.

1. Mászás, függeszkedés (a kötél fejmagasságban történő fogásával állásból indulva) 5 méteres mászókötélen

1.1 Kötélmászás állásból (lányok) 5 méteres mászókötélen mászókulcsolással.
A teljes feljutás ideje legfeljebb 10 mp.

1.2 Függeszkedés állásból (fiúk) 5 méteres mászókötélen.
A teljes feljutás ideje legfeljebb 9,7 mp.

2. Gimnasztikagyakorlat

48 ütemű egyénileg összeállított szabadgyakorlat bemutatása.

Tartalmi követelmények: minden főbb izomcsoportra tervezni kell gyakorlatot, változó testhelyzeteket kell alkalmazni, legalább két nyolcütemű gyakorlat szerepeljen a gyakorlatláncban. A gyakorlat feleljen meg a bemelegítés általános követelményeinek, valamint tér, idő és dinamikai tényezőkben változatos legyen.

3. Torna

A talajgyakorlat és a szekrényugrás bemutatása kötelező, egy további szer vagy RG vagy aerobik kötelezően választható.

3.1 Talajgyakorlat – az öt kötelező (gurulóátfordulás előre, gurulóátfordulás hátra, fejjállás, kézállás, mérlegállás), és legalább két ajánlott elemből (kézenátfordulás, tarkóbillenés, fejenátfordulás, cigánykerék, tarkóállás, tigrisbukfenc, gurulóátfordulás futólagos kézállásba stb.) álló, egyénileg összeállított összefüggő talajgyakorlat bemutatása.

3.2 Szekrényugrás – egy szabadon választott támaszugrás bemutatása.

Lányok minimum négyrészes keresztben állított, fiúk ötrészes hosszában állított svédsekreányon vagy ugróasztalon.

3.3 Felemáskorlát (lányok) – négy kötelező (ostorlendület, térdfellendülés, kelepfellendülés a felső karfára, alugrás) és legalább két ajánlott elemből (alaplendület, kelepfelhúzóadás, malomforgás előre, kelepforgás hátra, pedzés, beterpesztés stb.) álló, egyénileg összeállított, összefüggő felemáskorlát gyakorlat bemutatása.

3.4 Gerenda (lányok) – a négy kötelező (felugrás, járás, testfordulat, leugrás) és legalább két ajánlott elemből (szökdelések, térdelés és térdelőtámasz, fekvőtámasz, hasonfekvés, hanyattfekvés, lábtartáscserék, gurulóátfordulás stb.) álló, egyénileg összeállított, összefüggő gerendagyakorlat bemutatása. A gyakorlat összeállításánál figyelni kell arra, hogy minimum két teljes gerendahossz terjedelemben kell végighaladni a gerendán.

3.5 Ritmikus gimnasztika (lányok) – különböző elemekből álló (javasolt elemek: érintőjárás, hintalépés, keringőlépés, fordulatok, szökkenő hármaslépés, lebegő és mérlegállás, lábemelések és lendítések, törzshullámok, ívelt és nyújtott kartartások stb.) egyénileg összeállított szabadgyakorlat zenére történő bemutatása. A gyakorlat ideje: 35–45 mp. Valamint egy választott kéziszerez (labda, karika, kötél, szalag, buzogány) három elem bemutatása.

3.6 Gyűrű (fiúk) – a négy kötelező (alaplendület, zsugorlefűgges, lefűgges, homorított leugrás) és legalább két ajánlott elemből (futólagos támaszba kerülés, lebegőfűgges, hátsófűgges, ülőtartás, vállátfordulás előre, leterpesztés stb.) álló, egyénileg összeállított, összefűgges gyűrűgyakorlat bemutatása.

3.7 Nyújtó (fiúk) – a három kötelező (alaplendület, kelepforgás hátra, alugrás) és legalább egy ajánlott elemből (malomfellendülés, térdfellendülés, nyílugrás stb.) álló, egyénileg összeállított, összefűgges nyújtógyakorlat bemutatása.

3.8 Korlát (fiúk) – a négy kötelező (alaplendület támaszban vagy felkarfűggesben, felkarfűgges, pedzés, kanyarlati leugrás) és legalább két ajánlott elemből (támlázás, billenések, emelések, saslendület, felkarállás stb.) álló, egyénileg összeállított, összefűgges korlátgyakorlat bemutatása.

3.9 Aerobik (lányok, fiúk) – különböző elemekből álló, önállóan összeállított szabadgyakorlat zenére történő bemutatása. A gyakorlat ideje 35-40 mp.

Mind a négy tartalmi elemből (dinamikus erő, statikus erő, egyensúly elem és ugrás) a gyakorlat tartalmazzon 1-1, a sportág szabályai szerint 0,1-0,3 nehézségi értékű elemet és legalább 8 elemből álljon.

