

A MEDGYESSY FERENC GIMNÁZIUM
ÉS
MŰVÉSZETI SZAKKÖZÉPISKOLA

Testnevelés

**I. RÉSZLETES ÉRETTSÉGI VIZSGAKÖVETELMÉNY
II. A VIZSGA LEÍRÁSA**

OM azonosító: 031202



TESTNEVELÉS

I. RÉSZLETES ÉRETTSÉGI VIZSGAKÖVETELMÉNY

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 szergyakorlatok 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 szergyakorlatok elemeinek és elemkapcsolatainak megnevezése.
8. Ritmikus gimnasztika	Az RG szerepe a harmonikus mozgás kialakításában. A ritmikus gimnasztika versenyszámainak felsorolása, rövid bemutatása. Mozgás és zene kapcsolata a ritmikus gimnasztika és az aerobik sportágakban.	Az esztétikum szerepe a ritmikus gimnasztika és az aerobik gyakorlatokban.

TÉMÁK	VIZSGASZINTEK	
	Középszint	Emelt szint
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 higiénéjének 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 űzhető sportok	Egy választott, természetben űzhető 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 mászókötél 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

TÉMÁK	VIZSGASZINTEK	
	Középszint	Emelt szint
Dobások	<p>Egy dobószám szabadon választott technikával történő bemutatása.</p> <p>Kislabdahajtás (javasolt a Magyar Atlétikai Szövetség által rendszeresített új típusú kislabda használata)</p> <p>Lányok: minimumtávolság: 20 m Fiúk: minimumtávolság: 30 m.</p> <p>Súlylökés Lányok 4 kg-os súlygolyóval minimumtávolság: 5,5 méter Fiúk: 6 kg-os súlygolyóval Minimumtávolság: 7,5 méter</p>	<p>Egy dobószám szabadon választott technikával történő bemutatása.</p> <p>Kislabdahajtás</p> <p>Lányok: minimumtávolság: 30 m Fiúk: minimumtávolság: 42 m.</p> <p>Súlylökés Lányok 4 kg-os súlygolyóval minimumtávolság: 7 méter Fiúk: 6 kg-os súlygolyóval Minimumtávolság: 9 méter</p> <p>Diszkoszvetés Lányok: 1 kg-os diszkosszal Minimumtávolság: 20 méter Fiúk: 1,5 kg-os diszkosszal Minimumtávolság: 28 méter</p> <p>Gerelyhajtás Lányok: 600 g-os gerellyel Minimumtávolság: 20 méter Fiúk: 800 g-os gerellyel Minimumtávolság: 32 méter</p>
3. Torna	<p>A talaj és a szekrényugrás bemutatása kötelező, és egy további szer kötelezően választható.</p> <p>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.</p> <p>Lányoknál: felemáskorlát, gerenda, ritmikus gimnasztika választható. Fiúknál a szer lehet: gyűrű, nyújtó vagy korlát.</p>
Talajtorna	<p>Öt különböző gyakorlatelemből összefüggő gyakorlat összeállítása és bemutatása. Kötelező elemek: gurulóátfordulás, fejjállás, tarkóállás, kézállás, mérlegállás.</p> <p>Javasolt elemek: kézen átfordulások, billenések, összekötő elemek.</p>	<p>Az adott iskolaévre érvényes kötelező gyakorlat bemutatása.</p>
Szekrényugrás	<p>Egy tanult támaszugrás bemutatása.</p> <p>Lányok 4 részes széltében, fiúk 5 részes hosszában felállított szekrényen.</p>	<p>Lányok: Guggoló átu grás lebegőtámasszal 5 részes széltében felállított szekrényen vagy 110 cm magas lovon.</p> <p>Fiúk: Terpeszátu grás lebegőtámasszal 5 részes hosszában felállított szekrényen vagy 120 cm magas lovon.</p>
Felemáskorlát	<p>4 különböző elemből álló összefüggő gyakorlat bemutatása.</p> <p>Kötelező elemek: ostorlendület, térdfellendülés, kelepfellendülés a felső karfára, alu grás.</p> <p>Ajánlott elemek: kelep felhúzó dás, támasz helyzetek, malomforgás, kelep forgás.</p>	<p>Az adott iskolaévre érvényes kötelező gyakorlat bemutatása.</p>

