**Osztályozó gyakorlati vizsga**

**Testnevelés**

**10. évfolyam szakközépiskola**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tartalmi elemek** | **Készségek, tevékenységek** | **Fogalmak ismerete, használata** | **A továbbhaladás feltételei** |
| Gimnasztika | 24 ütemű gyakorlat |  | Gyakorlat összeállítás változatossága és a végrehajtás minősége alapján 1-5 terjedő pontozás |
| Mászás, függeszkedés | Kötélmászás:  Lányok: mászás a kötél teljes magasságáig fel és le mászókulcsolással  Fiúk: függeszkedés a kötél teljes magasságáig fel |  | **Lányok:**  5- a kötél teljes magasságáig után fogással mászás;  4- a kötél teljes magasságáig mászás;  3- a kötél feléig mászás;  2- 1-2 karhúzásig mászás;   1. felugrás a szerre.   **Fiúk:**  5- a kötél teljes magasságáig függeszkedés;  4- a kötél feléig függeszkedés;tovább mászókulcsolással  3- a kötél feléig függeszkedés;;  2- 1-2 karhúzásig függeszkedés;;   1. felugrás a szerre. |
| Kondicionális képességek | 5 – ös ugrás |  | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | 5 - ös ugrás | | | Pont | Fiúk | Lányok | | 10 | 11,4 | 10,0 | | 9 | 11,0 | 9,7 | | 8 | 10,6 | 9,4 | | 7 | 10,2 | 9,0 | | 6 | 9,8 | 8,7 | | 5 | 9,4 | 8,4 | | 4 | 9,0 | 8,1 | | 3 | 8,6 | 7,8 | | 2 | 8,2 | 7,5 | | 1 | 7,8 | 7,2 | | 0 | >7,8 | >7,2 | |
| Ingafutás |  | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | ingafutás | | | Pont | Fiúk | Lányok | | 10 | 21 | 20 | | 9 | 20 | 19 | | 8 | 19 | 18 | | 7 | 18 | 17 | | 6 | 17 | 16 | | 5 | 16 | 15 | | 4 | 15 | 14 | | 3 | 14 | 13 | | 2 | 13 | 12 | | 1 | 12 | 11 | | 0 | >12 | >11 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Helyből távolugrás |  | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | helyből távolugrás | | | Pont | Fiúk | Lányok | | 10 | 225 | 205 | | 9 | 220 | 200 | | 8 | 210 | 195 | | 7 | 205 | 190 | | 6 | 200 | 185 | | 5 | 195 | 175 | | 4 | 185 | 160 | | 3 | 175 | 150 | | 2 | 160 | 140 | | 1 | 150 | 130 | | 0 | >150 | >133 | |
|  | Négyütemű fekvőtámasz 1 perc alatt |  | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | 4 ütemű fekvőtámasz | | | Pont | Fiúk | Lányok | | 10 | 30 | 26 | | 9 | 29 | 25 | | 8 | 28 | 24 | | 7 | 27 | 23 | | 6 | 26 | 22 | | 5 | 23 | 21 | | 4 | 21 | 19 | | 3 | 20 | 17 | | 2 | 18 | 15 | | 1 | 16 | 13 | | 0 | >16 | >13 | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Torna | Talaj: 4 elemet tartalmazó, önállóan összeállított gyakorlat bemutatása - gurulóátfordulás, mérlegállás, tarkóállás |  | 1-10 pontig terjedő értékelés, szempontjai felismerhetőség szintje, összeállítás színvonala, tornászos végrehajtás | |
|  | Szergyakorlat: 3 elemet tartalmazó, önállóan összeállított gyakorlat bemutatása  lányok – gerenda – felugrás, homorított leugrás, fordulatok  fiúk – gyűrű – fellendülés, zsugor leugrás, alaplendület, zsugor függés |  | 1-10 pontig terjedő értékelés, szempontjai felismerhetőség szintje, összeállítás színvonala, tornászos végrehajtás | |
| Labdajáték: egy választott labdajáték előírt elemeinek bemutatása | Kosárlabda:  I. gyakorlat: félpályáról labdavezetéssel fektetett dobás mindkét oldalról 2x3 kísérlet  II. gyakorlat: büntető dobás 5 kísérlet |  | I.gyakorlat: sikeres kísérletenként 2pont, és a technika helyes végrehajtására plusz 1-4 pont, maximálisan 10 pont  II. gyakorlat: sikeres kísérletenként 2 pont, maximálisan 10 pont | |
| Röplabda:  I. gyakorlat: kosár és alkar érintéssel a labda fejfölé játszása a pályán található körben – 3 kísérlet  II. gyakorlat: nyitás választott technikával - 5 kísérlet |  | I. gyakorlat: érintésenként 1 pont - maximálisan 10 pont  II. gyakorlat: sikeres nyitásonként 2 pont - maximálisan 10 pont | |
| Labdarúgás  I. gyakorlat: dekázás váltott lábbal dobott labdával – 3 kísérlet  II. gyakorlat:szlalom labdavezetés 5 bója között, kapura lövéssel 9 m -ről – 5 kísérlet |  | I. gyakorlat: érintésenként 1 pont - maximálisan 10 pont  II. gyakorlat: sikeres kísérletenként 2 pont, maximálisan 10 pont | |