4. Testnevelési- és sportjátékok – két labdajáték választása kötelező

4.1 Kézilabdázás

4.1.1 Kapura lövés gyorsindítás után – saját védővonalról indulva átadás a felpályánál álló társnak, a futás közben visszakapott labda vezetése után egykezes beugrásos kapura lövés. (2 kísérlet)

4.1.2 Büntetődobás – egyenletes eloszlásban, a kapu két alsó sarkába elhelyezett számolyra.

A vizsgáló választhatja meg, hogy melyik oldalra kezdi a lövést. (6 lövés)

4.1.3 Tetszőleges lendületszerzés után távolba dobás kézilabdával. (2 kísérlet)

4.2 Kosárlabdázás

4.2.1 Fektetett dobás (jobb oldalra) – felpályáról indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal magasságában az oldalonál álló társnak, indulócsel után befutás a kosár felé, a visszakapott labdával leütés nélkül fektetett dobás. (2 kísérlet)

A 2 kísérletből egy sikeres dobást kell végrehajtani.

4.2.2 Fektetett dobás (bal oldalra) – felpályáról indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal magasságában az oldalonál álló társnak, indulócsel után befutás a kosár felé, a visszakapott labdával leütés nélkül fektetett dobás. (2 kísérlet)

A 2 kísérletből egy sikeres dobást kell végrehajtani.

4.2.3 Büntetődobás választott technikával. (10 dobás)

4.3 Labdarúgás

4.3.1 Labdaemelés – a földről felvett vagy feldobott labdát váltott lábbal történő érintéssel kell levegőben tartani. A szabályos érintéseket kell számolni. (2 kísérlet)

4.3.2 Szlalom labdavezetés – 10 m hosszan oda-vissza, végén kapuralövés. Az első bója 15 méterre legyen a kaputól. Ettől, távolodva a kaputól, 2 méterenként helyezzünk el még négy bóját, melyek között szlalom labdavezetést kell végezni oda-vissza, kapuralövés 10 méterről. (2 kísérlet)

4.3.3 Összetett gyakorlat – felpályáról indulva labdavezetés, rárúgás a kaputól 8-10 m-re oldalt elhelyezett, ledöntött svéd szekrénytetőre (tornapadra), a visszapattanó labda közvetlen kapura rúgása. (2 kísérlet)

4.4 Röplabdázás

4.4.1 Kosárintéssel a labda fej fölé játszása egy 2 m sugarú körben (a labdát legalább 1,5 m-re a fej fölé kell játszani). A kosárintéssel a körben szabályosan végrehajtott érintéseket kell számolni. (2 kísérlet)

4.4.2 Alkarérintéssel a labda fej fölé játszása egy 2 m sugarú körben (a labdát legalább 1 m-re a fej fölé kell játszani). Az alkarérintéssel a körben szabályosan végrehajtott érintéseket kell számolni. (2 kísérlet)

4.4.3 Nyitás választott technikával a támadóvonal mögé. (8 nyitás)

5. Atlétika – egy futó-, egy ugró- és egy dobószám választása kötelező.

5.1 60 m-es síkfutás térdelőrajttal

5.2 2000 m-es síkfutás állórajttal

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)

6. Választott sportág

6.1 Úszás – 50 m megtétele egy választott úszásnemben, szabályos rajttal és fordulóval. 25 m teljesítése másik választott úszásnemben, szabályos rajttal.

6.2 Küzdősportok, önvédelem

6.2.1 Dzsúdó alapelemek

- 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. (2 kísérlet)
- Esés állásból – kis terpeszállásból indulva a vizsgáló a karjait könyökben erőteljesen meghajlítva maga elé emeli, a tenyerek előre néznek. Előre dőlve éri el a talajt, az alkar és a tenyér egy időben tompít (az alkaron belül lehetőleg a tenyér érjen le először a szőnyegre). A talajra érkezés enyhe csípőszöggel történjen. Befejező helyzet alkar és lábujj támasz. (2 kísérlet)
- Dzsúdógurulás – 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 vagy állásban lehet befejezni. (2 kísérlet)

vagy

6.2.2 Birkózás alapelemek

- Dulakodás – a két azonos felépítésű vizsgáló 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. Amelyik vizsgáló elhagyja a küzdőteret, azt vesztesnek kell tekinteni. (A küzdelemre nem kell több időt hagyni 15 másodpercnél.) Passzív küzdelem esetén a vizsgáló leléptetésre kerül. (2 kísérlet)
- Hídban forgás – kiindulóhelyzet: hídban fejtámasz. Tekintet végig egy irányba néz. A vizsgáló kéztámasz segítségével körbejár, közben hol hátsó, hol mellső fejtámaszban van. (2 kísérlet)
- Társ felemelése háttal felállásból – a két azonos felépítésű versenyző egymásnak háttal áll fel, karjuk a mell előtt összefűzve, a hátuk összeér. Jelre hirtelen megfordulnak és megpróbálják a társukat deréknál megragadva felemelni a talajról (A küzdelemre nem kell több időt hagyni 10 másodpercnél.) Passzív küzdelem esetén a versenyző leléptetésre kerül. (2 kísérlet)

