



# KÖRÖSI

KÖRÖSI CSOMA SÁNDOR  
KÉT TANÍTÁSI NYELVŰ  
BAPTISTA GIMNÁZIUM

OM azonosító szám: I02648

I033 Budapest, Szentendrei út 83.

Tel./Fax: 250-1744, E-mail: info@korosi.hu

## **Testnevelés tantárgy osztályozó vizsga követelményei**

<b>Évfolyam:</b> 9. OSZTÁLY (5 ÉVFOLYAMOS KÉPZÉSBEN: KNY. OSZTÁLY)
Vizsga jellege: gyakorlati
Vizsga leírása: minden felsorolt gyakorlat bemutatása kötelező

### **Torna**

- **Talaj:** - gurulóátfordulás előre, - hátra, fejállás, mérlegállás, tarkóállás, kézállás

### **Atlétika**

- **Futások:** - állórajt és térdelőrajt bemutatása  
- Cooper-futás
- **Dobások:** - kislabdahajtás 3 lépéses dobásritmussal

### **Labdajátékok**

- **Röplabda:** - kosárintés, fej fölé folyamatosan  
- alkarérintés fej fölé folyamatosan
- **Kosárlabda:** - egy leütés után fektetett dobás, jobb és baloldalról
- **Labdarúgás:** - labdavezetés, kapura lövés

### **Fizikai felmérések**

- **Kötélmászás:** mászókulcsolás, fiúknak függeszkedési kísérletek lefelé
- **Főbb izomcsoportok erejének felmérése**

<b>Évfolyam:</b> 10. OSZTÁLY (5 ÉVFOLYAMOS KÉPZÉSBEN: 9. OSZTÁLY)
Vizsga jellege: gyakorlati
Vizsga leírása: minden felsorolt gyakorlat bemutatása kötelező

### **Torna:**

- **Talaj:** - talajgyakorlat bemutatása (kötelező elemek: gurulóátfordulás előre,- hátra, fejállás, mérlegállás, tarkóállás, kézállás)

### **Atlétika:**

- **Futások:** - állórajt és térdelőrajt bemutatása  
- Cooper-futás
- **Dobások:** - kislabdahajtás 5 lépéses dobásritmussal

### **Labdajátékok:**

- **Röplabda:** - kosárintés, alkarérintés párokban, folyamatos végrehajtás



# KÖRÖSI

KÖRÖSI CSOMA SÁNDOR  
KÉT TANÍTÁSI NYELVŰ  
BAPTISTA GIMNÁZIUM

- alsó egyenes nyitás

- Kosárlabda: - félpályáról labdavezetés, fektetett dobás jobb és baloldaltól
- Labdarúgás: - szlalom labdavezetés, kapura lövés

### **Fizikai felmérések:**

- Kötélmászás: mászókulcsolás, fiúknak függeszkedési kísérletek lefelé
- Főbb izomcsoportok erejének felmérése

<b>Évfolyam: 11. OSZTÁLY (5 ÉVFOLYAMOS KÉPZÉSBEN: 10. OSZTÁLY)</b>
--

Vizsga jellege: gyakorlati
----------------------------

Vizsga leírása: minden felsorolt gyakorlat bemutatása kötelező
--

### **Torna:**

- Talaj: - talajgyakorlat bemutatása (kötelező elemek: gurulóátfordulás előre,- hátra, fejjállás, mérlegállás, tarkóállás, kézállás, kézenátfordulás oldalra)

### **Atlétika:**

- Futások: - Cooper-futás
- Ugrások: - magasugrás flop technikával

### **Labdajátékok**

- Röplabda: - 2 – 2 elleni játék  
- felső egyenes nyitás
- Kosárlabda: - szlalom labdavezetés, fektetett dobás jobb és baloldaltól  
- büntetődobás
- Labdarúgás: - szlalom labdavezetés, kényszerítő átadás, kapura lövés

### **Fizikai felmérések:**

- Kötélmászás: mászókulcsolás, fiúknak függeszkedéssel lefelé
- Főbb izomcsoportok erejének felmérése

<b>Évfolyam: 12. OSZTÁLY (5 ÉVFOLYAMOS KÉPZÉSBEN: 11. OSZTÁLY)</b>
--

Vizsga jellege: gyakorlati
----------------------------

Vizsga leírása: minden felsorolt gyakorlat bemutatása kötelező
--

### **Torna:**



# KÖRÖSI

KÖRÖSI CSOMA SÁNDOR  
KÉT TANÍTÁSI NYELVŰ  
BAPTISTA GIMNÁZIUM

- Talaj: - talajgyakorlat bemutatása (kötelező elemek: gurulóátfordulás előre,- hátra, fejjállás, mérlegállás, tarkóállás, kézállás, kézenátfordulás repülő gurulóátfordulás)  
oldalra,

### **Atlétika:**

- Futások: - Cooper-futás

### **Labdajátékok**

- Röplabda: - érkező labda bejátszása, visszakapott labda felugrással történő leütése
- Kosárlabda: - páros lefutás, fektetett dobás jobb és baloldalra
- Labdarúgás: - labdavezetés párokban haladással, kapura lövés, mindkét oldalra.

### **Fizikai felmérések:**

- Főbb izomcsoportok erejének felmérése
- Kötélmászás: mászókulcsolás, fiúknak függeszkedéssel

<b>Évfolyam: 5 ÉVFOLYAMOS KÉPZÉSBEN: 12. OSZTÁLY</b>
Vizsga jellege: gyakorlati
Vizsga leírása: minden felsorolt gyakorlat bemutatása kötelező

### **Torna:**

- Talaj: - gyakorlat: önállóan összeállított gyakorlat a tanult elemek felhasználásával.

### **Atlétika:**

- Futások: - Cooper-futás

### **Labdajátékok:**

- Röplabda, kosárlabda, labdarúgás, kézilabda: a 4 év során tanult technikai elemek és szabályok játék közbeni alkalmazása.

### **Fizikai felmérések:**

- Főbb izomcsoportok erejének felmérése
- Kötélmászás: mászókulcsolás, fiúknak függeszkedéssel