

Javítóvizsga követelmények:

(11. évfolyam)

A pótvizsgán minden egyes feladatot végre kell hajtani!!!

A min. 2-es érdemjegy megszerzéséhez el kell érni az átlag 1,75-öt.

1. 2000 m futás

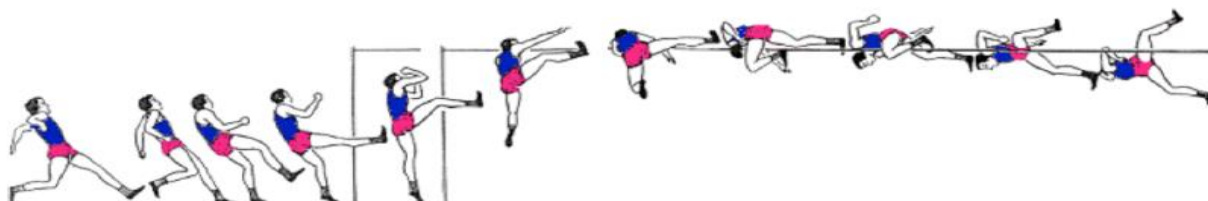
(Iskolai futópályán 8 és fél kör)

Értékelés:

FIÚ		LÁNY	
Eredmény	Értékelés	Eredmény	Értékelés
8:20	5	9:50	5
8:21 - 9:05	4	9:51 - 10:35	4
9:06 - 9:50	3	10:36 - 11:20	3
9:51 - 10:35	2	11:21 - 12:05	2
10:36	1	12:06	1

2. Magasugrás:

Hasmánt technikával



Értékelés:

Saját testmagassághoz viszonyított ugrási magasság centiméterben.

Testmagasság (cm)	190	185	180	175	170	165	160	155	150	Értékelés
	140	135	130	125	120	115	110	105	100	5
	135	130	125	120	115	110	105	100	95	4
	130	125	120	115	110	105	100	95	90	3
	125	120	115	110	105	100	95	90	85	2
	120	115	110	105	100	95	90	85	80	1

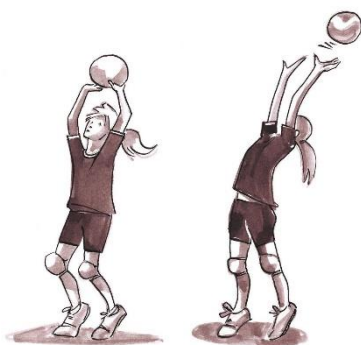
3. Röplabda:

Alkarérintés



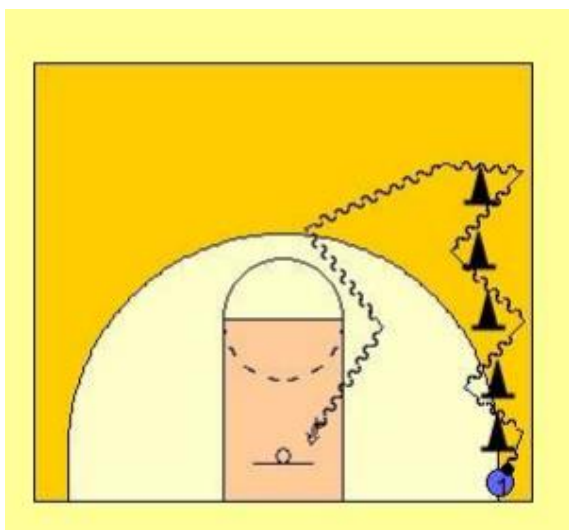
Darabszám	Értékelés
20	5
17 - 19	4
14 - 16	3
10 - 13	2
0 - 12	1

Kosárérintés



Darabszám	Értékelés
25	5
22 - 24	4
19 - 21	3
16 - 18	2
0 - 15	1

4. Kosárlabda:



A pálya szélén a hárompontos vonal egyenes részén kezdve, a felpálya felé egymástól kb. 2 méterre bójákat helyezünk el. A jelölt az első bója mögül indul az oldalon felé, a bójákat szlalom labdavezetéssel és kéz váltással kerülgetve. Az utolsó bója után folyamatos labdavezetéssel a pálya közepe felé a hárompontos vonal magasságába fordul, ott irányt és kezét vált, és az indulás oldalán ziccert dob. A gyakorlatot mindkét oldalról végre kell hajtani,

oldalanként 3-3 kísérlet. Kritériumok: szabályos labdavezetés a megfelelő kézzel, dobás jobb oldalról jobb, baloldalon bal kézzel, lépéshiba nélkül.

Értékelés: Mindét oldalról kötelező 3 kísérlet!

5: Hibátlan végrehajtás és minimum 1db „kosába találat”.

4: Hibátlan végrehajtás, de nincs „kosába találat”.

3: Végrehajtás során egy hibát vét. függetlenül a „kosárba találattól”

2: Végrehajtás során két hibát vét. függetlenül a „kosárba találattól”

1: Végrehajtás során három vagy több hibát vét, beleszámítva a „kosába találatot” is.

