

## **2022/2023-es tanév testnevelés középszintű gyakorlati érettségi vizsga anyaga**

A testnevelés gyakorlati vizsgán a szóbeli vizsgára vonatkozó rendelkezéseket kell alkalmazni (mivel az értékelés az egyszeri bemutatás alapján történik), tehát a testnevelés vizsgatanterv gyakorlati vizsgarészét is a szóbeli vizsgák időszakában kell lebonyolítani.

A vizsgahelyszíneket és a szóbeli vizsgák pontos időpontját minden esetben a vizsgát szervező intézmény határozza meg, valamint biztosítja a vizsga lebonyolításához a megfelelő feltételeket.

A testnevelés gyakorlati vizsga vizsgabizottság előtt történik.

### **A vizsga lebonyolítása**

A gyakorlati érettségi vizsga helyszínét olyan helyen kell kijelölni, ahol minden feltétel adott, a vizsga lebonyolítására.

A szervezőknek biztosítaniuk kell a lebonyolítás zavartalanságát és a balesetmentes körülményeket.

A gyakorlati vizsga helyszínén a lebonyolításhoz a szerek mozgatásához minimum két fő jelenléte szükséges.

A szervezőknek biztosítaniuk kell a szükséges felszereléseket, szereket, de a vizsgázók az előre bemutatott saját sporteszközeiket is használhatják.

A gyakorlati vizsga megkezdése előtt 30 perc általános bemelegítésre szolgáló időt, illetve sportágváltáskor a speciális bemelegítésre 10-15 percet kell biztosítani. A segítségadást, biztosítást lehetőség szerint a vizsgáztató testnevelő tanár nyújtja.

### **A vizsga lebonyolításához szükséges minimális feltételek**

- Normál méretű tornaterem kosárlabdapalánkkal, kézilabdakapuval, felszerelhető röplabdahálóval, valamint kosár-, kézi-, foci- és röplabdák. A gyakorlati érettségi labdajáték része szabadtéri sportpályán is lebonyolítható.
- Felszerelt ( felszerelhető) tornaterem, melyben ötrészes ugrószekrény, korlát és felemás korlát, gyűrű, alacsony és/vagy magas nyújtó, gerenda, tornaszőnyegek, 4-5 m-es mászókötel, a ritmikus gimnasztika kéziszeri. (Az előzetes jelentkezések ismeretében a szerszükséglet csökkenhet.)
- Minimum 200 m-es futópálya távolugróhellyel, ugródombbal, magasugrómedencével és léccel, női és férfi dobószerekkel ( súlygolyók, kislabdák)
- 25 m-es úszómedence. ( Az úzás térben és időben elválasztható a gyakorlati érettségi többi részétől.)
- Öltözési és tisztálkodási lehetőség.
- Két fő technikai személyzet.
- Elsősegélynyújtó felszerelés.

## A vizsgázás sorrendje

A vizsgázás javasolt sorrendje a fizikai igénybevétel és a teremigény szempontjából a következő:

- a) úszás
- b) gimnasztikagyakorlat
- c) mászás, függeszkedés
- d) torna
- e) labdajáték
- f) atlétika
- g) küzdősport, önvédelem

Az atlétika versenyszámainak javasolt sorrendje: a) 60 m-es síkfutás, b) ugrószám, c) dobószám, d) 2000 m-es síkfutás

## A vizsgázók beosztása

A gimnasztikánál, a mászásnál, függeszkedésnél, a labdajátékoknál, illetve az úszásnál a lányok és a fiúk egymás után, névsor szerint vizsgáztathatók.

A torna és az atlétika versenyszámainál nemek szerint, az adott lehetőségeknek megfelelően a vizsgabiztos határozza meg a vizsgáztatás sorrendjét.

A küzdősport, önvédelem lebonyolítása nemek szerint történik.

A fenti sorrendtől a helyi adottságok figyelembe vételével el lehet térni.

1. **Mászás, függeszkedés (állásból indulva) 5 méter magas kötélén**
  - Mászás a kötél teljes magasságáig állásból indulva (lányok).
  - Függeszkedés a kötél teljes magasságáig állásból indulva (fiúk).
2. **Gimnasztikagyakorlat-48 ütemű egyénileg összeállított szabadgyakorlat bemutatása**

Tartalmi követelmények: minden főbb izomcsoportra tervezni kell gyakorlatot, változó kiindulópályákat kell alkalmazni, legalább két nyolcütemű gyakorlat szerepeljen benne.

3. **Torna-a talajgyakorlat és a szekrényugrás bemutatása kötelező, egy további szer vagy RG, aerobik kötelezően választható**

Talajgyakorlat-a négy kötelező és egy ajánlott elemből álló, egyénileg összeállított összefüggő talajgyakorlat bemutatása.

Szekrényugrás-lebegőtámasszal végzett támaszugrás bemutatása. Lányok négy vagy öt részes keresztben állított, fiúk öt részes hosszában állított szekrényen.

Gyűrű (fiúk)- a három kötelező és egy ajánlott elemből álló, egyénileg összeállított, összefüggő gyűrűgyakorlat bemutatása.

Korlát (fiúk)- a három kötelező és egy ajánlott elemből álló, egyénileg összeállított, összefüggő korlátgyakorlat bemutatása.

Gerenda (lányok)- a négy kötelező és egy ajánlott elemből álló, egyénileg összeállított, összefüggő gerendagyakorlat bemutatása. A gyakorlat minimum két hossz legyen.