TÉMÁK	VIZSGASZINTEK	
	Középszint	Emelt szint
Gerenda	5 különböző elemből álló összefüggő gyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: járás, felugrás, testfordulat, hasonfekvés, leugrás. Ajánlott elemek: szökdelések, térdelés és térdelőtámasz, fekvőtámasz, hanyattfekvés, gurulóátfordulás stb.	Az adott iskolaévre érvényes kötelező gyakorlat bemutatása.
Ritmikus gimnasztika	Különböző elemekből álló szabadgyakorlat zenére történő bemutatása (a gyakorlat ideje 35-45 s). 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.	Különböző elemekből álló kéziszergyakorlat zenére történő bemutatása (a gyakorlat ideje 60 s). A kéziszer lehet: labda, karika, ugrókötél, szalag, buzogány.
Gyűrű	4 különböző elemből álló összefüggő gyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: aplendület, 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: aplendület, 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: aplendület támaszban vagy felkarfuggásban, 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. Dzsúdógurulás előre.	A birkózás alapelemeinek vagy a dzsúdó alapelemeinek bemutatása. A grundbirkózás szabályai szerinti küzdelem.
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.

TÉMÁK	VIZSGASZINTEK	
	Középszint	Emelt szint
6. Testnevelési és sportjátékok	Egy sportjáték választása kötelező.	Két sportjáték választása kötelező.
Kézilabda	Kapura lövés gyorsindítás után: saját védővonalról indulva átadás a felpályánál 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 felpályánál álló társnak futás közben visszakapott labda vezetése után egykezes beugrásos kapura lövés Büntetődobás a kapu két oldalában elhelyezett számszámolyra. 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	Felpályáról indulva kétkezes mellő 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.	Felpályáról a középkörből indulva kétkezes mellő átadás a büntetővonal előtt álló társnak, rövid csel után futás balra és a visszakapott labdával megállás bal láb elől. Hosszú indulással megindulva labdavezetés az adogató előtt, jobbkezes fektetett dobás. A gyakorlatot bal oldalra is végre kell hajtani. A 2-2 kísérletből a sikeresebb 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 - felpályáról 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: felpályáról 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
kosárérintés
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, szeryakorlatok (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, szeryakorlatok (pad, bordásfal), kéziszergyakorlatok (babzsák, bot, súlyzó, homokzsák stb.)
tempódobás
terheléses pulzusszám
terhelési tényezők (intenzitás, ismétlésszám, pihenőidő)
testi nevelés

testkultúra
testnevelés
védekezés - letámadás

TESTNEVELÉS

II. A VIZSGA LEÍRÁSA

A vizsga részei

Középszint		Emelt szint	
Gyakorlati vizsga	Szóbeli vizsga	Gyakorlati vizsga	Szóbeli vizsga
50 perc	15 perc	240 perc	20 perc
100 pont	50 pont	100 pont	50 pont

A vizsgán használható segédeszközök

	Középszint		Emelt szint	
	Gyakorlati vizsga	Szóbeli vizsga	Gyakorlati vizsga	Szóbeli vizsga
A vizsgázó biztosítja	személyi sportfelszerelés	NINCS	személyi sportfelszerelés	NINCS
A vizsgabizottságot működtető intézmény biztosítja	A gyakorlati vizsgánál részletezett eszközöket	NINCS	A gyakorlati vizsgánál részletezett eszközöket	NINCS

Nyilvánosságra hozandók

	Középszint		Emelt szint	
	Gyakorlati vizsga	Szóbeli vizsga	Gyakorlati vizsga	Szóbeli vizsga
Anyag	A gyakorlati vizsga anyaga nyilvános	NINCS	A gyakorlati vizsga anyaga nyilvános	NINCS
Mikor?	6 hónappal a vizsgaidőszak megkezdése előtt	NINCS	6 hónappal a vizsgaidőszak megkezdése előtt	NINCS

