

Minimum követelmények testnevelés tantárgyból 9-12. évfolyamon a továbbhaladáshoz

9. osztály:

Kondicionális képességszintek:

Lányok:

- iskolakör futás: 4 perc 51mp
- Cooper-teszt: 1550m
- Tömöttlabda dobás (hátra fej fölött 2kg-os labdával): 4m
- 4 ütemű fekvőtámasz (1perc alatt): 16 db
- Helyből távolugrás: 145 cm
- Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás: 5 db
- Kötélmászás 4m-es kötélén féltávig mászókulcsolással

Fiúk:

- iskolakör futás: 4 perc 11mp
 - Cooper-teszt: 1950m
 - Tömöttlabda dobás (hátra fej fölött 4kg-os labdával): 3,5m
 - 4 ütemű fekvőtámasz (1perc alatt): 20 db
 - Helyből távolugrás: 155 cm
 - Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás: 10 db
 - Kötélmászás 4m-es kötélén mászókulcsolással teljes magasságig
-

Atlétika:

Lányok:

- 100m síkfutás: 17,5 sec
- 400m: 1,50 min
- távolugrás: 265 cm
- magasugrás: 100 cm

Fiúk:

- 100m síkfutás: 16,5 sec
 - 400m: 1,35 min
 - távolugrás: 315 cm
 - magasugrás: 105 cm
-

Torna:

Lányok:

TALAJ:

- gurulóátfordulás előre-hátra
- tarkóállás

- mérlegállás
- hinta-, és érintő-járás

SZEKRÉNYUGRÁS:

- guggolóátugrás szélkében felállított szekrényen

GERENDA:

- érintő-, hinta-, keringő-járások, fordulat lábujjhegyen

Fiúk:

TALAJ:

- gurulóátfordulás előre-hátra
- tarkóállás
- mérlegállás
- zsugorfejállás

SZEKRÉNYUGRÁS:

- guggolóátugrás szélkében felállított szekrényen

GYŰRŰ:

- lefüggés
- alaplendület
- leugrás

KORLÁT:

- felkarfüggésben alaplendület é
- támaszban alaplendület

Úszás:

Fiúk és lányok

50 m folyamatos úszás, szabadon választott úszásnemben

Testnevelési és sportjátékok:

Lányok:

KOSÁRLABDA:

- megindulás, egy leütés után fektetett dobás, mindkét oldalra
- alapállás, alapmozgás

RÖPLABDA:

- alapérintések (kosár-, alkarérintés)

Fiúk:

KOSÁRLABDA:

- megindulás, egy leütés után fektetett dobás, mindkét oldalra
- alapállás, alapmozgás

LABDARGÁS:

- labdavezetések
 - labdaátadások (passzolás)
-

Gimnasztika:

Lányok és fiúk:

A tanuló tudjon 4-8 ütemű gimnasztikai gyakorlatot minden izomcsoportra önállóan végrehajtani.

10. osztály:

Kondicionális képességszintek:

Lányok:

- iskolakör futás: 4 perc 45mp
- Cooper-teszt: 1550m
- Tömöttlabda dobás (hátra fej fölött 2kg-os labdával): 4,5m
- 4 ütemű fekvőtámasz (1perc alatt): 18 db
- Helyből távolugrás: 150 cm
- Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás: 6 db
- Kötélmászás 4m-es kötélén háromnegyed távig mászókulcsolással

Fiúk:

- iskolakör futás: 4 perc 06mp
 - Cooper-teszt: 1950m
 - Tömöttlabda dobás (hátra fej fölött 4kg-os labdával): 4m
 - 4 ütemű fekvőtámasz (1perc alatt): 21 db
 - Helyből távolugrás: 160 cm
 - Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás: 12 db
 - Kötélmászás 4m-es kötélén mászókulcsolással teljes magasságig
-

Atlétika:

Lányok:

- 100m síkfutás: 17,2 sec
- 400m: 1,45 min
- távolugrás: 275 cm
- magasugrás: 105 cm

