

TESTNEVELÉS

A) Elméleti ismeretek

TÉMÁK	VIZSGASZINTEK	
	Középszint	Emelt szint
1. A magyar sportsikerek	Legalább 5 magyar olimpiai bajnok megnevezése sportágával együtt. Egy, a választott helyi tantervben szereplő sportágban, az adott év hazai legfontosabb eredményeinek ismerete.	8 magyar olimpiai bajnok megnevezése sportágával együtt. Az adott év egy nemzetközi hazai érdekeltségű eredményének ismerete a helyi tantervben szereplő sportágban. Az olimpiai mozgalom feladata, tartalma (zászló, jelkép, jelmondat stb.).
2. A harmonikus testi fejlődés	A testi fejlődés rövid jellemzése általános és középiskolás korban (magasság, testsúly, iskolaérettség mozgásos cselekvések).	A serdülőkor testi fejlődésének specialitásai.
3. Az egészséges életmód	Tájékozottság bizonyítása az egészséges életmód kialakításához szükséges alapvető ismeretekben. Az egészséges életmód összetevőinek értelmezése: rendszeres testedzés, optimális testsúly, aktív pihenés, testi higiénia, lelki egyensúly, a szabadidő hasznos eltöltése, egészségkárosító szokások (alkohol, dohányzás, drog) hatásai és megelőzésük.	Tájékozottság bizonyítása az egészséges életmód kialakításához szükséges ismeretekben és összefüggésekben.
4. Testi képességek	Az erő, a gyorsaság, az állóképesség értelmezése. A pulzusszám alakulása terhelésre, az erőfejlesztés szabályai.	Az ügyesség és az ízületi mozgékonyaság értelmezése. A képességek szerepe a teljesítményben.
5. Gimnasztika	A rendgyakorlatok szerepe a testnevelés órákon. Gyakorlatok javaslata az erő, a gyorsaság, az állóképesség fejlesztésére Nyújtó, lazító és erősítő hatású gyakorlatok 2-3 példa. Légzőgyakorlatok. A bemelegítés szerepe és kritériumai.	1-1 szabad gyakorlati alapformájú gyakorlat értelmezése testrészenként az izomcsoportokra kifejtett hatásuk alapján. Társas, kéziszer- és szerygyakorlatok jellemzői. Testtartásjavító gyakorlatok,
6. Atlétika	A tanult atlétikai futó, ugró és dobó versenyszámok ismerete és végrehajtásuk lényege.	A fizika törvényszerűségeinek érvényesülése a tanult atlétikai futó, ugró és dobó versenyszámokban. Ezek összehasonlítása technikájuk, sebességük, lendületszerzésük és a végrehajtáshoz szükséges kondicionális képességek szempontjából.
7. Torna	A női és férfi tornaszerek ismertetése. A legfontosabb baleset-megelőző eljárások. Segítségadás gyakorlásnál.	A tanult technikai elemek végrehajtásának és a segítségnyújtás módjainak ismerete. A talajgyakorlat és a tanult szerygyakorlatok elemeinek és elemkapcsolatainak megnevezése.
8. Ritmikus gimnasztika	Az RG szerepe a harmonikus mozgás kialakításában. A ritmikus gimnasztika versenyszámainak felsorolása, rövid bemutatása.	Az esztétikum szerepe a ritmikus gimnasztika és az aerobik gyakorlatokban.

	Mozgás és zene kapcsolata a ritmikus gimnasztika és az aerobik sportágakban.	
9. Küzdősportok, önvédelem	Alsó, felső tagozatos és középiskolás tanulók részére 2-2 páros és 1-1 csapat küzdőjáték ismertetése és a választás indoklása.	3 páros és 1 csapat küzdőjáték felsorolása és ajánlása különböző életkorú gyerekeknek. A grundbirkózás szabályainak ismertetése.
10. Úszás	Az úszás higiéniájának ismerete. Az úszás az ember életében.	Egy úszásnem technikai végrehajtásának leírása.
11. Testnevelési és sportjátékok	Labdaérintéssel, -vezetéssel, -átadással, célfelületre történő továbbítással és az összjátékkal kapcsolatos három testnevelési játék ismertetése. Egy választott sportjáték alapvető szabályainak ismertetése (pályaméret, játékosok száma, időszabályok, eredményszámítás, a labdavezetésre, a támadásra és védekezésre vonatkozó szabályok).	Labdaérintéssel, -vezetéssel, -átadással, célfelületre történő továbbítással és az összjátékkal kapcsolatos testnevelési játékok ismerete, elemenként 1-1 játék. Két választott sportjáték alapvető szabályainak ismertetése. Egy választott sportjáték támadó és védő játék lehetőségeinek bemutatása.
12. Természetben üzhető sportok	Egy választott, természetben üzhető sportág jellegzetességeinek és legfontosabb szabályainak ismertetése (sí, kerékpár, természetjárás, evezés, görkorcsolya stb.) Alapvető ismeretek a táborozások előnyeiről.	A természetben végzett mozgások jelentősége és hatása az emberi szervezetre.