5. Távolugrás:

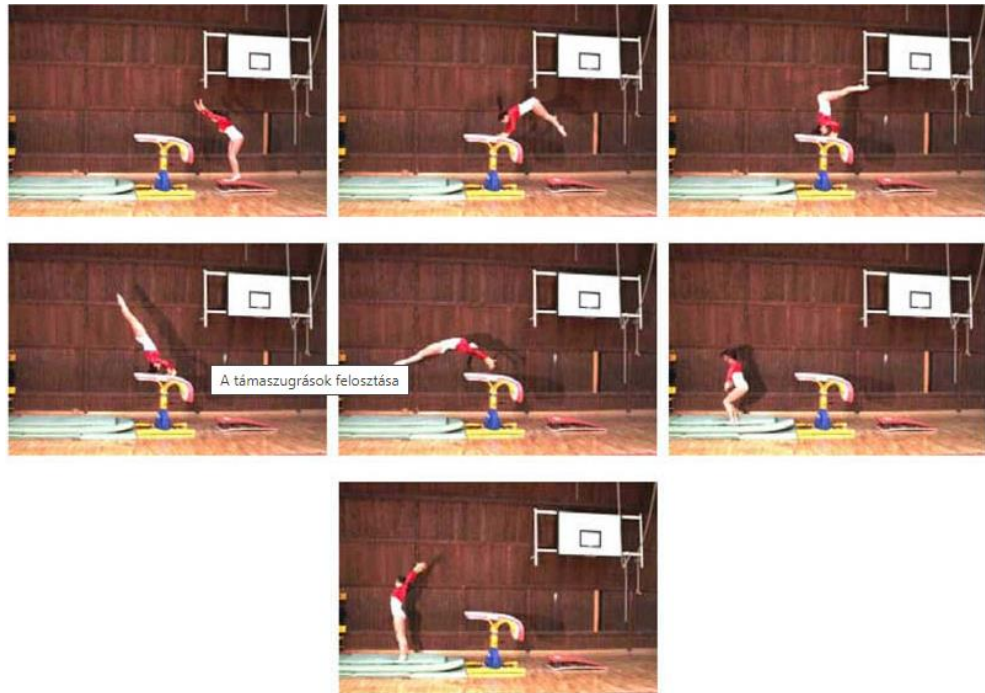
FIÚ		LÁNY	
Eredmény (cm)	Értékelés	Eredmény (cm)	Értékelés
470 -	5	400 -	5
450 - 469	4	370 - 399	4
420 - 449	3	340 - 369	3
370 - 419	2	320 - 339	2
0 - 369	1	0 - 319	1

6. Kislabdadobás:

FIÚ		LÁNY	
Eredmény (m)	Értékelés	Eredmény (m)	Értékelés
50 -	5	36 -	5
45 - 49	4	32 - 35	4
40 - 44	3	28 - 31	3
35 - 39	2	24 - 27	2
0 - 34	1	0 - 23	1

7. Szekrényugrás:

Fejenátfordulás



Értékelés:

5: Hibátlan, tornászos végrehajtás.

4: Leérkezésnél ellép, vagy elesik, vagy ugrás közben a láb nem zárt.

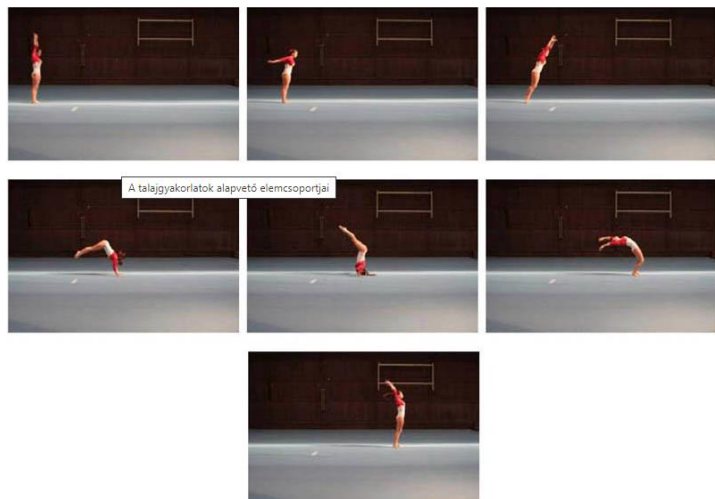
3: A fej nem ér a szekrényhez

2: Minimum 3 hibát vét.

1: Nem ismerhető fel, távol áll az előírt gyakorlattól.

8. Talaj:

1. **Fejenátfordulás**
(végrehajtható
ugródombról
lefelé, vagy
vízszintes
talajszőnyegen)



Értékelés:

5: Hibátlan, tornászos végrehajtás tartáshiba nélkül, hajlított állásba érkezés

4: Tartáshibával hajtja végre a gyakorlatot

3: Leérkezés guggolásban történik.

2: Tartáshibákat tartalmaz, leérkezés min. guggolásban történik

1: Nem az előírt gyakorlatra jellemző mozgással hajtja végre.

1. Gerenda gyakorlat (csak lányoknak):

11. évfolyam

- Felugrás dobantóról terpezállásba
- Keringő járás 2x
- Felugrással lábtartás csere
- Érintő járás, csípőre tartás
- ½ fordulat lábujjhegyen
- Hátra lépés 2x
- Guggolásban járás, oldalsó középtartás 2x
- Ereszkedés lovagló ülésbe
- Hason fekvés
- Tolódás mellső fekvőtámaszba
- Láblendítés (tetszőleges) hátra, majd leengedése a gerenda mellett – beguggolás
- Felállás
- Mérlegállás (2 másodperc)
- ¼ fordulat oldalt lépés hátul keresztezve
- Terpezbicska leugrás

Négy ütemű fekvőtámasz: (30 másodperc)

- $26 = 5$
- $24-25 = 4$
- $22-23 = 3$
- $20-21 = 2$

Eredményes felkészülést kívánok!