

## Középszintű gyakorlati ismeretek

1. Gimnasztika	<p>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.</p>
2. Atlétika	<p>Egy futó-, egy ugró- és egy dobószám választása kötelező.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 60 m-es síkfutás;</li> <li>- 2000 m-es síkfutás;</li> <li>- Távolugrás választott technikával;</li> <li>- Magasugrás választott technikával;</li> <li>- Súlylökés;</li> <li>- Kislabdahajítás.</li> </ul>
Futások	<p>Egyik futószám választása kötelező:  <i>60 méteres síkfutás</i> térdelőrajttal. Lányok: legfeljebb 9,8 s.          Fiúk: legfeljebb 8,8 s.  <i>2000 méteres síkfutás</i>          Lányok: legfeljebb 10:30 perc. Fiúk: legfeljebb 9:30 perc.</p>
Ugrások	<p>A két ugrószámból egy választása kötelező.          Az ugrás technikája egyénileg választható.  <i>Magasugrás</i>          Lányok: minimummagasság: 110 cm. Fiúk: minimummagasság: 125 cm.  <i>Távolugrás</i>          Lányok: minimumtávolság: 330 cm. Fiúk: minimumtávolság: 410 cm.</p>
Dobások	<p>Egy dobószám szabadon választott technikával történő bemutatása.  <i>Kislabdahajítás</i>          (Javasolt a Magyar Atlétikai Szövetség által rendszeresített új típusú kislabda használata.)          Lányok: minimumtávolság: 20 m. Fiúk: minimumtávolság: 30 m. <i>Súlylökés</i>          Lányok: 4 kg-os súlygolyóval;          minimumtávolság: 5,5 m. Fiúk: 6 kg-os súlygolyóval; minimumtávolság: 7,5 m.</p>

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.
3.1. Talajtorna	A négy kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő talajgyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: gurulóátfordulás, fejjállás, kézállás, mérlegállás. Ajánlott elemek: kézenátfordulás, tarkóbillenés, fejenátfordulás, tigrisbukfenc, gurulóátfordulás futólagos kézállásba.
3.2. Szekrényugrás	Egy tanult támaszugrás bemutatása (lányok minimum 4 részes, keresztben, fiúk 5 részes, hosszában felállított szekrényen).
3.3. Felemáskorlát	A három kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: térdfellendülés, kelepfellendülés a felső karfára, alugrás. Ajánlott elemek: ostorlendület, kelepfelhúzóadás, malomforgás, kelepforgás.
3.4. Gerenda	A négy kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: járás, felugrás, testfordulat, leugrás. Ajánlott elemek: szökdelések, térdelés és térdelőtámasz, fekvőtámasz, hasonfekvés, hanyattfekvés, gurulóátfordulás.
3.5. Ritmikus gimnasztika	Különböző elemekből álló szabadgyakorlat zenére történő bemutatása (a gyakorlat ideje: 35–45 s). Javasolt elemek: érintőjárás, hintalépés, keringőlépés, fordulatok, szökkenő hármaslépés, lebegő- és mérlegállás, lábemelések és lendítések, törzshullámok, ívelt és nyújtott kartartások stb. Egy választott kéziszerez (labda, karika, kötél, szalag, buzogány) 3 elem bemutatása.
3.6. Gyűrű	A három kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: zsugorlefuggés, lefuggés, homorított leugrás. Ajánlott elemek: futólagos támaszba kerülés, lebegőfuggés, hátsófuggés, vállátfordulás előre, leterpesztés.
3.7. Nyújtó	A három kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: alaplendület, kelepforgás, alugrás. Ajánlott elemek: malomfellendülés, térdfellendülés, nyílugrás.

3.8. Korlát	A három kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: aplendület támaszba vagy felkarfüggésbe, felkarfüggés, pedzés, kanyarlati leugrás. Ajánlott elemek: pedzés, billenések, emelések, saslendület, vállállás.
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.
5. Úszás	50 m megtétele egy választott úszásnemben, szabályos rajttal és fordulóval; 25 m teljesítése egy másik választott úszásnemben, szabályos rajttal.
6. Testnevelési és sportjátékok	Két sportjáték választása kötelező.
Kézilabda	<p>1. Kapura lövés gyorsindítás után - a saját védővonalról indulva átadás a félpályánál álló társnak, a futás közben visszkapott labda vezetése után egykezes beugrásos kapura lövés.</p> <p>2. Büntetődobás - egyenlő eloszlásban, a kapu két alsó sarkába elhelyezett számolyra.</p> <p>3. Tetszőleges lendületszerzés után távolba dobás kézilabdával.</p>

Kosárlabda	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Fektetett dobás - félpályáról indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal magasságában az oldalvonalnál álló társnak, indulócsel után befutás a kosár felé, a visszakapott labdával leütés nélkül fektetett dobás. Jobbkezes végrehajtás.</li><li>2. Fektetett dobás - félpályáról indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal magasságában az oldalvonalnál álló társnak, indulócsel után befutás a kosár felé, a visszakapott labdával leütés nélkül fektetett dobás. Balkezes végrehajtás.</li><li>3. Büntetődobás - választott technikával.</li></ol>
Labdarúgás	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Labdaemelgetés (dekázás) - a földről felvett vagy feldobott labdát váltott lábbal történő érintéssel kell levegőben tartani.</li><li>2. Szlalom labdavezetés - 10 m hosszan, öt darab egyenlő távolságra letett tömöttlabda (bója) között szlalom labdavezetés oda-vissza, kapura lövés 10 méterről.</li><li>3. Összetett gyakorlat: félpályáról indulva labdavezetés, rárúgás a kaputól 8-10 méterre oldalt elhelyezett, ledöntött ugrószekrénytetőre, a visszapattanó labda kapura rúgása.</li></ol>
Röplabda	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kosárérintéssel a labda fej fölé játszása egy 2 m sugarú körben. (A labdát legalább 1,5 m-re a fej fölé kell játszani.)</li><li>2. Alkarérintéssel a labda fej fölé játszása egy 2 m sugarú körben. (A labdát legalább 1 m-re a fej fölé kell játszani.)</li><li>3. Nyitások választott technikával a támadóvonal mögé, váltott térfélre.</li></ol>