

Vizsga követelmények:

(9. 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

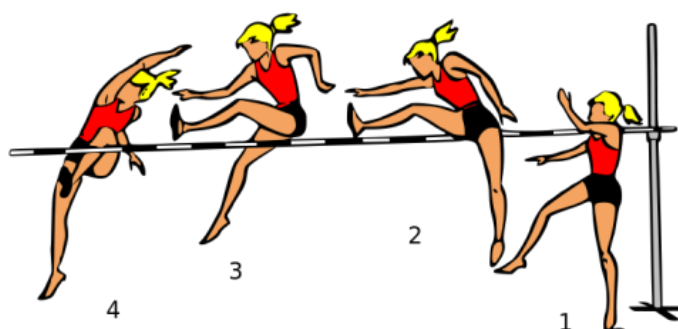
(Iskolai futópályán 8 és fél kör)

Értékelés:

FIÚ		LÁNY	
Eredmény	Értékelés	Eredmény	Értékelés
8:30	5	10:00	5
8:31 - 9:15	4	10:01 - 10:45	4
8:16 - 10:00	3	10:46 - 11:30	3
10:01 - 10:45	2	11:31 - 12:15	2
10:46	1	12:16	1

2. Magasugrás:

Átlépő technikával



Testmagasság (cm)	190	185	180	175	170	165	160	155	150	Értékelés
	145	140	135	130	125	120	115	110	105	5
	140	135	130	125	120	115	110	105	100	4
	135	130	125	120	115	110	105	100	95	3
	130	125	120	115	110	105	100	95	90	2

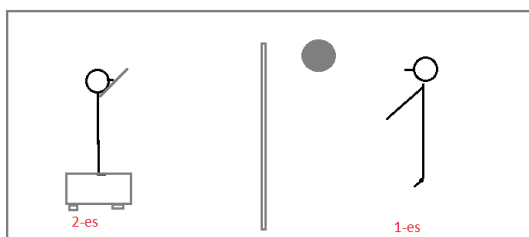
125	120	115	110	105	100	95	90	85	1
-----	-----	-----	-----	-----	-----	----	----	----	---

Értékelés:

Saját testmagassághoz viszonyított ugrási magasság centiméterben.

3. Röplabda:

Alkarérintés

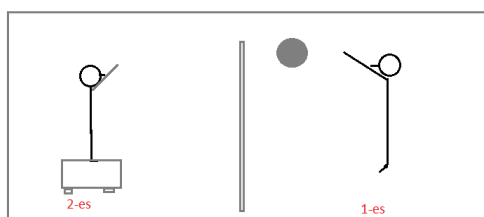


1- esnek (vizsgázó) a 2-es (segítő) kezébe kell visszajátszania alkarérintéssel a labdát úgy, hogy a 2- es nem léphet le a zsámolyról. 10 kísérlet.



Darabszám	Értékelés
8	5
7	4
6	3
5	2
0 - 4	1

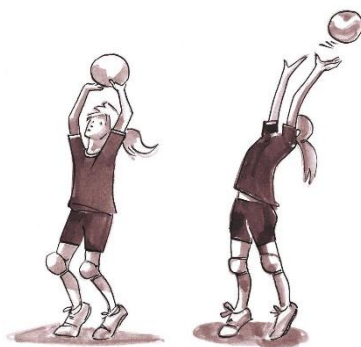
Kosárérintés



kosár érintéssel a labdát úgy, hogy a 2-es nem léphet le a zsámolyról. 10 kísérlet

1- esnek (vizsgázó) a 2-es (segítő) kezébe kell visszajátszania

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



4. Kosárlabda:



Fél pályáról indulva labdavezetéssel jobb/bal oldali fektetett dobás (ziccer) végrehajtása.

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
430 -	5	360 -	5
410 - 429	4	330 – 359	4
480 – 405	3	300 – 329	3
330 – 479	2	280 – 299	2
0 - 329	1	0 – 279	1