vagy

6.2.3 Karate alapelemek

- Testre irányuló egyenes ütés előre – támadó állásban a súlypont helyzete előre tolódik legalább 60-40%-ban az elől lévő láb felé, mindkét talp teljes mértékig a talajon, elől lévő lábfej a mozgás irányának megfelelően előre néz, hátul lévő lábfej elfordítva. Törzs függőleges. Az elől lévő lábbal azonos elől 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.
- Egyenes rúgás előre – bal támadó állásból, a hátul lévő láb térde előre fölfelé lendül, amíg a combcsont legalább vízszintes fölé kerül, majd a lábszár kicsapódásával és visszacsapódásával történik a rúgás, végül a rúgást végrehajtó láb talajra helyezése történik előre lépéssel, jobb támadóállásba. A vizsgázó helyváltoztatással ötször lépjen előre.
- Testre irányuló egyenes ütés védeke és ellentámadás (ötlépéses küzdelem) - a támadó ötször lép előre egyenes ütéssel, a védő ötször lép hátra, és belső védeke (alkar védeke kívülről befelé) hárít, majd az ötödik hárítás után hátsó kezes ütés (*gjaku tsuki*) ellentámadást hajt végre. Utána ugyanez a feladat szerepcserével. A támadó és védő szerepben is, az ötödik (utolsó) technika „*kiai*” (harc kiáltás) kíséretében történik. A párokat testmagasság szerint kell szervezni.

Értékelési útmutató

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

1. Mászás, függeszkedés (5 pont)

1.1 Kötélmászás állásból indulva (lányok)

A vizsgázó

0 pont: nem tud a kötél feléig sem felmászni;

1 pont: a kötél feléig ér fel;

2 pont: szabálytalan mászással közel a kötél tetejéig jut;

3 pont: szabályos kulcsolással, kis szakaszokban jut a kötél tetejéig;

4 pont: szabályos kulcsolással, folyamatosan halad a kötél tetejéig, 10 mp felett;

5 pont: mászókulcsolással dinamikusan mászik a kötél tetejéig, a mászás ideje 10 mp alatt van.

1.2 Függeszkedés állásból indulva (fiúk)

A vizsgázó

0 pont: nem tud a kötél feléig sem függeszkedni;

1 pont: csak a kötél feléig ér fel;

2 pont: nehézkesen, visszaesésekkel, de közel a kötél tetejéig jut;

3 pont: kis fogásokkal jut a kötél tetejéig;

4 pont: folyamatosan halad a kötél tetejéig 9,7 mp felett;

5 pont: dinamikusan függeszkedik a kötél tetejéig, a függeszkedés ideje 9,7 mp alatt van.

2. Gimnasztikagyakorlat (5 pont)

0 pont: A vizsgázó nem tudja végrehajtani a gyakorlatot.

1 pont: A gyakorlat összeállítása hibás. A végrehajtás nem folyamatos, a vizsgázó többször hibázik a gyakorlat bemutatása során, és súlyos tartáshibákat vét.

2 pont: A gyakorlat összeállítása több szempontból nem megfelelő. A vizsgázó többször hibázik a gyakorlat bemutatása során.

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

4 pont: A gyakorlat összeállítása megfelel a követelményeknek. A végrehajtás pontos, ritmusos, de a vizsgázó kisebb tartáshibákat követ el.

5 pont: A gyakorlat összeállítása mindenben megfelel a követelményeknek. Tornászos, fegyelmezett testtartás, dinamikus, hibátlan végrehajtás.

3. Torna (20 pont)

3.1 Talajgyakorlat (10 pont)

10 pont: az öt kötelező elem (gurulóátfordulás előre, gurulóátfordulás hátra, fejjállás, kézállás, mérlegállás), illetve az ajánlott elemek közül (kézenátfordulás, tarkóbillenés, fejenátfordulás, tigrisbukfenc, gurulóátfordulás futólagos kézállásba) legalább kettő szerepel a gyakorlatban, és a végrehajtás megfelelő összekötő elemek kapcsolásával folyamatosan, jó ritmusban, helyes testtartással történik.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

1 pont: ha az előírt elemekből egy vagy több hiányzik a gyakorlatból (minden hiányzó elem egy pont levonással jár);

1 pont: ha valamelyik elem végrehajtásánál hibázik a vizsgázó (minden hibásan végrehajtott elem egy pont levonással jár);

1 pont: ha nem tornászos a kivitelezés;

1 pont: ha az összekötő lépések, elemek kimaradnak a gyakorlatból;

1 pont: ha a gyakorlat nem folyamatos;

1 pont: ha egyes tornaelemekhez segítségadás kell (minden segítség egy pont levonással jár);

0 pont: amennyiben a vizsgázó nem tudja végrehajtani a gyakorlatot.