B) Gyakorlati ismeretek

TÉMÁK	VIZSGASZINTEK	
	Középszint	Emelt szint
1. Gimnasztika	Lányok: kötélmászás állásból, teljes magasságig mászókulcsolással. Fiúk: függeszkedés állásból teljes magasságig. A szabadon összeállított 48 ütemű szabadgyakorlat bemutatása.	Lányok: kötélmászás állásból, teljes magasságig mászókulcsolással, ereszkedés függeszkedéssel állásba. A teljes feljutás ideje legfeljebb: 9,7 s. Fiúk: függeszkedés ülésből teljes magasságig. legfeljebb: 8,5 s. A mászókötel hossza 5 méter. Az adott iskolaévre érvényes kötelező 64 ütemű szabadgyakorlat bemutatása.
2. Atlétika		
Futások	Egyik futószám választása kötelező: 60 méteres síkfutás térdelőrajttal. Lányok: legfeljebb: 9,8 s Fiúk: legfeljebb: 8,8 s 2000 méteres síkfutás Lányok: legfeljebb: 10:30 perc Fiúk: legfeljebb: 9:00 perc	60 méteres síkfutás térdelőrajttal. Lányok: legfeljebb: 9,5 s Fiúk: legfeljebb: 8,4 s 2000 méteres síkfutás Lányok: legfeljebb: 9:20 perc Fiúk: legfeljebb: 8:30 perc
Ugrások	A két ugrószámból egy választása kötelező. Az ugrás technikája egyénileg választható: Magasugrás Lányok: minimummagasság: 110 cm Fiúk: minimummagasság: 125 cm Távolugrás Lányok: minimumtávolság 330 cm Fiúk: minimumtávolság: 410 cm	A két ugrószámból egy választása kötelező. Magasugrás (flop- vagy hasmánttechnika) Lányok: minimummagasság: 115 cm Fiúk: minimummagasság: 140 cm Távolugrás választott technikával Lányok: minimumtávolság 380 cm Fiúk: minimumtávolság: 480 cm
Dobások	Egy dobószám szabadon választott	Egy dobószám szabadon választott