6. Kislabdadobás:

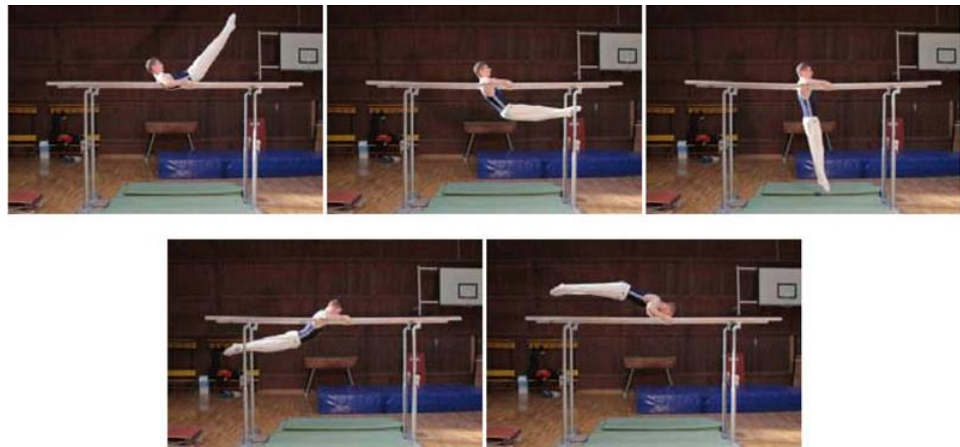
FIÚ		LÁNY	
Eredmény (m)	Értékelés	Eredmény (m)	Értékelés
45 -	5	32 -	5
40 – 44	4	28 – 31	4
35 – 39	3	24 – 29	3
30 – 34	2	20 – 23	2
0 - 29	1	0 - 19	1

7. Korlát (fiúk):

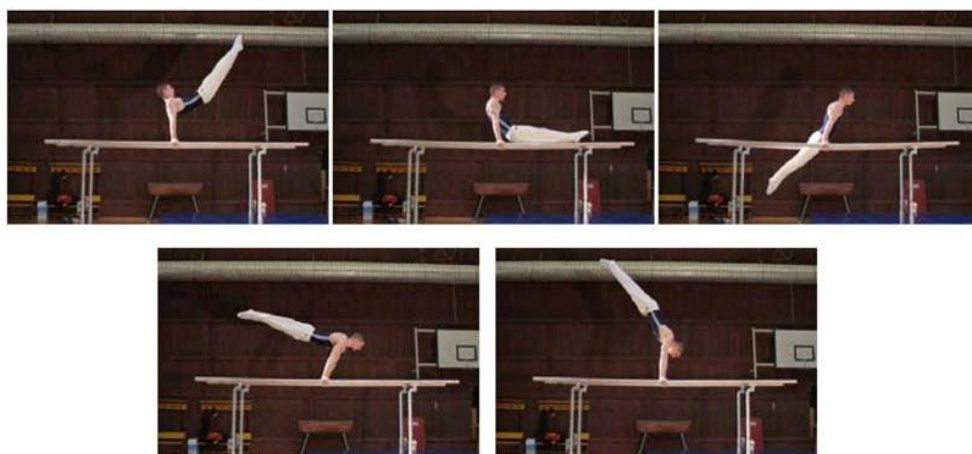
3 kötelező (piros színnel jelölt) elemből álló, folyamatosan végrehajtott gyakorlatsor bemutatása.

Gyakorlat:

- Beugrás felkarfüggésbe, alaplendület felkarfüggésben (csípő minimum a karfa szintjéig lendüljön)



- Lendület támaszban



- kiugrás (kanyarlati vagy vetődés)



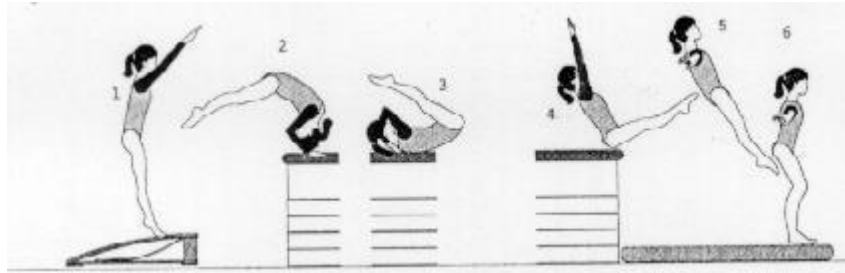
Értékelés:

- 5: Tornászos kivitelezés, minden elemet szép kivitelezésben tartalmazó gyakorlat.
- 4: Minden elemet tartalmazó gyakorlat, tartáshibával.
- 3: Minden elemet tartalmaz, több helyen hibás a végrehajtás
- 2: 1 elem hiányzik a gyakorlatból, a többi elemnél is vannak hibás
- 1: Több elem hiányzik a gyakorlatból, vagy nem az előírt gyakorlatra jellemző mozgással hajtja végre.

8. Székényugrás:

Guruló átfordulás (bukfenc):

Fiúknak 5 , lányoknak 4 részes szekrényen.



Értékelés:

5: Hibátlan, tornászos végrehajtás.