3.2 Szekrényugrás (5 pont)

5 pont: a négyrészes, keresztben állított svéd szekrényen vagy ugróasztalon (lányok), illetve az ötrészes, hosszában állított svéd szekrényen vagy ugróasztalon (fiúk) a támaszugrás mindkét íve magas, a leérkezés biztonságos.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

1 pont: ha az ugrás első íve nem éri el a vízszintest (nincs lebegőtámasz);

1 pont: ha a támaszhelyzetben a kar nem lök, behajlik;

1 pont: ha a vizsgázó az ugrás végrehajtása közben testtartáshibákat vét;

1 pont: ha a leérkezés nem biztonságos, ellép vagy elesik a vizsgázó;

1 pont: ha az ugrás közben a láb a szekrényhez ér;

0 pont: a vizsgázó nem tudja végrehajtani a gyakorlatot.

3.3 Felemáskorlát - lányok (5 pont)

5 pont: a négy előírt kötelező elem (ostorlendület, térdfellendülés, kelepfellendülés a felső karfára, alugrás), illetve az ajánlott elemek közül (alaplendület, kelepfelhúzóadás, malomforgás előre, kelepforgás hátra, pedzés, beterpesztés stb.) legalább kettő szerepel a gyakorlatban, a vizsgázó technikai hiba nélkül hajtja végre a gyakorlatot, nincs közlendület, a leérkezés biztonságos. (Magasabb nehézségi fokú fel- és leugrás alkalmazható a kötelező elem helyett.)

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

1 pont: ha az előírt elemekből egy hiányzik (minden hiányzó elem egy pont levonással jár);

1 pont: ha a vizsgázó leesik a szerről;

1 pont: ha a vizsgázó közlendületet vesz (nem folyamatos a végrehajtás);

1 pont: ha a végrehajtás testtartáshibákkal történik;

1 pont: ha a leugrásnál ellép vagy elesik a vizsgázó;

0 pont: a vizsgázó nem tudja végrehajtani a gyakorlatot.

3.4 Gerenda - lányok (5 pont)

5 pont: a négy kötelező elem (felugrás, járások, testfordulat, leugrás), illetve az ajánlott elemek közül (szökdelések, térdelés, térdelőtámasz, fekvőtámasz, hanyattfekvés, hasonfekvés, lábtartáscserék, gurulóátfordulás) legalább kettő szerepel a gyakorlatban, a vizsgázó biztonságosan, egyensúlyvesztés nélkül, folyamatosan hajtja végre a gyakorlatot, helyes testtartással és biztonságosan érkezik a talajra. (Magasabb nehézségi fokú fel- és leugrás alkalmazható a kötelező elem helyett.)

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

1 pont: ha az előírt elemekből egy nem szerepel a gyakorlatban (minden hiányzó elem egy pont levonással jár);

1 pont: ha a vizsgázó megbillen mozgás közben;

1 pont: ha a vizsgázó leesik a gerendáról;

1 pont: a leugrás nem biztonságos, ellép vagy elesik a vizsgázó;

1 pont: ha a végrehajtás testtartáshibákkal történik;

0 pont: a vizsgázó nem tudja végrehajtani a gyakorlatot.

3.5 Ritmikus gimnasztika– lányok (5 pont)

A szabadgyakorlat értékelése

3 pont: a gyakorlatot az alábbi elemek közül választva állította össze a vizsgázó: érintőjárás, hintalépés, keringőlépés, fordulatok, szökkenő hármaslépés, lebegő- és mérlegállás, lábemelések és lendítések, törzshullámok, ívelt és nyújtott kartartások stb. A technikai végrehajtás hibátlan, a gyakorlat összefüggő mozgássorokat tartalmaz, esztétikus, harmonikus összbenyomást kelt, és összhangban van a zenével. A gyakorlat ideje 35-45 mp és minimum nyolc elemet tartalmaz.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

1 pont: ha a gyakorlatot testtechnikai hibákkal mutatja be a vizsgázó;

1 pont: ha a gyakorlatot tartáshibákkal mutatja be a vizsgázó;

1 pont: ha a mozgás nincs összhangban a zenével, a végrehajtásban esztétikai hibák vannak;

0 pont: a vizsgázó nem tudja végrehajtani a gyakorlatot.