Fiúk:

- 100m síkfutás: 16,0 sec
 - 400m: 1,30 min
 - távolugrás: 325 cm
 - magasugrás: 110 cm
-

Torna:

Lányok:

TALAJ:

- gurulóátfordulás előre-hátra
- tarkóállás
- mérlegállás
- hinta-, és érintő-járás
- hídba emelkedés hanyattfekvésből
- zsugorfejjállás
- cigánykerék
- fellendülés futólagos kézállásba

SZEKRÉNYUGRÁS:

- guggolóátugrás széltében felállított szekrényen
- ugrás guggolótámaszba, terpesz támaszleugrással („kismacskaugrás”)

GERENDA:

- érintő-, hinta-, keringő-járások, fordulat lábujjhegyen
- lábtartáscsere
- homorított leugrás

Fiúk:

TALAJ:

- gurulóátfordulás előre-hátra
- tarkóállás
- mérlegállás
- fejjállás
- fellendülés futólagos kézállásba

SZEKRÉNYUGRÁS:

- guggolóátugrás széltében felállított szekrényen, lebegőtámasszal

GYŰRŰ:

- lefűgges
- alaplendület
- homorított leugrás

KORLÁT:

- felkarfűggesben alaplendület
- támaszban alaplendület

- támlázás (a korlát egész hosszában)
-

Úszás

Fiúk és lányok

50 m folyamatos úszás, szabadon választott úszásnemben

Testnevelési és sportjátékok:

Lányok:

KOSÁRLABDA:

- megindulás, labdavezetés után fektetett dobás, mindkét oldalra
- kétkézes mellső átadások mozgásban
- labdavezetés irányváltoztatással

RÖPLABDA:

- alapérintések (kosár-, alkarérintés)
- alsó egyenes nyitás

Fiúk:

KOSÁRLABDA:

- megindulás, labdavezetés után fektetett dobás, mindkét oldalra
- kétkézes mellső átadások mozgásban
- labdavezetés irányváltoztatással

LABDARÚGÁS:

- labdavezetések
 - labdaátadások mozgás közben (passzolás)
 - kapura lövés állított labdából
-

Gimnasztika:

Lányok és fiúk:

A tanuló tudjon 4-8 ütemű összefüggő gimnasztikai gyakorlatot minden izomcsoportra önállóan, folyamatosan végrehajtani.

11. osztály:

Kondicionális képességszintek:

Lányok:

- iskolakör futás: 4 perc 40mp
- Cooper-teszt: 1650m
- Tömöttlabda dobás (hátra fej fölött 2kg-os labdával): 5m

- 4 ütemű fekvőtámasz (1perc alatt): 19 db
- Helyből távolugrás: 155 cm
- Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás: 7 db
- Kötélmászás 4m-es kötélén mászókulcsolással

Fiúk:

- iskolakör futás: 4 perc 00mp
 - Cooper-teszt: 2050m
 - Tömöttlabda dobás (hátra fej fölött 4kg-os labdával): 5m
 - 4 ütemű fekvőtámasz (1perc alatt): 23 db
 - Helyből távolugrás: 170 cm
 - Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás: 16 db
 - Függeszkedés 4m-es kötélén féltávig
-

Atlétika:

Lányok:

- 100m síkfutás: 16,8 sec
- 400m: 1,41 min
- távolugrás: 285 cm
- magasugrás: 110 cm

Fiúk:

- 100m síkfutás: 15,00 sec
 - 400m: 1,25 min
 - távolugrás: 335 cm
 - magasugrás: 120 cm
-

Torna:

Lányok:

TALAJ:

- gurulóátfordulás előre-hátra
- tarkóállás
- mérlegállás
- hinta-, és érintő-járás
- hídba emelkedés hanyattfekvésből
- fejállás
- cigánykerék
- fellendülés futólagos kézállásba, gurulóátfordulás előre guggolótámaszba
- tigrisbukfenc (repülő gurulóátfordulás)