| Kézilabda:  I. gyakorlat: félpályáról labdavezetéssel kapura törés és 9 m-ről felugrással beugrásos kapura lövés – 5 kísérlet  II. gyakorlat: büntetődobás a kapufa mellett elhelyezett zsámolyra – 5 kísérlet |  | I. gyakorlat: sikeres kísérletenként 2 pont, maximálisan 10 pont  II. gyakorlat: sikeres kísérletenként 2pont, maximálisan 10 pont | |
| Atlétika: egy-egy választott futó-, ugró-, és dobószám bemutatása | Futás:  60 m  2000 m |  | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | 2000m | | | Pont | Fiúk | Lányok | | 10 | 7:50 | 8:20 | | 9 | 8:20 | 8:50 | | 8 | 8:50 | 9:20 | | 7 | 9:20 | 9:50 | | 6 | 9:50 | 10:20 | | 5 | 10:20 | 10:50 | | 4 | 10:50 | 11:20 | | 3 | 11:20 | 11:50 | | 2 | 11:50 | 12:20 | | 1 | 12:10 | 12:50 | | 0 | >12:10 | >12:50 |  |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | 60m | | | Pont | Fiúk | Lányok | | 10 | 8,0 | 9,2 | | 9 | 8,3 | 9,5 | | 8 | 8,6 | 9,8 | | 7 | 8,9 | 10,1 | | 6 | 9,2 | 10,4 | | 5 | 9,5 | 10,7 | | 4 | 9,8 | 11,0 | | 3 | 10,1 | 11,3 | | 2 | 10,4 | 11,6 | | 1 | 10,7 | 12,0 | | 0 | >10,7 | >12,0 | | |
| Ugrások:  Magasugrás választott technikával a magasugrás szabályai szerint  Távolugrás választott technikával a távolugrás szabályai szerint |  | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Magasugrás | | | Pont | Fiúk | Lányok | | 10 | 130 | 125 | | 9 | 126 | 121 | | 8 | 123 | 118 | | 7 | 120 | 115 | | 6 | 116 | 111 | | 5 | 113 | 108 | | 4 | 110 | 105 | | 3 | 106 | 101 | | 2 | 103 | 98 | | 1 | 100 | 95 | | 0 | >100 | >95 |  |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Távolugrás | | | Pont | Fiúk | Lányok | | 10 | 480 | 400 | | 9 | 460 | 380 | | 8 | 440 | 360 | | 7 | 420 | 340 | | 6 | 400 | 320 | | 5 | 380 | 300 | | 4 | 360 | 280 | | 3 | 340 | 260 | | 2 | 320 | 240 | | 1 | 300 | 220 | | 0 | >300 | >220 | | |
| Dobások:  Kislabdahajítás 3 kísérlet  Súlylökés medicinlabdával 3 kísérlet |  | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Kislabdahajítás | | | Pont | Fiúk | Lányok | | 10 | 50 | 40 | | 9 | 47 | 37 | | 8 | 44 | 34 | | 7 | 41 | 31 | | 6 | 38 | 28 | | 5 | 35 | 25 | | 4 | 32 | 22 | | 3 | 29 | 19 | | 2 | 26 | 16 | | 1 | 23 | 13 | | 0 | >23 | >13 | | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Súlylökés | | | Pont | Fiúk | Lányok | | 10 | 935 | 735 | | 9 | 910 | 710 | | 8 | 885 | 685 | | 7 | 860 | 660 | | 6 | 835 | 635 | | 5 | 810 | 610 | | 4 | 785 | 585 | | 3 | 760 | 560 | | 2 | 735 | 535 | | 1 | 710 | 510 | | 0 | >710 | >510 | |

**Osztályozó gyakorlati vizsga**

**Testnevelés 10. évfolyam**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Pontszám | | | | | | | | | | Összpont |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 24 ütemű gyakorlat |  |  |  |  |  | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** |  |
| Mászás, függeszkedés |  |  |  |  |  | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** |
| Kondicionális képességek |  | | | | | | | | | |  |
| 5 – ös ugrás |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ingafutás |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Helyből távolugrás |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Négyütemű fekvőtámasz |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Torna |  | | | | | | | | | |  |
| Talajtorna |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Választott szer |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Labdajáték |  | | | | | | | | | |  |
| I. gyakorlat |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II.gyakorlat |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Atlétika |  | | | | | | | | | |  |
| 60 m vagy 2000 m |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Távolugrás vagy magasugrás |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Súlylökés vagy kislabdahajítás |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Mind összesen |  | | | | | | | | | |  |

**Értékelés**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pontszám határok | Százalék határok | Érdemjegy |
| 0 – 35 | 0 – 29 % | 1 |
| 36 – 60 | 30 – 49 % | 2 |
| 61 – 83 | 50 – 69 % | 3 |
| 84 – 101 | 70 – 84 % | 4 |
| 102 - 120 | 85 – 100 % | 5 |