A kéziszerelemek értékelése

2 pont: ha mindhárom elem végrehajtása hibátlan, esztétikus, harmonikus.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

1 pont: ha valamelyik szertechnikai elem végrehajtása technikailag bizonytalan, vagy technikai elem hibás;

1 pont: ha valamelyik elem bemutatása tartáshibával, nem esztétikusan történik;

0 pont: a vizsgázó nem tudja mindhárom elemet elfogadható szinten bemutatni.

3.6 Gyűrű - fiúk (5 pont)

5 pont: a négy kötelező elem (alaplendület, zsugorlefuggés, lefuggés, homorított leugrás), illetve az ajánlott elemek közül (futólagos támaszba kerülés, lebegőfuggés, hátsófuggés, ülőtartás, vállátfordulás előre, leterpesztés) legalább kettő szerepel a gyakorlatban, és a végrehajtás pontos, folyamatos, a leérkezés biztonságos. (Magasabb nehézségi fokú fel- és leugrás alkalmazható a kötelező elem helyett.)

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

1 pont: ha egy elem hiányzik a gyakorlatból (minden hiányzó elem egy pont levonással jár);

1 pont: ha a vizsgáló leesik a szerről;

1 pont: ha az elemek kapcsolódása nem folyamatos;

1 pont: ha a gyakorlatban testtartási hibák vannak;

1 pont: ha a leugrásnál ellép vagy elesik a vizsgáló;

0 pont: a vizsgáló nem tudja végrehajtani a gyakorlatot.

3.7 Nyújtó - fiúk (5 pont)

5 pont: a három kötelező elem (alaplendület, kelepforgás, alugrás), illetve az ajánlott elemek közül (malomfellendülés, térdfellendülés, nyílugrás) legalább egy szerepel a gyakorlatban, és a végrehajtás pontos, folyamatos, a leérkezés biztonságos. (Magasabb nehézségi fokú fel- és leugrás alkalmazható a kötelező elem helyett.)

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

1 pont: ha egy elem hiányzik a gyakorlatból (minden hiányzó elem egy pont levonással jár);

1 pont: ha a vizsgáló leesik a szerről;

1 pont: ha az elemek kapcsolódása nem folyamatos;

1 pont: ha a gyakorlatban testtartási hibák vannak;

1 pont: ha a leugrásnál ellép vagy elesik a vizsgáló;

0 pont: a vizsgáló nem tudja végrehajtani a gyakorlatot.

3.8 Korlát - fiúk (5 pont)

5 pont: a négy kötelező elem (alaplendület támaszban vagy felkarfuggésben, felkarfuggés, pedzés, kanyarlati leugrás), illetve az ajánlott elemek közül (támlázás, billenések, emelések, saslendület, felkarállás stb.) legalább kettő szerepel a gyakorlatban és a végrehajtás pontos, folyamatos, a leérkezés biztonságos. (Magasabb nehézségi fokú fel- és leugrás alkalmazható a kötelező elem helyett.)

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

1 pont: ha egy elem hiányzik a gyakorlatból (minden hiányzó elem egy pont levonással jár);

1 pont: ha a vizsgáló leesik a szerről;

1 pont: ha az elemek kapcsolódása nem folyamatos;

1 pont: ha a gyakorlatban testtartási hibák vannak;

1 pont: ha a leugrásnál ellép vagy elesik a vizsgáló;

0 pont: a vizsgáló nem tudja végrehajtani a gyakorlatot.

3.9 Aerobik - lányok – fiúk (5 pont)

5 pont: a gyakorlatot különböző elemek közül választva állította össze a vizsgáló. 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. A gyakorlat ideje 35-40 mp.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

- 1 pont:** ha a gyakorlatot nem folyamatosan hajtja végre a vizsgáló;
- 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;
- 0 pont:** a gyakorlat nincs összhangban a zenével, a technikai elemek kivitelezése nagymértékben hibás, a vizsgáló nem tudja a teljes gyakorlatot végrehajtani.

4. Testnevelési- és sportjátékok (két labdajáték választása kötelező) (30 pont)

4.1 Kézilabdázás (15 pont)

4.1.1 Kapura lövés gyorsindítás után

5 pont: 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. Két kísérletből legalább egy kapura lövés sikeres.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

- 1 pont:** ha a labdaátadás nem pontos;
- 1 pont:** ha a futás nem lendületes;
- 1 pont:** ha a gyakorlat végrehajtása nem folyamatos, a labdavezetés nehézkes;
- 1 pont:** ha a kapura lövés nem sikerül;
- 1 pont:** ha labdakezelési hibát vét a vizsgáló;
- 0 pont:** amennyiben a vizsgáló nem tudja végrehajtani a gyakorlatot, illetve súlyos technikai hibát vét (lépéshiba, kétszer indulás, rálépés a kapuelőtér vonalra).

4.1.2 Büntetődobás (váltakozó irányba, a kapu két alsó sarkába elhelyezett zsámolyra) 6 lövés, érvényes a közvetlen találat, amelyet erős egykezes hajítással kell végrehajtani.

