

Osztályozó vizsga anyaga

Az egyes évfolyamok anyaga magába foglalja az alsóbb évfolyamok anyagát is. A vizsgaanyag minden anyagrészt tartalmaz (atlétika, labdajátékok, torna, képességfelmérés). A bemutatandó anyag az egyes anyagrészek elemeiből összeállított feladat.

lányok	évfolyam			
	5.	6.	7.	8.
atlétika	60 m 600 m Cooper-teszt ingafutás térdelőrajt lépő magasugrás	60 m 600 m Cooper-teszt ingafutás lépő magasugrás	60 m 600 m Cooper-teszt ingafutás lépő magasugrás	60 m 600 m Cooper-teszt ingafutás lépő magasugrás
kosárlabda	labdavezetés mindkét kézzel szlalom labdavezetés együtemű megállás kétütemű megállás sarkazás egy leütés fektetett dobás ügyes oldalon	egy leütés fektetett dobás labdavezetés fektetett dobás szlalomlabdavezetés fektetett dobás	labdavezetés fektetett dobás kidobott labdával megállás labdavezetés fektetett dobás	labdavezetésből fektetett dobás ügyetlenebb kézzel kapott labda fektetett dobás
röplabda	kosárérintés (technika)	alkarérintés (technika)	alkar- és kosárérintés párokban háló fölött alsó egyenes nyitás	alapérintések háló fölött haladással
talajtorna	gurulóátfordulás előre gurulóátfordulás hátra zsugorfejállás fejállás terpesz gurulóátfordulás előre terpeszülésbe terpesz gurulóátfordulás hátra homorított felugrás	terpesz gurulóátfordulás előre terpesz gurulóátfordulás hátra zsugor fejállás cigánykerék	fellendülés futólagos kézállásba gurulás előre különböző befejező helyzetekbe fejállások különböző kiindulóhelyzetekből	repülő-gurulóátfordulás különböző kiindulóhelyzetekből
szekrényugrás	felguggolás homorított leugrás	guggolóátugrás		

felemáskorlát	ugrás támaszba alacsony karfán lábbelendítés oldalülésbe 180 fokos fordulattal kilendítés támaszba leugrás hátra hajlított állásba	térdfellendülés	kelepfellendülés támaszba az alacsony karfára	térdfellendülésből felkapás a felső karfára lekapással térdfellendülés az alacsonykarfán
gerenda	járások és fordulatok alacsony és magas gerendán	járások, fordulatok magas gerendán szökkenő hármas lépés	hasonfekvésből felállások szökkenő lépések fordulatok guggolóállásban lebegőállás	mérlegállás homorított leugrás
kötélmászás	mászókulcsolás	kötélmászás		
úszás		hátúszás gyorsúszás mellúszás fejesugrás		

Osztályozó vizsga anyaga

Az egyes évfolyamok anyaga magába foglalja az alsóbb évfolyamok anyagát is. A vizsgaanyag minden anyagrészt tartalmaz (atlétika, labdajátékok, torna, képességfelmérés). A bemutatandó anyag az egyes anyagrészek elemeiből összeállított feladat.

lányok	évfolyam			
	9.	10.	11.	12.
atlétika	60m 600m Cooper-teszt ingafutás flop magasugrás	60m 600m Cooper-teszt ingafutás flop magasugrás	60m 600m Cooper-teszt ingafutás flop magasugrás	60m 600m Cooper-teszt ingafutás flop magasugrás
kosárlabda	labdavezetés mindkét kézzel szlalom labdavezetés együtemű megállás kétütemű megállás sarkazás egy leütés fektetett dobás ügyes oldalon	páros és hármas lefutás büntető dobás	3-as 8-as lefutás	gyorsindításból kapott labda fektetett dobás
röplabda	felső egyenes nyitás technika	nyitásfogadás felső egyenes nyitás feladás	kosárérintés falra feladás alkarérintés falra bejátszásból feladott labda ütése a háló felett	váltott alapérintések nyitás váltott térfélre
talajtorna	gurulóátfordulás előre gurulóátfordulás hátra zsugorfejállás fejállás terpesz gurulóátfordulás előre terpeszülésbe terpesz gurulóátfordulás hátra homorított felugrás	összefüggő talajgyakorlat emelés fejállásba kézállás bukfenec fűrőfordulat hintajárás gurulás hátra támadóállásba homorított felugrás	48 ütemű gimnasztikai gyakorlat	önállóan összeállított talajgyakorlat a tanult elemekből

felemáskorlát	ostorlendület lekapásból térdfellendülés oldalülésbe 180 fokos fordulattal lábkilendítés alugrás	kelepfellendülés a felső karfára ereszkedés az alsó karfára	önállóan összeállított gyakorlat a tanult elemekből	választható szer-önállóan összeállított gyakorlat bemutatása
gerenda	felugrások, felfutások keringőjárás fordulatok, szökkenések homorított leugrás	tarkóállás	önállóan összeállított gyakorlat a tanult elemekből	választható szer-önállóan összeállított gyakorlat bemutatása