KÖZÉPSZINTŰ VIZSGA

Középszint	
Gyakorlati vizsga	Szóbeli vizsga
50 perc tiszta bemutatási idő	15 perc
Sportági technikák és önállóan összeállított gyakorlatsorok bemutatása	A) Egy téma kifejtése B) Fogalom vagy adat ismerete
100 pont	50 pont

Gyakorlati vizsga

Általános szabályok

A vizsga helyszínén a vizsgát szervező intézménynek kell biztosítani a szükséges felszereléseket, de a vizsgázók előre bemutatott saját sportszereiket is használhatják. A gyakorlati vizsga lebonyolításához feltétlenül szükséges felszerelések:

- tornaterem kosárlabdapalánkkal, kézilabdakapuvál, kijelölt röplabdapályával, mászókötéllal, tornaszőnyegekkel, ugrószekekrénnyel, korlással vagy/és nyújtóval, gyűrűvel;
- atlétikapálya legalább 200 m-es futókörrel, 60 méteres futóhellyel, távol- és magasugróhellyel, dobóhellyel;
- választás esetén 25 m-es úszómedence;
- sportszerek;

- amennyiben szükséges, a zeneanyag lejátszásához magnetofon és/vagy CD-lejátszó.

A vizsgázónak kell hoznia: személyi sportfelszerelés, a ritmikus sportgimnasztikához kéziszer, zeneanyag (amennyiben felhasználja a gyakorlatnál).

A vizsgázók részére a gyakorlati vizsga megkezdése előtt 30 perc általános bemelegítésre szolgáló időt, illetve a sportágváltásnál a speciális bemelegítésre 10-15 percet biztosítani kell.

A vizsgázót a vizsga során - ha mód van rá - a saját testnevelő tanára segíti, biztosítja.

A vizsgázás javasolt sorrendje a fizikai igénybevétel és a teremigény szempontját figyelembe véve a következő:

gimnasztikai gyakorlat,

mászás-függeszkedés,

torna,

küzdősport, önvédelem,

labdajáték,

atlétika,

úszás.

(Az uszodai lehetőség függvényében az úszás elválasztható térben és időben egyaránt.)

A vizsgázóknak testgyakorlati áganként a részletes vizsgakövetelményekben meghatározott gyakorlatokat kell végrehajtaniuk.

A gyakorlati feladatsor tartalmi jellemzői

A középszintű gyakorlati vizsgán a teljesítmény mérése és az adott pszichomotoros sporttevékenység, illetve a sportág technikájára jellemző mozdulatsorok értékelése történik.

A vizsgázók a számukra szervezett versenyszerű tevékenység keretében teljesítik a kapott feladatokat. A vizsga 5 részből áll, amely több különböző sportág mozgásanyagára épül.

A gyakorlati vizsga kötelező és kötelezően választható részekből, ezeken belül elemekből áll. A vizsgázó előzetesen dönthet a követelményrendszerben rögzített választható testgyakorlati ágak közül, melyet az érettségi vizsgára történő jelentkezéskor kell megjelölnie.

- A gyakorlati vizsga kötelező részei a következők:

Gimnasztika: kötélmászás, szabad gyakorlat

- A gyakorlati vizsga kötelezően választható részei és elemei a következők (minden részből egy elemet kell választani):

Atlétika: futás (60 méter vagy 2000 méter)

atlétikai ugrás (távol- vagy magasugrás)

atlétikai dobás (kislabdahajítás vagy súlylökés).

Torna: a szekrényugrás és a talajgyakorlat kötelező,

továbbá a vizsgázónak be kell mutatni egy választott tornaszer (lányok: felemáskorlát vagy gerenda vagy ritmikus gimnasztika; fiúk: gyűrű vagy nyújtó vagy korlát) gyakorlatát.

Testnevelési- és sportjátékok: egy választott labdajáték (kézi- vagy kosár- vagy röplabda vagy labdarúgás).

Úszás vagy küzdősport a követelményrendszerben meghatározott módon. A küzdősporthoz a vizsgázóknak kell gondoskodnia azonos súlycsoportú küzdőtársról.