- 5 pont:** 5 – 6 találat
- 4 pont:** 4 találat
- 3 pont:** 3 találat
- 2 pont:** 2 találat
- 1 pont:** 1 találat
- 0 pont:** 0 találat

4.1.3 Távolba dobás kézilabdával (tetszőleges lendületszerzés után)

Lányok:

5 pont:	24 m vagy a feletti dobás
4 pont:	22 – 23,99 m
3 pont:	20 – 21,99 m
2 pont:	18 – 19,99 m
1 pont:	16 – 17,99 m
0 pont:	16 m alatt

Fiúk:

5 pont:	30 m vagy a feletti dobás
4 pont:	28 – 29,99 m
3 pont:	26 – 27,99 m
2 pont:	24 – 25,99 m
1 pont:	22 – 23,99 m
0 pont:	22 m alatt

4.2 Kosárlabdázás (15 pont)

4.2.1 Fektetett dobás jobb oldalról végrehajtva

5 pont: pontos átadás után határozott indulócsel, majd lendületes futás közben lépéshiba nélkül átvett labdával, egy lábról történő felugrás után egy kézzel történik a kosárra dobás. Kettő kísérletéből legalább egy kosarat ér el a vizsgáló.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

- 1 pont:** ha nem pontos az átadás;
- 1 pont:** ha a vizsgáló nem talál be a kosárba, a dobómozdulat nem folyamatos;
- 1 pont:** ha a gyakorlat végrehajtása lassú, nem folyamatos;
- 1 pont:** ha a végrehajtás ritmusa nem jellemző a kosárlabdára;
- 1 pont:** ha a vizsgáló nem az oldalnak megfelelő kézzel hajtja végre a dobást;
- 0 pont:** amennyiben a vizsgáló nem tudja végrehajtani a gyakorlatot, illetve súlyos technikai hibát vét (lépéshiba, kétszer indulás).

4.2.2 Fektetett dobás baloldaltól végrehajtva

5 pont: pontos átadás után határozott indulócsel, majd lendületes futás közben lépéshiba nélkül átvett labdával, egy lábról történő felugrás után egy kézzel történik a kosárra dobás. Kettő kísérletéből legalább egy kosarat ér el a vizsgáló.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

- 1 pont:** ha nem pontos az átadás;
- 1 pont:** ha a vizsgáló nem talál be a kosárba, a dobómozdulat nem folyamatos;
- 1 pont:** ha a gyakorlat végrehajtása lassú, nem folyamatos;
- 1 pont:** ha a végrehajtás ritmusa nem jellemző a kosárlabdázásra;
- 1 pont:** ha a vizsgáló nem az oldalnak megfelelő kézzel hajtja végre a dobást;
- 0 pont:** amennyiben a vizsgáló nem tudja végrehajtani a gyakorlatot, illetve súlyos technikai hibát vét (lépéshiba, kétszer indulás).

4.2.3 Büntetődobás választott technikával, 10 kísérlet

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 Labdarúgás (15 pont)

4.3.1 Labdaemelés váltott lábbal

Lányok:

5 pont:	18 db
4 pont:	15 – 17 db
3 pont:	12 – 14 db
2 pont:	8 – 11 db
1 pont:	4 – 7 db
0 pont:	3 db és kevesebb

Fiúk:

5 pont:	25 db
4 pont:	20 – 24 db
3 pont:	15 – 19 db
2 pont:	10 – 14 db
1 pont:	5 – 9 db
0 pont:	4 db és kevesebb

4.3.2 Szlalom labdavezetés

5 pont: a vizsgáló folyamatos futás közben, egyenletes haladással, a sportágra jellemző ritmusban és ütemben mindkét lábbal vezeti a labdát, a kapura lövés erős, irányított.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

1 pont: ha messzire elgurul a labda, vagy megakad a tömött labdákban/bójákban;

1 pont: ha a vizsgáló csak az egyik lábával vezeti a labdát;

1 pont: ha a labdavezetés nem folyamatos;

1 pont: ha a végrehajtás lassú;

1 pont: ha a kapura lövés gyenge vagy sikertelen;

0 pont: amennyiben a vizsgáló nem tudja végrehajtani a gyakorlatot, illetve súlyos technikai hibát vét.

4.3.3 Összetett gyakorlat

5 pont: a vizsgáló folyamatos futás közben vezetett labdával eltalálja a célt, majd a visszapattanó labdával a kapura lövést jó ütemben és pontosan hajtja végre.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

1 pont: ha a vizsgáló nem találja el a célt;

1 pont: ha a vizsgáló a visszapattanó labdával nehezen tudja folytatni a feladatot;

1 pont: ha a kapura lövés sikertelen;

1 pont: ha a végrehajtás lassú, nem folyamatos;

1 pont: ha a vizsgáló labdakezelési hibát vét;

0 pont: amennyiben a vizsgáló nem tudja végrehajtani a gyakorlatot, illetve súlyos technikai hibát vét.

