

TESTNEVELÉS

I. RÉSZLETES ÉRETTSÉGI VIZSGAKÖVETELMÉNY

Gyakorlati ismeretek

1. Gimnasztika	Lányok: kötélmászás állásból, teljes magasságig mászókulcsolással. A teljes feljutás ideje legfeljebb: 10 s. Fiúk: függeszkedés állásból teljes magasságig, legfeljebb: 9,7 s. A szabadon összeállított, 48 ütemű szabadgyakorlat bemutatása.	Lányok: kötélmászás állásból, teljes magasságig mászókulcsolással. A teljes feljutás ideje legfeljebb: 9,7 s. Fiúk: függeszkedés ülésből teljes magasságig, legfeljebb: 9,7 s. A mászókötel hossza: 5 méter. Az adott iskolaévre érvényes kötelező 64 ütemű szabadgyakorlat bemutatása.
2. Atlétika	Egy futó-, egy ugró- és egy dobószám választása kötelező. - 60 m-es síkfutás; - 2000 m-es síkfutás; - Távolugrás választott technikával; - Magasugrás választott technikával; - Súlylökés; - Kislabdahajítás.	60 m-es síkfutás, 2000 m-es síkfutás; egy választható dobószám (kislabdahajítás, súlylökés, gerelyhajítás, diszkoszvetés); egy választható ugrószám (távol- vagy magasugrás) technikailag elfogadott, teljesítménnyel értékelt bemutatása.
Futások	Egyik futószám választása kötelező: <i>60 méteres síkfutás</i> térdelőrajttal. <i>2000 méteres síkfutás</i>	<i>60 méteres síkfutás</i> térdelőrajttal. <i>2000 méteres síkfutás</i>
Ugrások	A két ugrószámból egy választása kötelező. Az ugrás technikája egyénileg választható. <i>Magasugrás</i> <i>Távolugrás</i>	A két ugrószámból egy választása kötelező. <i>Magasugrás</i> (flop vagy hasmánttechnikával) <i>Távolugrás</i> választott technikával

Dobások	Egy dobószám szabadon választott technikával történő bemutatása. <i>Kislabdahajítás</i> <i>Súlylökés</i>	Egy dobószám szabadon választott technikával történő bemutatása. <i>Kislabdahajítás</i> <i>Súlylökés</i> <i>Diszkoszvetés</i> Lányok: 1 kg-os diszkosszal; minimumtávolság: 20 m. Fiúk: 1,5 kg-os diszkosszal; minimumtávolság: 28 m. <i>Gerelyhajítás</i>
3. Torna	A talajgyakorlat 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.	A talaj- és a szekrényugrás bemutatása kötelező, egy szer kötelezően választható. Lányoknál: felemáskorlát, gerenda, ritmikus gimnasztika választható. Fiúknál a szer lehet: gyűrű, nyújtó vagy korlát.
4. Küzdősportok, önvédelem	A dzsúdó vagy a birkózás alapelemeinek bemutatása: Dzsúdó alapelemek: – csúsztatott esés állásból, – esés állásból, – dzsúdógurulás; vagy Birkózás alapelemek: – dulakodás, – hídban forgás, – társ felemelése háttal felállásból.	A dzsúdó és a birkózás alapelemeinek bemutatása: Dzsúdó alapelemek: – csúsztatott esés állásból, – esés állásból, – dzsúdógurulás; vagy Birkózás alapelemek: – dulakodás, – hídban forgás, – társ felemelése háttal felállásból.
5. Úszás	50 m megtétele egy választott úszásnemben, szabályos rajttal és fordulóval; 25 m teljesítése egy másik választott úszásnemben, szabályos rajttal.	50 m úszás választott úszásnemben; két másik úszásnemben 25 m teljesítése, szabályos rajttal és fordulókkal. Vízből mentési előgyakorlat (az uszoda falától 5-10 m-re, a medence alján elhelyezett tárgy felhozása a víz alól). Az 50 m-es úszásnemben a pontszám az elért időeredmény alapján kerül kiszámításra.
6. Testnevelési és sportjátékok	Két sportjáték választása kötelező.	A vizsgázó a négy választható labdajáték (labdarúgás, kézi-, kosár- és röplabda) közül három gyakorlati anyagát mutatja be.