A Gyakorlati vizsgarész értékelése

A középszintű gyakorlati vizsgarészben 100 pont szerezhető meg.

Ezen belül:

Gimnasztika, mászás-függeszkedés	10 pont
Torna	20 pont
Atlétika	30 pont
Labdajáték	30 pont
Úszás vagy küzdősport	10 pont

A gyakorlati vizsga értékelése a részletes vizsgakövetelményekben megtalálható központi értékelési útmutató alapján történik, mely rögzíti az egyes elemekben nyújtott teljesítményekért megítélhető pontértékeket.

Szóbeli vizsga

A középszintű szóbeli vizsga tételsorának összeállításáról a vizsgabizottságot működtető intézmény gondoskodik. Feleléskor a kifejtés sorrendjét a vizsgázó választja meg. A tételt a vizsgázónak önállóan kell kifejtenie.

Közbekérdezni csak akkor lehet, ha teljesen helytelen úton indult el vagy nyilvánvaló, hogy elakadt. (Ez esetben segítő kérdést lehet feltenni, amennyiben az még a felelési időbe belefér.)

A szóbeli vizsga tartalmi jellemzői

A tételsor jellemzői

A tételsor legalább 15-15 tételt tartalmaz.

Az „A” altételsorban testnevelés-elméleti, testkultúrával kapcsolatos, egészségügyi és szervezési kérdéseket, feladatokat tartalmazó kérdések fordulnak elő. Az altételsornak minden témakört érintenie kell.

A vizsgán „A” és „B” altételsorból húznak a vizsgázók.

A tétel jellemzői

Az „A” altételek egy téma önálló kifejtését, az ismeretek önálló felhasználását, értelmezését, alkalmazását igénylik.

A „B” altételsor a nélkülözhetetlen fogalmi ismeretek megbízhatóságát méri.

Az „A” altételhez kapcsolódó feladatok típusai az alábbiak lehetnek:

- önálló tervek, modellek készítése az egészséges életmód megtervezésére;
- a vizsgakövetelményekben előírt ismeretek értelmezése és felhasználása a mindennapos egyéni testedzés(terv) megtervezéséhez;
- az ismeretek alkalmazása megadott szempontok szerint egy kiválasztott gyakorlatra (feladat, mozgássor, sportág);

- meghatározott sport- és rendezvényszervezési feladatok saját, eredeti megoldásainak bemutatása;
- egy egészségvédelemmel és az egészséges életmóddal kapcsolatos probléma értékelő elemzése a vizsgázó saját véleménye, gondolatai alapján.

A „B” altételhez kapcsolódó feladatok típusai lehetnek:

- felsorolás (nevek, testnevelés-elméleti fogalmak stb.);
- fogalom meghatározása (egészségtani, testnevelés-elméleti stb.);
- adat felidézése (időpontok, sporteredmények stb.).

A szóbeli vizsgarész értékelése

A középszintű szóbeli vizsgarészben 50 pont szereshető meg. Ezen belül az „A” altételre 40 pont, a „B” altételre 10 pont adható.

Értékelési arányok:

- „A” altétel: tárgyi tudás	24 pont
A megoldás önállósága:	12 pont
A kifejtés stílusa:	4 pont
- „B” altétel: tárgyi tudás	10 pont

EMELT SZINTŰ VIZSGA

Emelt szint	
Gyakorlati vizsga	Szóbeli vizsga
240 perc tiszta bemutatási idő	20 perc
Kötelezően előírt gyakorlatok és technikák teljesítményre törekvő bemutatása	A) Egy téma kifejtése B) Fogalom vagy adat ismerete
100 pont	50 pont

Gyakorlati vizsga

Általános szabályok

A gyakorlati vizsgán a vizsgázóknak több testgyakorlati ágból központi feladatsort kell megoldaniuk.

