

## Osztályozó vizsga követelmények

2012/2013

### Általános képzés szakasza

#### 9. évfolyam

##### **GIMNASZTIKA**

- Szabadgyakorlatok
- Szabadgyakorlati alapformájú társas- és kéziszer gyakorlatok
- Képességfejlesztő gyakorlatok

##### **ATLÉTIKA**

###### *Futások:*

- Futóiskola
- Rajttechnikák (álló és térdelő rajt)
- Lendületi futások, fokozó futás
- Kondicionális képességfejlesztés

###### *Magasugrás:*

- Atlépő technika (nekifutás, elrugaszkodás, légmunka, talajfogás)

##### **TORNA**

###### *Talaj:*

- Guruló átfordulás előre, hátra (különböző testhelyzetekből)
- Tarkóállás
- Mellső mérlegállás
- Fejállás
- Kézenátfordulás oldalra
- Kézállásba fellendülés (segítséggel)

###### *Szekrényugrás:*

- 4 részes szekrényen hosszában: gurulóátfordulás előre
- 4 vagy 5 részes szekrényen szélteben: felguggolás, homorított leugrás

##### **SPORTJÁTÉKOK**

###### *Röplabda:*

- Labdaérintések: kosárérintés, alkarérintés
- Alsó egyenes nyitás

###### *Kosárlabda:*

- Labdavezetés
- Megindulás - megállás labdával, labdavezetésből
- Átadások helyben
- Fektetett dobás 1 leütésből

##### **Kondicionális képességek mérése**

## **10. ÉVFOLYAM**

### **GIMNASZTIKA**

- Szabadgyakorlatok
- Szabadgyakorlati alapformájú társas- és kéziszer gyakorlatok
- Képességfejlesztő gyakorlatok

### **ATLÉTIKA**

#### *Futások:*

- Futóiskola
- Váltófutás
- Kondicionális képességfejlesztés

#### *Magasugrás:*

- Felugró képesség fejlesztése
- Átlépő technika (nekifutás, elrugaszkodás, légmunka, talajfogás)

### **TORNA**

#### *Talaj:*

- Legördülés tarkóállásból guggoló támaszba
- Kézállás
- Guruló átfordulás hátra kézálláson át

### **SPORTJÁTÉKOK**

#### *Röplabda:*

- felső egyenes nyitás
- Labdaérintések: kosárárintés, alkarérintés

#### *Kosárlabda:*

- átadások mozgás közben
- fektetett dobás labdavezetésből, átvett labdával
- büntető dobás

#### ***Kondicionális képességek mérése***

## **11. ÉVFOLYAM**

### **GIMNASZTIKA**

- Szabadgyakorlatok
- Társas-, pad, bordásfal és kéziszer általános és speciális gyakorlatok
- Képességfejlesztő gyakorlatok
- Gyorsaságfejlesztés erőfejlesztő gyakorlatok gyors végrehajtásával

### **ATLÉTIKA**

#### *Futások:*

- Futóiskola
- Kondicionális képességfejlesztés
- Kitartó iramú futás

#### *Magasugrás:*

- Flop technika (nekifutás, elrugaszkodás, légmunka, talajfogás)

### **TORNA**

#### *Talaj:*

- Összekötő elemek
- Előírt összefüggő gyakorlat bemutatása

#### *Szekrényugrás:*

- 4 vagy 5 részes szekrényen széltében: terpeszátugrás
- 4 vagy 5 részes szekrényen hosszában: guggoló átugrás

### **SPORTJÁTÉKOK**

#### *Röplabda:*

- 9.-10. osztályban tanultak ismétlése
- Feladások ütések, ejtések

#### *Kosárlabda:*

- 9.-10. osztályban tanultak ismétlése
- Tempódobás

### ***Kondicionális képességek mérése***

## **12. ÉVFOLYAM**

### **GIMNASZTIKA**

- Szabadgyakorlatok
- Szabadgyakorlati alapformájú társas- és kéziszer gyakorlatok
- Képességfejlesztő gyakorlatok

### **ATLÉTIKA**

#### *Futások:*

- Futóiskola
- Kitartó iramú futás
- Kondicionális képességfejlesztés

#### *Magasugrás:*

- Felugró képesség fejlesztése
- Flop technika (nekifutás, elrugaszkodás, légmunka, talajfogás)

### **TORNA**

#### *Talaj:*

- Tanult elemek ismétlése
- Összetett gyakorlat

### **SPORTJÁTÉKOK**

#### *Röplabda:*

- Feladások – ütések – sánc

#### *Kosárlabda:*

- Tempódobás
- Összetett gyakorlat

Sportjáték szabályok, elméleti ismeretek

#### *Tollaslabda:*

- Játék

## **13. ÉVFOLYAM**

### **GIMNASZTIKA**

- Szabadgyakorlatok
- Szabadgyakorlati alapformájú társas- és kéziszer gyakorlatok
- Képességfejlesztő gyakorlatok

### **ATLÉTIKA**

#### *Futások:*

- Futóiskola
- Kitartó iramú futás
- Kondicionális képességfejlesztés

#### *Magasugrás:*

- Flop technika (nekifutás, elrugaszkodás, légmunka, talajfogás)

### **TORNA**

#### *Talaj:*

- Tanult elemek ismétlése
- Összetett gyakorlat

### **SPORTJÁTÉKOK**

#### *Röplabda:*

- Feladások – ütések – sánc
- Játék

#### *Kosárlabda:*

- Tempódobás
- Összetett gyakorlat
- Játék

#### *Tollaslabda:*

- Játék

### ***Kondicionális képességek mérése***