

Minimum követelmény

Testnevelés

9. – 12. évfolyam

Évfolyam		9.		10.		11.		12.	
Sportágak	Nem	Lány	Fiú	Lány	Fiú	Lány	Fiú	Lány	Fiú
Atlétika	Távolugrás (cm)	300	380	310	390	320	400	330	410
	Magasugrás (cm)	90	100	90	105	90	115	90	125
	Kislabdahajítás (m)	10	20	12	23	13	27	15	30
	Súlylökés (m) (súly ua.)	4,0	6,0	4,5	6,5	5,0	7,0	5,5	7,5
	30 m-es síkfutás (mp)	5,0	4,5	5,0	4,5	4,9	4,4	4,9	4,4
Torna	Talaj:	Kézállás, fejjállás, cigánykerék, gurulóátfordulás előre, hátra, elemenkénti bemutatása, segítségadással, tartáshibával.		Kézállás, fejjállás, cigánykerék, gurulóátfordulás előre, hátra, elemenkénti bemutatása, segítségadással, tartáshibával.		Összefüggő talajgyakorlat. Tartáshibával.		Összefüggő talajgyakorlat. Tartáshibával.	
	Szekrényugrás:	4 részes szekrényre felguggolás két kéz közé, homorított leugrás.		4 részes szekrényre felguggolás két kéz közé, homorított leugrás.		4 részes szekrényre felguggolás két kéz közé, homorított leugrás.		4 részes szekrényre felguggolás két kéz közé, homorított leugrás.	



Évfolyam	9.	10.	11.	12.
Sportágak				
Gyűrű (fiúknak):	Alaplendület.	Alaplendület.	Alaplendület, hátsó lefűgges. Tartáshibával.	Alaplendület, hátsó lefűgges. Tartáshibával.
Gerenda (lányoknak):	Egyensúlyozás a gerendán. Végighaladás a gerenda teljes hosszán.	Végighaladás a gerenda teljes hosszán, legalább 1 fordulat és 1 szökdelés.	Végighaladás a gerenda teljes hosszán, legalább 1 fordulat és 1 szökdelés, 1 mérlegállás.	Legalább 3 elemet tartalmazó összefüggő gyakorlat.
<u>Motorikus</u>	A NETFIT teljesítése.	A NETFIT teljesítése. A előző évi telje sítmény +10%.	A NETFIT teljesítése. A előző évi telje sítmény +10%.	A NETFIT teljesítése. A előző évi telje sítmény +10%.
<u>Röplabda</u>	Kosárárintéssel fej fölé adogatás, 3m átmérőjű körben 6db. Minimum 2m magasság és helyes technikai végrehajtás.	Kosárárintéssel fej fölé adogatás, 3m átmérőjű körben 10db. Minimum 2m magasság és helyes technikai végrehajtás.	Alkarérintéssel fej fölé adogatás, 3m átmérőjű körben 6db. Minimum 1m magasság és helyes technikai végrehajtás.	Nyitás választott technikával. 8-ból 2 érvényes nyitás.



Évfolyam	9.	10.	11.	12.
Sportágak				
<u>Kosárlabda</u>	Megindulás megállás, sarkazás, labdavezetés. Megindulás, átvett labdával megállás, sarkazás, labdavezetés. Minden feladatot lépéshiba nélkül, helyes technikai végrehajtással kell bemutatni.	Indulócsel, 1 leütés ziccer. 3-ból 1 érvényes dobással. Minden feladatot lépéshiba nélkül, helyes technikai végrehajtással kell bemutatni.	Átvett labdával, leütés nélkül ziccer félpályáról indulva. 3-ból 1 érvényes kísérlet. Büntetődobás 6-ból 2 érvényes kísérlet. Minden feladatot lépéshiba nélkül, helyes technikai végrehajtással kell bemutatni.	Páros lefutás után átvett labdával ziccer. Páros lefutás után félpályától labdavezetéssel ziccer. 3-ból 1 érvényes kísérlet. Minden feladatot lépéshiba nélkül, helyes technikai végrehajtással kell bemutatni.

Az órákon való rendszeres részvétel.

Mutasson jártasságot mind a négy sportágban.

Önmagához képest mutasson fejlődést.