A vizsga helyszínén a vizsgát szervező intézménynek kell biztosítani a szükséges felszereléseket, de a vizsgázók előre bemutatott saját sportszereiket is használhatják. A gyakorlati vizsga lebonyolításához feltétlenül szükséges felszerelések:

- tornaterem tornaszerekkel (ugrószelekrénnyel, korláttal vagy/és nyújtóval, gyűrűvel, gerendával, felemáskorláttal, 5 méteres mászókötéllal, tornaszőnyegekkel) és birkózószőnyeggel;
- tornacsarnok (kosárlabdapalánkkal, kézilabdakapuval, kijelölt röplabdapályával);
- atlétikapálya 400 m-es futókörrel, távolugrógödörrel, szivacsos magasugróhellyel, dobóhellyel;
- legalább 25 m-es úszómedence;
- sportszerek;
- amennyiben szükséges, a zeneanyag lejátszásához magnetofon és CD-lejátszó.

A vizsgázónak kell hoznia: személyi sportfelszerelés, a ritmikus sportgimnasztikához kéziszer, zeneanyag (amennyiben felhasználja a gyakorlatnál).

A vizsgázók részére a gyakorlati vizsga megkezdése előtt 30 perc általános bemelegítésre szolgáló időt, illetve sportágváltásnál a speciális bemelegítésre 10-15 percet biztosítani kell. A vizsgázók részére biztosítani kell a szükséges segítségadást, biztosítást.

Gyakorlati vizsga 1 vagy két nap alatt bonyolítható le.

A gyakorlati feladatsor tartalmi jellemzői

Az emelt szintű gyakorlati vizsgán az adott pszichomotoros sporttevékenység, illetve a sportág technikájára jellemző mozdulatsorok értékelése történik a teljesítmény mérése alapján.

A vizsgázók a számukra szervezett versenyszerű tevékenység keretében teljesítik a kapott feladatokat.

A vizsga 6 részből áll, amely több különböző sportág mozgásanyagára épül. Minden vizsgázónak kötelező a vizsgaszűzika, a torna, az atlétika, az úszás, két sportjáték és a küzdősport bemutatása.

A gyakorlati vizsga kötelező részekből, ezeken belül választható elemekből áll. A választott elemeket a vizsgázóknak a jelentkezéskor meg kell jelölniük.

- Gimnasztika: kötélmászás, illetve függeszkedés időre; a részletes vizsgakövetelmény-rendszerben előírt 64 ütemű szabad gyakorlat bemutatása.

- Atlétika: futás (60 és 2000 méter)

atlétikai ugrás (távol- vagy magasugrás)

atlétikai dobás (kislabdahajtás vagy súlylökés vagy gerelyhajtás vagy diszkoszvetés).

- Torna: 3 tornaszor (2 kötelező és 1 választható szer)

Lányok: talajgyakorlat és a szekrényugrás bemutatása kötelező, a gerenda, a felemáskorlát és a ritmikus gimnasztika közül az egyik választható. Ritmikus gimnasztika választása esetén az önállóan készített koreográfia bemutatása, a részletes vizsgakövetelmény-rendszerben előírt módon. A többi szeren a kötelezően előírt gyakorlat bemutatása történik.

Fiúk: talajgyakorlat és a lóugrás bemutatása kötelező, a korlát, a nyújtó és a gyűrű közül az egyik választható, a részletes vizsgakövetelmény-rendszerben előírt módon.

- Úszás: 3 úszásnem (50 méter úszás választott úszásnemben; két másik úszásnemben 25 méter leúszása szabályos rajttal és fordulóval. Vízből mentés előgyakorlata, azaz a medencefaltól 10 méterre a medence alján elhelyezett tárgy felhozása a víz alól.).

- Küzdősport: kötelező gyakorlat bemutatása a részletes vizsgakövetelmény-rendszerben előírt módon. (A gyakorlatot hasonló testsúlyú társ segítségével kell bemutatni. A partnerről a vizsgázónak kell gondoskodnia.)

- Testnevelési- és sportjátékok: 2 labdajáték előírt gyakorlati anyagának bemutatása (kézilabda vagy kosárlabda vagy labdarúgás vagy röplabda).

A gyakorlati vizsga anyaga nyilvános. A feladatsorban történő változtatást legalább 6 hónappal a vizsga időszak megkezdése előtt nyilvánosságra kell hozni.