#### **4. Labdajáték-két labdajáték választása kötelező**

##### **Röplabda**

Kosárérintéssel a labda fej fölé játszása egy 2 m sugarú körben (a labdát legalább 1,5 m-re a fej fölé kell játszani). A kosárérintéssel a körben szabályosan végrehajtott érintéseket kell számolni. 3 kísérlet

Alkarérintéssel a labda fej fölé játszása egy 2 m sugarú körben (a labdát legalább 1 m-re a fej fölé kell játszani). Az alkarérintéssel a körben szabályosan végrehajtott érintéseket kell számolni. 3 kísérlet

Nyitás választott technikával a támadóvonal mögé, váltott térfélre. 8 kísérlet

##### **Kosárlabda**

Fektetett dobás (jobb oldalra)- félpályáról indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal magasságában az oldalon álló társnak, indulócsel után futás a kosár felé, a visszakapott labdával leütés nélkül fektetett dobás. 3 kísérlet. A 3 kísérletből minimum egy sikeres dobást kell végrehajtani.

Fektetett dobás (bal oldalra)- félpályáról indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal magasságában az oldalon álló társnak, indulócsel után futás a kosár felé, a visszakapott labdával leütés nélkül fektetett dobás. A 3 kísérletből minimum egy sikeres dobást kell végrehajtani.

Büntetődobás választott technikával. 10 kísérlet

##### **Labdarúgás**

Labdaemelgetés- a földről felvett vagy feldobott labdát a láb bármely részével történő érintéssel kell levegőben tartani. A szabályos érintéssel történő érintéseket kell számolni. 3 kísérlet

Szlalom labdavezetés- 10 m hosszan, öt darab egyenlő távolságra letett tömöttlabda (bója) között szlalom labdavezetés mindkét lábbal, kapura lövés 10 méterről. Az utolsó bója 15 méterre legyen a kaputól. 3 kísérlet

Összetett gyakorlat- félpályáról indulva labdavezetés, rárúgás a kaputól 8-10 m-re oldalt elhelyezett, ledöntött ugrószekrény-tetőre (tornapadra), a visszapattanó labda kapura rúgása. 3 kísérlet

### Kézilabda

Kapura lövés gyorsindítás után- saját védővonalról indulva átadás a félpályánál álló társnak, a futás közben visszakapott labda vezetése után egykezes beugrásos kapura lövés. 3 kísérlet

Büntetődobás- váltakozó irányba, a kapu két alsó sarkába elhelyezett számolyra. A vizsgáló választhatja meg, hogy melyik oldalra kezdi a lövést. 5 kísérlet

Tetszőleges lendületszerzés után távolba dobás kézilabdával. 3 kísérlet

## **5. 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 (lányok 4 kg-os, fiúk 6 kg-os súlygolyóval)

Kislabdahajítás (szabályos 120 gr-mos kislabdával)

## **6. Választott sportág**

### Úszás

50 m megtétele egy kiválasztott úszásnemben szabályos rajttal és fordulóval.  
25 m teljesítése másik választott úszásnemben szabályos rajttal és fordulóval.

## Küzdősport

### Dzsúdó alapelemek:

- csúsztatott esés, állásból-bal harántterpeszből csúszik a jobb láb előre, miközben a jobb kar hátsó rézsútos mélytartásból előre lendül a tompítás előkészítésére. A bal kar behajlításával és a csípő hajlításával a tompor közeledik a talajhoz. Az előre mozgó jobb láb ne emelkedjen fel, csússzon előre a szőnyegen, amíg a jobb tompor le nem ér a szőnyegre. Elfordulás oldalra és tompítás. A hajlított lábak a levegőbe emelkednek. Két kísérlet.
- esés állásból- kis terpeszállásból indulva a vizsgáló a karjait könyökben erőteljesen meghajlítva maga elé emeli, a tenyerek előre néznek. Előre dőlve éri el a talajt, az alkar és a tenyér egy időben tompít (az alkaron belül lehetőleg a tenyér érjen le először a szőnyegre). A talajra érkezés enyhe csípőszöggel történjen. Befejező helyzet alkar és lábujj támasz. Két kísérlet.
- dzsúdógurulás- kis terpeszállásból indulva a vizsgáló az egyik karját fellendítve, előre dőlve a lendített karon, illetve vállon keresztül végzi el a gurulást, a gyakorlat végén a másik kezével a teste mellett tompítja a lendületet. A gyakorlat oldalfekvésben vagy állásban lehet befejezni. Két kísérlet.

vagy

### Birkózási alapelemek

- dulakodás – a két azonos felépítésű vizsgáló a kijelölt vonalak mögött áll fel. Jelre igyekeznek a társ hóna alatt átnyúlva, annak háta mögött a kezüket összekulcsolni, miközben a társ támadásait ki kell védeniük. Láb használata tilos. Amelyik játékos elhagyja a küzdőteret, azt vesztesnek kell tekinteni. Passzív küzdelem esetén a játékos leléptetésre kerül. Két kísérlet.
- hídban forgás – kiindulóhelyzet: hídban fejtámasz. Tekintet végig egy irányba néz. A vizsgáló kéztámasz segítségével körbe jár ( közben hol hátsó, hol mellső fejtámaszban van). Egy kísérlet.
- társ felemelése háttal felállásból – a két azonos felépítésű versenyző egymásnak háttal áll fel. karjuk a mell előtt összefűzve, a hátuk összeér. Jelre hirtelen megfordulnak és megpróbálják a társukat deréknál megragadva felemelni a talajról ( a küzdelemre nem kell több időt hagyni 15 másodpercnél). Passzív küzdelem esetén a versenyző leléptetésre kerül. Két kísérlet.

Hajdúböszörmény, 2023.04.20.

.....

Testnevelő



Intézményvezető

.....  
Poczolyi Gábor

Munkaközösség-vezető