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

3: Egy résszel kisebb a szekrény az előírtnál, de a gyakorlat megfelelő minőségű.

2: 2 résszel alacsonyabb a szekrény az előírtnál.

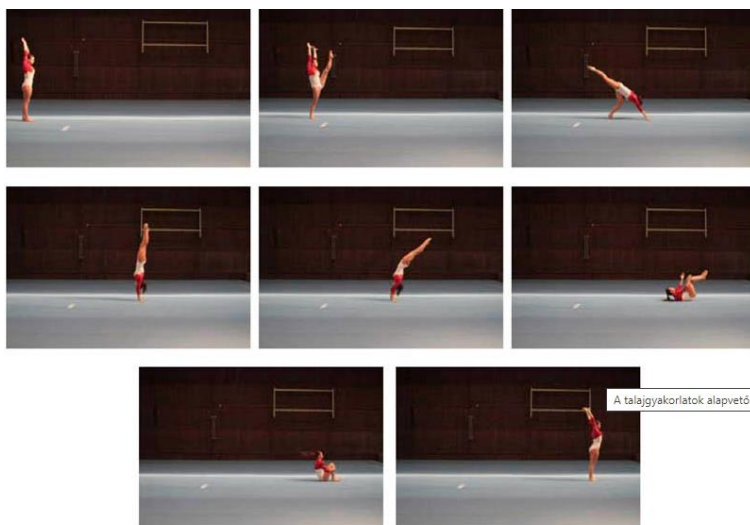
1: Nem ismerhető fel, távol áll az előírt gyakorlattól.

9. Talaj:

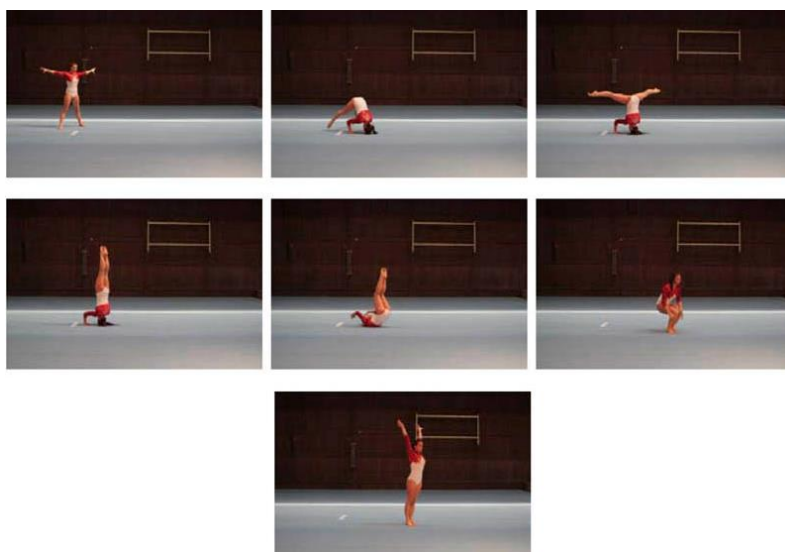
1. Talajgyakorlat:

Az alábbi elemeket (több engedélyezett) kötelezően tartalmazó egyénileg összeállított folyamatos gyakorlat bemutatása.

