**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 mászókulcsolássalFiúk: 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 mászókulcsolással3- 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 bemutatásalányok – gerenda – felugrás, homorított leugrás, fordulatokfiúk – 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 kísérletII. gyakorlat: büntető dobás 5 kísérlet |  | I.gyakorlat: sikeres kísérletenként 2pont, és a technika helyes végrehajtására plusz 1-4 pont, maximálisan 10 pontII. gyakorlat: sikeres kísérletenként 2 pont, maximálisan 10 pont |
| Röplabda:I. gyakorlat: kosár és alkar érintéssel a labda fejfölé játszása a pályán található körben – 3 kísérletII. gyakorlat: nyitás választott technikával - 5 kísérlet |  | I. gyakorlat: érintésenként 1 pont - maximálisan 10 pontII. gyakorlat: sikeres nyitásonként 2 pont - maximálisan 10 pont |
| LabdarúgásI. gyakorlat: dekázás váltott lábbal dobott labdával – 3 kísérletII. gyakorlat:szlalom labdavezetés 5 bója között, kapura lövéssel 9 m -ről – 5 kísérlet |  | I. gyakorlat: érintésenként 1 pont - maximálisan 10 pontII. gyakorlat: sikeres kísérletenként 2 pont, maximálisan 10 pont |
| Kézilabda:I. gyakorlat: félpályáról labdavezetéssel kapura törés és 9 m-ről felugrással beugrásos kapura lövés – 5 kísérletII. gyakorlat: büntetődobás a kapufa mellett elhelyezett zsámolyra – 5 kísérlet |  | I. gyakorlat: sikeres kísérletenként 2 pont, maximálisan 10 pontII. gyakorlat: sikeres kísérletenként 2pont, maximálisan 10 pont |
| Atlétika: egy-egy választott futó-, ugró-, és dobószám bemutatása | Futás: 60 m2000 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 szerintTávolugrás 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 kísérletSúlylökés 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 |