SZEKRÉNYUGRÁS:

- guggolóátugrás széltében felállított szekrényen

- ugrás guggolótámaszba, terpesz támaszleugrással („kismacskaugrás”)

GERENDA:

- érintő-, hinta-, keringő-járások, fordulat lábujjhegyen
- lábtartáscsere
- homorított leugrás
- mérlegállás

Fiúk:

TALAJ:

- gurulóátfordulás előre-hátra
- tarkóállás
- mérlegállás
- emelés fejállásba
- fellendülés futólagos kézállásba gurulóátfordulás előre
- cigánykerék
- tigrisbukfenc (repülő gurulóátfordulás előre)

SZEKRÉNYUGRÁS:

- terpeszátugrás hosszában állított 5 részes szekrényen (nagymacska)

GYŰRŰ:

- lefüggés
- alaplendület
- homorított leugrás
- zsugorlefüggés

KORLÁT:

- felkarfüggésben alaplendület
- támaszban alaplendület
- támlázás (a korlát egész hosszában)
- felkartámaszban gurulás előre

Úszás:

Fiúk és lányok

50 m folyamatos úszás, szabadon választott úszásnemben a hozzátartozó szabályos rajt

Testnevelési és sportjátékok:

Lányok:

KOSÁRLABDA:

- megindulás, labdavezetés után fektetett dobás, mindkét oldalra
- kétkézes mellső átadások mozgásban

- labdavezetés irányváltoztatással
- cselezések: egy-egy elleni játék
- cselezések: egy-egy elleni játék egy adogatóval
- büntetődobás 5-ből 1 sikeres kísérlet

RÖPLABDA:

- alapérintések (kosár-, alkarérintés)
- alsó és felső egyenes nyitás
- 3m-es körben fej fölé adogatás kosárérintéssel folyamatosan

Fiúk:

KOSÁRLABDA:

- megindulás, labdavezetés után fektetett dobás, mindkét oldalra
- kétkézes mellső átadások mozgásban
- labdavezetés irányváltoztatással
- cselezések: egy-egy elleni játék
- cselezések: egy-egy elleni játék egy adogatóval
- büntetődobás 5-ből 1 sikeres kísérlet

LABDARÚGÁS:

- labdavezetések
- labdaátadások mozgás közben (passzolás)
- kapura lövés mozgó labdából
- 7m-es kapura rúgás (5 kísérletből 2 sikeres)

Gimnasztika:

Lányok és fiúk:

A tanuló tudjon 4-8 ütemű összefüggő gimnasztikai gyakorlatot paddal, vagy bordásfalnál minden izomcsoportra önállóan, folyamatosan összeállítani és végrehajtani.

12. osztály:

Kondicionális képességszintek:

Lányok:

- iskolakör futás: 4 perc 38mp
- Cooper-teszt: 1700m
- Tömöttlabda dobás (hátra fej fölé 2kg-os labdával): 5,5m
- 4 ütemű fekvőtámasz (1perc alatt): 20 db
- Helyből távolugrás: 160 cm
- Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás: 8 db
- Kötélmászás 4m-es kötélén mászókulcsolással

Fiúk:

- iskolakör futás: 3 perc 58mp
 - Cooper-teszt: 2100m
 - Tömöttlabda dobás (hátra fej fölött 4kg-os labdával): 6m
 - 4 ütemű fekvőtámasz (1perc alatt): 24 db
 - Helyből távolugrás: 180 cm
 - Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás: 21 db
 - Függeszkedés 4m-es kötélén
-

Atlétika:

Lányok:

- 100m síkfutás: 16,5 sec
- 400m: 1,39 min
- távolugrás: 285 cm
- magasugrás: 115 cm

Fiúk:

- 100m síkfutás: 14,8 sec
 - 400m: 1,21 min
 - távolugrás: 345 cm
 - magasugrás: 125 cm
-

Torna:

Lányok:

TALAJ:

- gurulóátfordulás előre-hátra
- tarkóállás
- mérlegállás
- hinta-, és érintő-járás
- hídba emelkedés hanyattfekvésből
- fejállás
- cigánykerék
- fellendülés futólagos kézállásba, gurulóátfordulás előre guggolótámaszba
- tigrisbukfenc (repülő gurulóátfordulás)
- a tanult elemekből önállóan összeállított összefüggő talajgyakorlat

SZEKRÉNYUGRÁS:

- guggolótámaszba felállított szekrényen
- ugrás guggolótámaszba, terpesz támaszleugrással („kismacskaugrás”)

GERENDA:

- érintő-, hinta-, keringő-járások, fordulat lábujjhegyen

- lábtartáscsere
- homorított leugrás
- mérlegállás
- különböző testhelyzetek a gerendán (guggolóállás, lebegőállás, térdelőtámasz, hasonfekvés, fekvőtámasz stb.)

Fiúk:

TALAJ:

- gurulóátfordulás előre-hátra
- tarkóállás
- mérlegállás
- emelés fejjel fel
- fellendülés futólágos kézállásba gurulóátfordulás előre
- cigánykerék
- tigrisbukfenc (repülő gurulóátfordulás előre)
- a tanult elemekből önállóan összeállított összefüggő talajgyakorlat

SZEKRÉNYUGRÁS:

- terpeszátlugrás hosszában állított 6 részes szekrényen (nagymacska)

GYŰRŰ:

- lefűgges
- alaplendület
- terpeszleugrás
- zsugorlefűgges

KORLÁT:

- felkarfűggesben alaplendület
- támaszban alaplendület
- támlázás (a korlát egész hosszában)
- felkartámaszban gurulás előre
- kanyarlati leugrás

Úszás:

Fiúk és lányok

50 m folyamatos úszás, szabadon választott úszásnemben a hozzátartozó szabályos rajttal és szabályos fordulóval

Testnevelési és sportjátékok:

Lányok:

KOSÁRLABDA:

- megindulás, labdavezetés után fektetett dobás, mindkét oldalra
- kétkézes mellő átadások mozgásban

- labdavezetés irányváltoztatással
- cselezések: egy-egy elleni játék
- cselezések: egy-egy elleni játék egy adogatóval
- büntetődobás 5-ből 1 sikeres kísérlet
- fej fölötti átadások levegőben minimum 10 db
- egykezes fej feletti kosárradobások
- kapott labdával leütés nélkül fektetett dobás
- a tanult technikai elemek szabályszerű alkalmazása játékban

RÖPLABDA:

- alapérintések (kosár-, alkarérintés)
- alsó és felső egyenes nyitás
- 3m-es körben fej fölé adogatás kosár-, és alkarérintéssel folyamatosan

Fiúk:

KOSÁRLABDA:

- megindulás, labdavezetés után fektetett dobás, mindkét oldalra
- kétkézes mellső átadások mozgásban
- labdavezetés irányváltoztatással
- cselezések: egy-egy elleni játék
- cselezések: egy-egy elleni játék egy adogatóval
- büntetődobás 5-ből 1 sikeres kísérlet
- fej fölötti átadások levegőben minimum 10 db
- egykezes fej feletti kosárra dobások
- kapott labdával leütés nélkül fektetett dobás
- a tanult technikai elemek szabályszerű alkalmazása játékban

LABDARÚGÁS:

- labdavezetések
- labdaátadások mozgás közben (passzolás)
- kapuralövés mozgó labdából
- 7m-es kapurarúgás (5 kísérletből 2 sikeres)
- Szlalom labdavezetés után kapuralövés 5 kísérletből 2 sikeres
- Kapott labdával kapuralövés, 3 kísérletből 1 sikeres

Gimnasztika:

Lányok és fiúk:

A tanuló tudjon 48 ütemű összefüggő gimnasztikai szabadgyakorlatot minden izomcsoportra önállóan, folyamatosan összeállítani és végrehajtani.