	<p>technikával történő bemutatása. Kislabdahajtás (javasolt a Magyar Atlétikai Szövetség által rendszeresített új típusú kislabda használata) Lányok: minimumtávolság: 20 m Fiúk: minimumtávolság: 30 m. Súlylökés Lányok 4 kg-os súlygolyóval minimumtávolság: 5,5 méter Fiúk: 6 kg-os súlygolyóval Minimumtávolság: 7,5 méter</p>	<p>technikával történő bemutatása. Kislabdahajtás</p> <p>Lányok: minimumtávolság: 30 m Fiúk: minimumtávolság: 42 m. Súlylökés Lányok 4 kg-os súlygolyóval minimumtávolság: 7 méter Fiúk: 6 kg-os súlygolyóval Minimumtávolság: 9 méter Diszkoszvetés Lányok: 1 kg-os diszkosszal Minimumtávolság: 20 méter Fiúk: 1,5 kg-os diszkosszal Minimumtávolság: 28 méter Gerelyhajtás Lányok: 600 g-os gerellyel Minimumtávolság: 20 méter Fiúk: 800 g-os gerellyel Minimumtávolság: 32 méter</p>
3. Torna	<p>A talaj vagy a szekrényugrás bemutatása kötelező, egy szer kötelezően választható. Lányoknál választható: felemáskorlát, gerenda, ritmikus gimnasztika. Fiúknál a szer lehet: gyűrű, nyújtó vagy korlát.</p>	<p>A talaj és a szekrényugrás bemutatása kötelező, egy szer kötelezően választható. Lányoknál: felemáskorlát, gerenda, ritmikus gimnasztika választható. Fiúknál a szer lehet: gyűrű, nyújtó vagy korlát.</p>
Talajtorna	<p>Öt különböző gyakorlalemből összefüggő gyakorlat összeállítása és bemutatása. Kötelező elemek: gurulóátfordulás, fejjállás, tarkóállás, kézállás, mérlegállás. Javasolt elemek: kézen átfordulások, billenések, összekötő elemek.</p>	<p>Az adott iskolaévre érvényes kötelező gyakorlat bemutatása.</p>
Szekrényugrás	<p>Egy tanult támaszugrás bemutatása. Lányok 4 részes szélkében, fiúk 5 részes hosszában felállított szekrényen.</p>	<p>Lányok: Guggoló átugrás lebegőtámasszal 5 részes szélkében felállított szekrényen vagy 110 cm magas lovon. Fiúk: Terpeszátugrás lebegőtámasszal 5 részes hosszában felállított szekrényen vagy 120 cm magas lovon.</p>
Felemáskorlát	<p>4 különböző elemből álló összefüggő gyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: ostorlendület, térdfellendülés, kelepfellendülés a felső karfára, alugrás. Ajánlott elemek: kelepfelhúzóadás, támaszhelyzetek, malomforgás, kelepforgás.</p>	<p>Az adott iskolaévre érvényes kötelező gyakorlat bemutatása.</p>
Gerenda	<p>5 különböző elemből álló összefüggő gyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: járás, felugrás, testfordulat, hasonfekvés, leugrás. Ajánlott elemek: szökdelések, térdelés és térdelőtámasz, fekvőtámasz, hanyattfekvés, gurulóátfordulás stb.</p>	<p>Az adott iskolaévre érvényes kötelező gyakorlat bemutatása.</p>
Ritmikus gimnasztika	<p>Különböző elemekből álló szabadgyakorlat zenére történő bemutatása (a gyakorlat ideje 35-45 s).</p>	<p>Különböző elemekből álló kéziszergyakorlat zenére történő bemutatása (a gyakorlat ideje 60 s).</p>

	Javasolt elemek: érintőjárás, hintalépés, keringőlépés, fordulatok, szökkenő hármaslépés, lebegő- és mérlegállás, lábemelések és lendítések, törzshullámok, ívelt és nyújtott kartartások stb. Egy választott kéziszerrel (labda, karika, kötél) 3 elem bemutatása.	A kéziszer lehet: labda, karika, ugrókötél, szalag, buzogány.
Gyűrű	4 különböző elemből álló összefüggő gyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: alaplendület, zsugorlefuggés, lefuggés, homorított leugrás. Ajánlott elemek: futólagos támaszba kerülés, lebegőfuggés, hátsó fuggés, vállátfordulás előre, leterpesztés stb.	Az adott iskolaévre érvényes kötelező gyakorlat bemutatása.
Nyújtó	4 különböző elemből álló összefüggő gyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: alaplendület, térd fellendülés, kelepforgás, alugrás Ajánlott elemek: malomfellendülés, nyílugrás stb. Az elemek alacsony vagy magas nyújtón is bemutatathatóak.	Az adott iskolaévre érvényes kötelező gyakorlat bemutatása.
Korlát	4 különböző elemből álló összefüggő gyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: alaplendület támaszban vagy felkarfuggésben, felkarfuggés, pedzés, kanyarlati leugrás. Ajánlott elemek: billenések, emelések, saslendület, vállállás stb.	Az adott iskolaévre érvényes kötelező gyakorlat bemutatása.
4. Küzdősportok, önvédelem	A grundbirkózás szabályai szerint folytatott egyenletes küzdelem hasonló testsúlyú társ ellen. Judogurulás előre.	
5. Úszás	A három tanult úszásnemből két választott úszásfajtát kell bemutatni. Az egyik úszásnemben 50 métert a másikban 25 métert kell úszni szabályos rajtolással és fordulóval.	Egyik úszásnemből 50 métert, két másik úszásnemből 25-25 métert kell úszni szabályos rajtolással és fordulóval. A folyamatos és lendületes úszás növeli a teljesítmény értékét. Vízből mentés előgyakorlata: a medence széléről beugorva az 5-10 m-re elhelyezett tárgy partra szállítása.
6. Testnevelési és sportjátékok	Egy sportjáték választása kötelező.	Két sportjáték választása kötelező.
Kézilabda	Kapura lövés gyorsindítás után: saját védővonalról indulva átadás a félpályánál álló társnak futás közben visszakapott labda vezetése után egykezes beugrásos kapura lövés. 3 kísérletből 1 eredményes kapura lövést kell végrehajtani. Távolba dobás kézilabdával tetszőleges lendületszerzéssel (3 kísérlet). Lányok: minimum 15 m. Fiúk: minimum 21 m. 7 méteres büntetődobás 5 kísérlet	Kapura lövés gyorsindítás után: saját védővonalról indulva átadás a félpályánál álló társnak futás közben visszakapott labda vezetése után egykezes beugrásos kapura lövés Büntetődobás a kapu két oldalában elhelyezett számolyra. Érvényes a közvetlen találat. Nyolc kísérletből minimum 2 találatot kell elérni. Távolba dobás kézilabdával tetszőleges lendületszerzéssel Lányok: minimum 20 m. Fiúk: minimum 28 m.