A Gyakorlati vizsgarész értékelése

Az emelt szintű gyakorlati vizsgarészben 100 pont szerezhető meg.

Ezen belül:

Gimnasztika	10 pont
Torna	20 pont
Atlétika	25 pont
Úszás	10 pont
Sportjátékok	25 pont
Küzdősport	10 pont

Értékelési szempontok:

Gimnasztika: pontos, hibátlan végrehajtás;

Mászás, illetve függeszkedés: időeredmény.

Atlétika: technikai kivitelezés; teljesítmény.

Úszás: technikai végrehajtás; időeredmény.

Torna: a torna, illetve a ritmikus gimnasztika elfogadott szabályai szerint.

Sportjátékok: technikai végrehajtás; eredményesség.

Küzdősportok: technikai végrehajtás; eredményesség.

A gyakorlati vizsga értékelése részletes központi értékelési útmutató alapján történik, mely rögzíti az egyes vizsgarészekben szerzett pontok vizsgaponttá történő átalakítását is. A részletes értékelési útmutató az Oktatási Hivatal honlapján megtalálható.

Szóbeli vizsga

Az emelt szintű szóbeli vizsga központi tételsor alapján zajlik.

Feleléskor a kifejtés sorrendjét a vizsgázó választja meg. A tételt a vizsgázónak önállóan kell kifejtenie. Közbekérdezni csak akkor lehet, ha teljesen helytelen úton indult el vagy nyilvánvaló, hogy elakadt. (Ez esetben segítő kérdést lehet feltenni, amennyiben az még a felelési időbe belefér.)

A szóbeli tételsor tartalmi jellemzői

A tételsor jellemzői

A tételsornak legalább 20 tételt kell tartalmaznia. A tételsor minden témakört érint.

A tétel jellemzői

A vizsgázók „A” és „B” altételsorból húznak egy-egy tételt. Az „A” altétel a testkultúra területét átfogóan érintő témát jelöl meg, és a kapcsolódó feladat leíró, elemző, összehasonlító, értékelő jellegű lehet.

A kérdés sporttörténeti, sportpedagógiai, fejlődéslélektani, testgyakorlatokkal és az egészséges életmóddal kapcsolatos témákat tartalmazhat.

A „B” altétel a sport területéről konkrét fogalmakra, tényekre, nevekre, eredményekre kérdez rá. A „B” altételsor a nélkülözhetetlen fogalmi ismeretek megbízhatóságát méri.

Az „A” altételhez kapcsolódó feladatok típusai az alábbiak lehetnek:

- önálló tervek, modellek készítése az egészséges életmód megtervezésére,
- a vizsgakövetelményekben előírt ismeretek értelmezése és felhasználása a mindennapos egyéni edzésterv megtervezéséhez;
- az ismeretek alkalmazása speciális szempontok szerint egy kiválasztott gyakorlatra (feladat, mozgássor, sportág);
- meghatározott sport- és rendezvényszervezési feladatok saját, eredeti megoldásainak bemutatása;
- egy egészségvédelemmel és az egészséges életmóddal kapcsolatos probléma értékelő elemzése a vizsgázó saját véleménye, gondolatai alapján.

A „B” altételhez kapcsolódó feladatok típusai lehetnek:

- felsorolás (nevek, testnevelés elméleti fogalmak stb.);
- fogalom meghatározása (egészségtani, testnevelés elméleti stb.);
- adat felidézése (időpontok, sporteredmények stb.).

A szóbeli vizsgarész értékelése

Az emelt szintű szóbeli vizsgarészben 50 pont szerezhető meg. Ezen belül az „A” altétel 40 pontot, a „B” altétel 10 pontot ér.

A szóbeli vizsga értékelése a részletes vizsgakövetelményekben rögzített központi értékelési útmutató segítségével történik, amely rögzíti a pontszámok bontását és az értékelési szempontokat.

Értékelési arányok:

- „A” altétel: tárgyi tudás	20 pont
Szaknyelv használata	8 pont
Logikus felépítés:	7 pont
Előadás mód	5 pont
- „B” tétel: tárgyi tudás	10 pont