4.4 Röplabdázás (15 pont)

4.4.1 Kosárérintés (2 m sugarú körben, a labdát legalább 1,5 m-re a fej fölé kell játszani)

5 pont:	25 db
4 pont:	20 – 24 db
3 pont:	15 – 19 db
2 pont:	10 – 14 db
1 pont:	5 – 9 db
0 pont:	4 db és kevesebb

4.4.2 Alkarérintés (2 m sugarú körben, a labdát legalább 1 m-re a fej fölé kell játszani)

5 pont:	25 db
4 pont:	20 – 24 db
3 pont:	15 – 19 db
2 pont:	10 – 14 db
1 pont:	5 – 9 db
0 pont:	4 db és kevesebb

4.4.3 Nyitás választott technikával a támadóvonal mögé váltott térfélre, 8 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:	nincs érvényes nyitás

5. Atlétika (30 pont)

Pont	FIÚK	LÁNYOK	FIÚK	LÁNYOK
60 m-es SÍKFUTÁS (mp)			2000 m-es SÍKFUTÁS (perc)	
10	7,9	8,9	8:00	9:00
9	8,0	9,0	8:10	9:10
8	8,1	9,1	8:20	9:20
7	8,2	9,2	8:30	9:30
6	8,3	9,3	8:40	9:40
5	8,4	9,4	8:50	9:50
4	8,5	9,5	9:00	10:00
3	8,6	9,6	9:10	10:10
2	8,7	9,7	9:20	10:20
1	8,8	9,8	9:30	10:30
0	8,8 felett	9,8 felett	9:30 felett	10:30 felett
TÁVOLUGRÁS (cm)			MAGASUGRÁS (cm)	
10	550	430	158	138
9	530	410	155	136
8	510	400	152	134
7	490	390	149	132
6	480	380	146	130
5	470	370	143	128
4	460	360	140	125
3	450	350	135	120
2	430	340	130	115
1	410	330	125	110
0	410 alatt	330 alatt	125 alatt	110 alatt
SÚLYLÖKÉS (m)			KISLABDAHAJÍTÁS (m)	
10	10,00	7,75	52	40
9	9,75	7,50	49	36
8	9,50	7,25	46	34
7	9,25	7,00	43	32
6	9,00	6,75	40	30
5	8,75	6,50	38	28
4	8,50	6,25	36	26
3	8,25	6,00	34	24
2	8,00	5,75	32	22
1	7,50	5,50	30	20
0	7,50 alatt	5,50 alatt	30 alatt	20 alatt

A futószámokat egyszer teljesítheti a vizsgázó. A dobószámokban és a távolugrásban három kísérlet engedélyezett. A versenyszámokat az atlétika szabályai szerint kell lebonyolítani.

6. Választott sportág (10 pont)

6.1 Úszás (10 pont)

Első úszásnem

5 pont: a vizsgázó szabályos rajttal kezdi az 50 m-es úszást, az úszásnem szabályainak, illetve technikájának megfelelően teljesíti a távot, a levegővétel ritmusos és egyenletes, a vízben haladás folyamatos, a forduló szabályos.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

1 pont: ha a vizsgázó nem szabályos rajttal kezdi meg az úszást;

1 pont: ha az úszás lassú tempójú;

1 pont: ha az úszómozgás kapkodó, nem egyenletes;

1 pont: ha a levegővétel nem ritmusos;

1 pont: ha a forduló nem szabályos;

0 pont: amennyiben a vizsgázó nem tud 50 m-t leúszni.

Második úszásnem

5 pont: a vizsgázó szabályos rajttal kezdi a 25 m-es úszást, az úszásnem szabályainak, illetve technikájának megfelelően teljesíti a távot, a levegővétel ritmusos és egyenletes, a vízben haladás folyamatos.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

1 pont: ha a vizsgázó nem szabályos rajttal kezdi meg az úszást;

1 pont: ha az úszás lassú tempójú;

1 pont: ha az úszómozgás kapkodó, nem egyenletes;

1 pont: ha a levegővétel nem ritmusos;

1 pont: ha az úszás technikai kivitelezése hibás;

0 pont: amennyiben a vizsgázó nem tud 25 m-t leúszni.