Kosárlabda	Félpályáról indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal magasságában, az oldalvonalnál álló társnak, cselezés után befutás a kosár felé, a visszakapott labdával leütés nélkül fektetett dobás („C” elfutás). A gyakorlatot mindkét oldalra végre kell hajtani. A 3-3 kísérletből minimum 1 sikeres dobást végre kell hajtani. Büntetődobás egy vagy két kézzel. 10 kísérletből minimum 1 sikeres dobást kell végrehajtani.	Félpályáról a középkörből indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal előtt álló társnak, rövid csel után futás balra és a visszakapott labdával megállás bal láb előtt. Hosszú indulással megindulva labdavezetés az adogató előtt, jobbkezes fektetett dobás. A gyakorlatot bal oldalra is végre kell hajtani. A 2-2 kísérletből a sikerebb végrehajtást kell értékelni. Büntetővonal sarkánál elhelyezkedés kosárlabda alapállásban: rövid indulás után egy leütés tempódobás
Labdarúgás	Labdaemelgetés váltott lábbal. Lányok: minimum 4 db. Fiúk: minimum 8 db. 10 méter hosszú, 5 egyenlő távolságra lévő kapu között szlalom labdavezetésből kapura lövés 10 méterről, kis kapura. 3 kísérletből egy sikeres találatot kell végrehajtani. Összetett gyakorlat - félpályáról indulva labdavezetés, rárúgás a kaputól 8 méterre oldalt elhelyezett, ledöntött ugrószekrénytetőre, a visszapattanó labda kapura rúgása. 3 kísérlet.	Labdaemelgetés váltott lábbal. Lányok: minimum 4 db. Fiúk: minimum: 10 db. 10 méter hosszú, 5 egyenlő távolságra lévő kapu között szlalom labdavezetésből kapura lövés 10 méterről kis kapura. Összetett gyakorlat: félpályáról indulva labdavezetés, rárúgás a kaputól 10-12 méterre oldalt elhelyezett, ledöntött ugrószekrénytetőre, a visszapattanó labda kapura rúgása..
Röplabda	Kosárérintés folyamatosan fej fölé maximum 2 méteres sugarú körben. Kísérletek száma: 3 db. Minimumkövetelmény: 5 érintés. Alkarérintés folyamatosan fej fölé maximum: 2 méter sugarú körben. Kísérletek száma: 3. Minimumkövetelmény: 4 érintés. Nyitás bemutatása: választott technikával: 8 kísérlet. Minimumkövetelmény: 1 sikeres kísérlet.	Kosárérintés folyamatosan 3 méter magasság fölé a falra. Minimumkövetelmény: 6 érintés. Alkarérintés folyamatosan 3 méter magasság fölé a falra. Minimumkövetelmény: 4 érintés. Felső egyenes nyitás bemutatása váltott oldalra, érvényes a 3 méteres vonal mögötti terület: 8 kísérlet. Minimumkövetelmény: 1 sikeres kísérlet.

Szakszó-, név- és fogalomtár

Az alábbi szakkifejezések a részletes vizsgakövetelmények részét képezik azáltal, hogy pontosítják, konkretizálják az ismeretek körét.