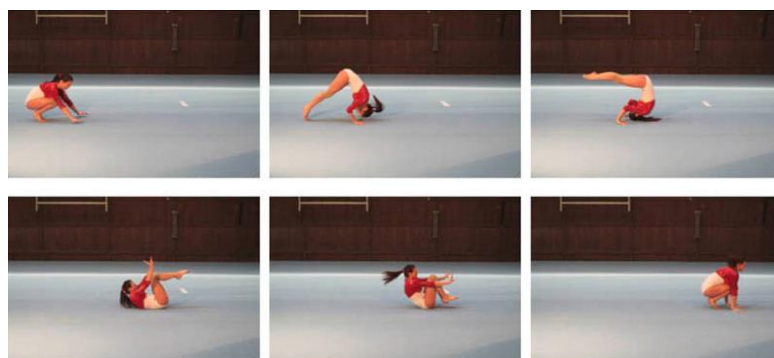
Kézállás

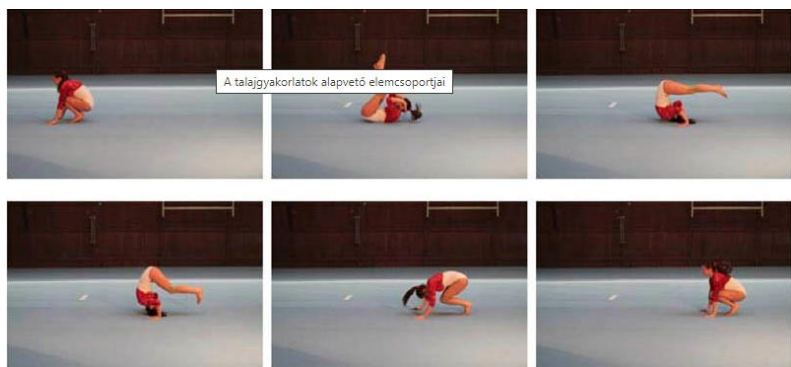


Fejállás

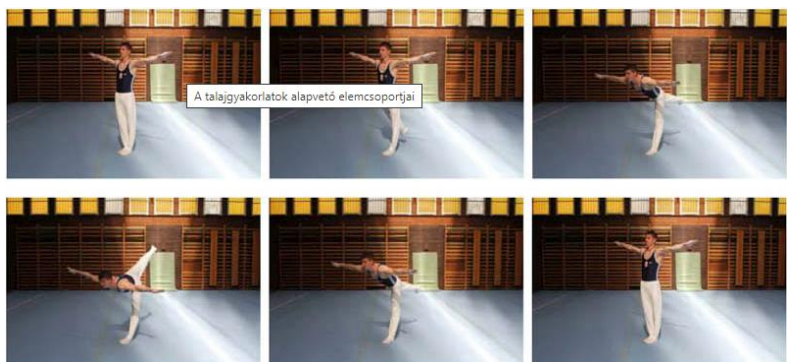


Guruló átfordulás előre és hátra („bukfenc”)

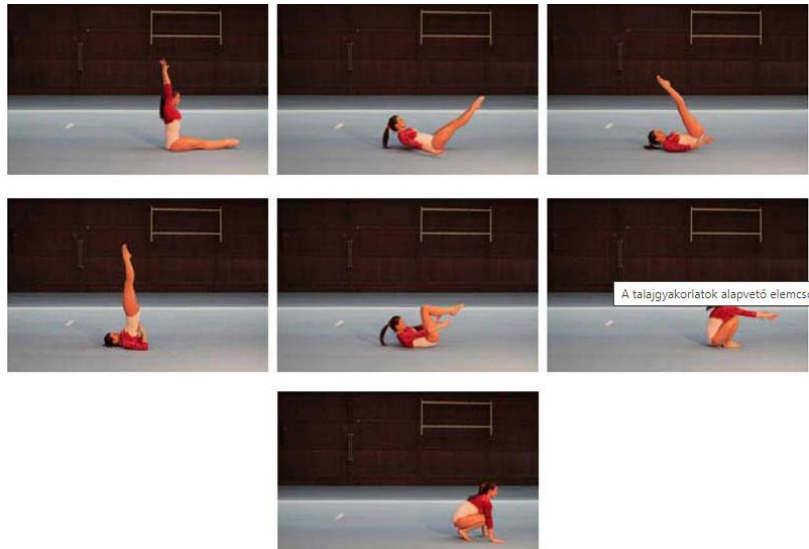




Mérlegállás



Tarkóállás



Értékelés:

- 5: Hibátlan, tornászos kivitelezés, tartáshiba nélküli gyakorlat
- 4: Tartáshibákkal végrehajtott gyakorlat vagy egy elem segítségével való végrehajtása.
- 3: Egy hiányzó elemmel végrehajtott gyakorlat
- 2: Két hiányzó elemmel végrehajtott gyakorlat
- 1: Min. 3 hiányzó elemmel végrehajtott gyakorlat

10. Gerenda (lányok):

Kötelezően előírt gyakorlat bemutatása.

Gyakorlat:

- Felugrás (lovagló ülés)
- Felállás csípőre tartás
- Érintő lépés (2 db.)
- Mérlegállás
- Guggolásban járás (2 db.)
- Kéztámasz elől- leülés – hason fekvés
- Tolódás mellső fekvő támaszba
- Láblendítés hátra, majd leengedés a gerenda mellett
- Guggoló támasz, felállás.
- Lábujjon járás (min. 2 db)
- Fél fordulat

➤ Homorítot leugrás

Értékelés:

- 5: Hibátlan, tornászos végrehajtás
- 4: 1-2 tartáshibával végrehajtott gyakorlat
- 3: Kettőnél több tartáshibát vét, vagy kimarad egy elem
- 2: Több hibával 2 elem kihagyásával hajtja végre a gyakorlatot
- 1: Háromnál több elem marad ki, és sok hibát vét.

Eredményes felkészülést kívánok!