6.2 Küzdősportok, önvédelem (10 pont)

6.2.1 Dzsúdó alapelemeinek bemutatása

- **Csúsztatott esés állásból**

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

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

1 pont: ha a vizsgázó a feladatot nagy csípőszöggel hajtja végre;

1 pont: ha a gyakorlat végrehajtása nem dinamikus;

1 pont: ha a gyakorlat végén nem tompít a vizsgázó;

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

- **Esés állásból**

3 pont: a vizsgázó szabályosan, kis csípőszöggel alkar- és lábujjtámaszba érkezve mutatja be a gyakorlatot.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

1 pont: ha a vizsgázó a feladatot nagy csípőszöggel hajtja végre;

1 pont: ha a vizsgázó nem tudja alkartámaszban befejezni a gyakorlatot;

1 pont: ha a vizsgázó hasa az esésnél érinti a talajt;

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

- **Dzsúdógurulás**

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

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

1 pont: ha a gyakorlat végrehajtása lassú;

2 pont: ha a gurulás nem vállon keresztül történik;

1 pont: ha a gyakorlat végén nem tompít a vizsgázó;

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

6.2.2 Birkózás alapelemeinek bemutatása

- **Dulakodás**

4 pont: a vizsgázó küzd és legyőzi ellenfelét.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

2 pont: ha a vizsgázó küzd, de nem tud akciót elérni;

2 pont: ha a vizsgázó a küzdelem során nem mutat támadó szándékot;

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

- **Hídban forgás**

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

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

1 pont: ha a végrehajtás nehézkes, lassú;

1 pont: ha a vizsgázó nem tudja a fejét folyamatosan a szőnyegen tartani;

1 pont: ha csak egyik irányba tudja végrehajtani a gyakorlatot;

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

- **Társ felemelése háttal felállásból**

3 pont: a vizsgázó mindkét kísérletben nyer, vagy egyszer győz és egyszer döntetlent ér el.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

2 pont: ha a mindkét kísérletben döntetlen az eredmény;

1 pont: ha a vizsgázó egyszer győz és egyszer veszít;

0 pont: a vizsgázó mindkét kísérletben kikap, vagy egyszer veszít és egyszer döntetlenül végez.

6.2.3 Karate alapelemeinek bemutatása

- **Testre irányuló egyenes ütés előre (3 pont)**

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

3 pont: a végrehajtás a sportági technikának megfelelően történik.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

1 pont: ha az állás és a testtartás nem megfelelő;

1 pont: ha nem elég erős, gyors a kivitelezés;

1 pont: ha a sportági technika részben hibás;

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

- **Egyenes rúgás előre (3 pont)**

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

3 pont: a végrehajtás a sportági technikának megfelelően történik.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

1 pont: ha az állás és a testtartás nem megfelelő;

1 pont: ha nem elég erős, gyors a kivitelezés;

1 pont: ha a sportági technika részben hibás;

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

- **Testre irányuló egyenes ütés védeke és ellentámadás (ötlépéses küzdelem) (4 pont)**

Általános értékelési szempontok: Távolság: a támadások közben a támadó által kialakított távolság nem lehet távolabb 10 cm-nél, és nem lehet közelebb 5 cm-nél.

Reakció: a védő által a támadásra adott adekvát válaszcselekvés megindítása.

Mozgásritmus: a támadás mozgásritmusának megfelelő védő mozgásritmussal, a küzdők közötti távolság megtartása. Kontroll: páros gyakorlat közben a támadás és ellentámadás esetében az ellenfelek nem érinthetik meg egymást.

4 pont: az általános értékelési szempontok leírásában meghatározott kritériumoknak mindenben megfelelő végrehajtás.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

1 pont: ha a távolság nem a leírásnak megfelelő;

1 pont: ha a reakció nem a leírásnak megfelelő;

1 pont: ha a mozgásritmus nem a leírásnak megfelelő;

1 pont: ha a sportági technika részben hibás;

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

EGYÉNI ÉRTÉKELŐ LAP

A vizsgázó neve: _____

Születési hely, idő: _____

		Pontszám										Összpont	
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9		10
MÁSZÁS, FÜGGESZKEDÉS													
GIMNASZTIKAGYAKORLAT													
TORNA													
Talajtorna													
Szekrényugrás													
Választott szer:.....													
ATLÉTIKA													
60 m (mp) / 2000 m (perc)													
Távolugrás (cm) / Magasugrás (cm)													
Súlylökés (m) / Kislabdahajítás (m)													
TESTNEVELÉSI- ÉS SPORTJÁTÉKOK													
.....	1.1. gyakorlat												
	1.2. gyakorlat												
	1.3. gyakorlat												
.....	2.1. gyakorlat												
	2.2. gyakorlat												
	2.3. gyakorlat												
VÁLASZTOTT SPORTÁG													
ÚSZÁS													
1. gyakorlat													
2. gyakorlat													
KÜZDŐSPORTOK, ÖNVÉDELEM választott sportág:													
1. gyakorlat													
2. gyakorlat													
3. gyakorlat													
MINDÖSSZESEN													

dátum

vizsgáztató aláírása