Osztályozó vizsga anyaga

Az egyes évfolyamok anyaga magába foglalja az alsóbb évfolyamok anyagát is. A vizsgaanyag minden anyagrészt tartalmaz (atlétika, labdajátékok, torna, képességfelmérés). A bemutatandó anyag az egyes anyagrészek elemeiből összeállított feladat.

fiúk	évfolyam			
	5.	6.	7.	8.
atlétika	60 m 600 m Cooper-teszt ingafutás térdelőrajt	60 m 600 m Cooper-teszt ingafutás térdelőrajt kislabdahajítás lépő magasugrás	60 m 600 m Cooper-teszt ingafutás térdelőrajt kislabdahajítás lépő magasugrás	60 m 600 m Cooper-teszt ingafutás térdelőrajt kislabdahajítás lépő magasugrás
kosárlabda	labdavezetés mindkét kézzel szlalom labdavezetés együtemű megállás kétütemű megállás sarkazás egy leütés fektetett dobás ügyes oldalon	labdavezetésből fektetett dobás ügyes oldalon labdavezetésből átadás	kidobott labda megállás kapott labda megállás kapott labda fektetett dobás megindulás indulócsellel	büntető dobás labdavezetésből fektetett dobás az ügyetlenebb oldalról páros- hármas lefutás fektetett dobás
röplabda	kosárérintés (technika)	alkarérintés (technika)	alapérintések alapérintések párokban	felső egyenes nyitás
talajtorna	gurulóátfordulás előre gurulóátfordulás hátra zsugorfejállás fejállás terpesz gurulóátfordulás előre terpeszülésbe terpesz gurulóátfordulás hátra homorított felugrás	terpeszállásból fejállás terpesz gurulóátfordulás előre kézenátfordulás oldalra	fellendülés futólagos kézállásba kézállásból gurulás előre repülő-gurulóátfordulás gurulóátfordulás hátra nyújtott lábbal	gurulás hátra futólagos kézállásba
korlát		támlázás alaplendület terpeszpedzés támaszban 180 fokos fordulat	vetődés terpeszülésből gurulóátfordulás előre terpeszülésbe	kanyarlat felkarállás

gyűrű		lebegőfüggés zsugorlefűggés	alaplendület fellendűlés lebegőfüggésbe lefűggés homorított leugrás	szaltó hátra leterpesztés
erőkövetelmény	mászókulcsolás	kötelmászás mászókulcsolással	kötelmászás lefelé függeszkedés	fűggeszkedés két kötélén
űszás		hátűszás, gyorsűszás, mellűszás, fejesugrás		

Osztályozó vizsga anyaga

Az egyes évfolyamok anyaga magába foglalja az alsóbb évfolyamok anyagát is. A vizsgaanyag minden anyagrészt tartalmaz (atlétika, labdajátékok, torna, képességfelmérés). A bemutatandó anyag az egyes anyagrészek elemeiből összeállított feladat.

fiúk	évfolyam			
	9.	10.	11.	12.
atlétika	60 m 1000 m Cooper-teszt ingafutás flop magasugrás	60 m 1000 m Cooper-teszt ingafutás flop magasugrás	60 m 1000 m Cooper-teszt ingafutás flop magasugrás	60 m 1000 m Cooper-teszt ingafutás
kosárlabda	labdavezetés mindkét kézzel szlalom labdavezetés együtemű megállás kétütemű megállás sarkazás egy leütés fektetett dobás ügyes oldalon	tanult elemekből összefüggő gyakorlat	tempó dobás	tanult elemekből összefüggő gyakorlat
röplabda	tanult elemekből gyakorlat	nyitásfogadás alkarérintéssel	kosárerintés falra feladás alkarérintés falra bejátszásból feladott labda ütése a háló felett	tanult elemekből összefüggő gyakorlat
talajtorna	gurulóátfordulás előre gurulóátfordulás hátra zsugorfejállás fejállás terpesz gurulóátfordulás előre terpeszülésbe terpesz gurulóátfordulás hátra homorított felugrás	fejenátfordulás	tanult elemekből gyakorlat	tanult elemekből gyakorlat

korlát	vetődés 180 fokos fordulattal kanyarlati leugrás 180 fokos fordulattal beugrás felkarfüggésbe lendület előre felkar lebegőtámaszba felkarbillenés terpeszülésbe	saslendület előre előltámasz terpeszülésbe	tanult elemekből gyakorlat	tanult elemekből gyakorlat
gyűrű	hátsó függés	vállátfordulás hátra	tanult elemekből gyakorlat	tanult elemekből gyakorlat
erőkövetelmény	függeszkedés	függeszkedés ülésből	húzódzkodás tolódzkodás saslendület előre húzódás-tolódás gyűrűn kelepfelhúzódás függeszkedés időre	fekvenyomás a testsúly 60%-val (max. 60 kg)