KÖZÉPSZINT

11-es rúgás
aktív pihenés
alakzatok - oszlop, vonal, kör
alkarérintés
álló- és térdelőrajt
alsó egyenes nyitás - nyitásfogadás
átadás - egykezes, kétkezes mellső, kétkezes felső, pattintott
büntetődobás
Coubertin báró
deformitás
döntés

edzésmódszer
edzettség
egészség
egészséges életmód
elhízás
előkészítő gyakorlatok
emelés
emelkedés
ereszkedés
esztétikus mozgás
fejelés
fejlődések, szakadozások
fektetett dobás
fogások
fordítás
forduló
gimnasztikai alapforma
gurulás
gyerekkor
gyors indítás
hajítás, vetés, lökés
hajlékonyság
hajlítás
helyes légzés (mellkasi, hasi, teljes)
ideális testsúly
ízületi mozgékonyosság
járás (futás) megindítása, megállítása
kapura lövések - beugrásos, felugrásos
keringési rendszer
kiindulóhelyzet
kisiskoláskor
kosárárintés
küzdelem
labdaátadások lábbal - lapos, félmagas, ívelt
labdaérintések - belső, belső csüd, teljes csüd, külső csüd
labdavezetés
leengedés
légzőrendszer
lendítés
lendületszerzés
magasugrás - flop-, hasmánt-, átlépőtechnika
magyar olimpiai bajnokok - legalább öt név ismerete
mell-, gyors-, hátúszás
motiváció
mozgatórendszer
nyitódás, zárkózás, igazodás, takarás
nyújtás
olimpiai játékok - ókori, újkori játékok
passzív pihenés
prevenció
pulzus
rajtolás
rekreáció
ritmikus gimnasztika szerek - kötél, labda, karika, buzogány, szalag
serdülőkor
sérülés

sikerélmény
sorakozás
szabadgyakorlat, szergyakorlatok (pad, bordásfal), kéziszergyakorlatok (babzsák, labda, súlyzó, medicinlabda stb.)
szabadrúgás - közvetett, közvetlen
távolugrás - lépőtechnika, ollózótechnika
teljesítmény
terhelés
természeti erők
testedzés
testfordulatok
testi higiéné
testnevelés - sport
testtartás
tornaelemek: állások, gurulások, fordulatok, ugrások, billenések, forgások, átfordulások, támaszugrások, lebegőtámasz, lendületek, fellendülések, támaszhelyzetek, leugrások, összekötő elemek
tornaszerek - talaj, gerenda, felemáskorlát, ló, nyújtó, gyűrű, korlát, lólengés
váltás
védekezés - emberfogásos, területvédekezés

EMELT SZINT

a szervezet energiaszolgáltató rendszere
akadályfutás
akceleráció
átadások - légátadás, horogátadás, egykezes oldalsó átadás
átlövés
autogén tréning
bedobás
biológiai életkor
biológiai feltételek
cselekvésbiztonság
cselezés
diszkoszvetés
egyéni felelősség
elemkapcsolatok
ellenálló képesség
elzárás-leválás
értékrend
feladás
felső nyitás
fordulatok
genetikai adottságok
gyakorlatok az izmok munkájának jellege szerint: erő-, nyújtó-, lazító-, ernyesztőgyakorlatok
gyakorlatok testrésze, izomcsoportra kifejtett hatás szerint: nyak-, kar-, törzs- (has-, hát-, oldal-), lábgyakorlatok
hármassugrás
húzás
irambeosztás
iskolaérettség
ismeret
izomműködés
jártasság
kalapácsvetés
kapustehnikák - kidobás, kirúgás, vetődés
Kemény Ferenc
képesség
készség

kinesztézia
kondicionális képességek (erő, gyorsaság, állóképesség)
koordinációs képességek (egyensúlyérzék, téri tájékozódóképesség, reakcióképesség, kinesztézis, gyorsasági koordináció, ügyesség)
környezetkímélő tevékenység
kudarckerülés
kudarctűrés
kultúra
lábboltozat
lelki higiénia
les
leütés
megelőzés
monotóniatűrés
mozgáskészség
mozgáskommunikáció
mozgásműveltség
nemi különbségek a testmozgásban
nyugalmi pulzusszám
olimpiai bajnokok - legalább 10 név ismerete
olimpiai eszme, jelképek, bajnokok
ortopédiai elváltozások
önismeret
pillangóúszás
relaxáció
rúdugrás
sánc
sikerorientáció
stressz
stretching
szenvedélybetegségek - alkohol, drog, dohányzás
tápanyagszükséglet
társas gyakorlat, szergyakorlatok (pad, bordásfal), kéziszergyakorlatok (babzsák, bot, súlyzó, homokzsák stb.)
tempódobás
terheléses pulzusszám
terhelési tényezők (intenzitás, ismétlésszám, pihenőidő)
testi nevelés
testkultúra
testnevelés
védekezés - letámadás