

## Testnevelés

### I. RÉSZLETES ÉRETTSÉGI VIZSGAKÖVETELMÉNY HATÁLYOS 2017.január1-jétől

#### A) Elméleti ismeretek

Témakörök	KÖZÉPSZINT
1. Az olimpiai mozgalom létrejötte, célja, feladatai; magyar sportsikerek	- Az ókori és újkori olimpiai játékok kialakulása, története; kiemelkedő események; - olimpiai zászló, szimbólum, jelszó, embléma, olimpiai láng; - magyarok az olimpiai versenyeken, magyar olimpiai bajnokok; - magyar sikersportágak; - paralimpiai játékok.
2. A harmonikus testi fejlődés	nincs változás
3. A testmozgás, a sport szerepe az egészséges életmód kialakításában, és a személyiség fejlesztésében	nincs változás
4. A motoros képességek szerepe a teljesítményben	A motoros képességek értelmezése, fejlesztési lehetőségei. A pulzus fogalma, típusai, mérési lehetőségei, összefüggése az intenzitással. Az erőfejlesztés szabályai.
5. Gimnasztikai ismeretek	nincs változás
6. Atlétika	nincs változás
7. Torna	nincs változás
8. Zenés-táncos mozgásformák	A zenés-táncos mozgásformák egyikének ismertetése (pl. ritmikus sportgimnasztika, aerobik, néptánc stb.).
9. Küzdősportok, önvédelem	2-2 páros, és 1-1 csapat küzdőjáték ismertetése. Egy küzdősport bemutatása, alapvető szabályainak ismertetése. Küzdőjátékok. Alapvető esések, gurulások, tompítások jellemzése.
10. Úszás	Az úszás jelentősége az ember életében. Szerepe az egészségtudatos, aktív életben. Egy úszásnem ismertetése. Az úszás higiénijának ismerete.
11. Testnevelési és sportjátékok	nincs változás
12. Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	Egy választott, alternatív, szabadidős, természetben űzhető sportág jellegzetességeinek és legfontosabb szabályainak ismertetése (sí, kerékpár,

	természetjárás, evezés, görkorcsolya stb.). Alapvető ismeretek a táborozások előnyeiről.
--	---

## B) Gyakorlati ismeretek

1. Gimnasztika	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.
2. Atlétika	nincs változás
Futások	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.
Ugrások	nincs változás
Dobások	nincs változás
3. Torna	nincs változás
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	nincs változás
3.3. Felemáskorlát	A három kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: járás, felugrás, testfordulat, leugrás. Ajánlott elemek: szögdelések, térdelés és térdelőtámasz, fekvőtámasz, hasonfekvés, hanyattfekvés, gurulóátfordulás.
3.5. Ritmikus gimnasztika	nincs változás
3.6. Gyűrű	A három kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: zsugorlefüggés, lefüggés, homorított leugrás. Ajánlott elemek: futólagos támaszba kerülés, lebegőfüggés, hátsófüggés, vállátfordulás előre, leterpesztés.
3.7. Nyújtó	A három kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: alaplendület, kelepforgás,

	<p>alugrás. Ajánlott elemek: malomfellendülés, térdfellendülés, nyílugrás.</p>
3.8. Korlát	<p>A három kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: alaplendület támaszba vagy felkarfüggésbe, felkarfüggés, pedzés, kanyarlati leugrás. Ajánlott elemek: pedzés, billenések, emelések, saslendület, vállalás.</p>
4. Küzdősport, önvédelem	<p>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.</p>
5. Úszás	nincs vált.
6. Testnevelési és sportjátékok	nincs vált.
7. Kézilabda	<p>1. Kapura lövés gyorsindítás után – a saját védővonalról indulva átadás a félpályánál álló társnak, a futás közben visszakapott labda vezetése után egykezes beugrásos kapuralövés.</p> <p>2. Büntetődobás – egyenlő eloszlásban, a kapu két alsó sarkába elhelyezett számolyra.</p> <p>3. Tetszőleges lendületszerzés után távolba dobás kézilabdával.</p>
8. Kosárlabda	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>3. Büntetődobás – választott technikával.</p>
9. Labdarúgás	nincs vált.
10. Röplabda	<p>1. Kosárárintéssel a labda fej fölé játszása EGY 2 m sugarú körben. (A labdát legalább 1.5 m-re a</p>

	<p>fej fölé kell játszani)</p> <p>2. Alkarérintéssel a labda fej fölé játszása egy 2 m sugarú körben.(A labdát legalább 1 m-re a fej fölé kell játszani.)</p> <p>3. Nyitások választott technikával a támadóvonal mögé, váltott térfélre.</p>