



**I. GÉZA KIRÁLY**  
**Közgazdasági Szakközépiskola**  
☒ 2600 VÁC, Géza király tér 8. HUNGARY  
☎ 27/ 502-625, 504-245 Fax: 27/316-944  
OM kód: 032612  
elsogeza.titkarsag@igk.hu [www.igk.hu](http://www.igk.hu)



## Testnevelés középszintű gyakorlati érettségi vizsga

### A vizsgázás sorrendje

A vizsgázás javasolt sorrendje a fizikai igénybevétel és a teremigény szempontjából a következő:

- a. gimnasztikai gyakorlat
- b. mászás, függeszkedés
- c. torna
- d. küzdősport, önvédelem
- e. labdajáték
- f. atlétika
- g. úszás

### Az atlétika versenyszámainak javasolt sorrendje:

- a. 60 m-es síkfutás,
- b. ugrószám,
- c. dobószám,
- d. 2000 m-es síkfutás.

## A követelmények leírása

### 1. Mászás, függeszkedés (állásból indulva)

- 1.1 Mászás a kötélteljes magasságáig (lányok)
- 1.2 Függeszkedés a kötélteljes magasságáig (fiúk)

**2. Gimnasztikagyakorlat** – 48 ütemű egyénileg összeállított szabadgyakorlat bemutatása. (Tartalmi követelmények: minden főbb izomcsoportra tervezni kell gyakorlatot, változó kiindulóhelyzeteket kell alkalmazni, legalább két nyolcütemű gyakorlat szerepeljen benne)

### 3. Torna – a talajgyakorlat és a szekrényugrás bemutatása kötelező, egy további szer kötelezően választható.

- 3.1 Talajgyakorlat – az öt kötelező elemet tartalmazó önállóan összeállított talajgyakorlat bemutatása (gurulóátfordulás, fejjállás, tarkóállás, kézállás, mérlegállás), illetve ajánlott elemek közül (kézenátfordulás, vagy tarkóbillenés, vagy fejenátfordulás)
- 3.2 Szekrényugrás – egy tanult támaszugrás bemutatása (nők minimum 4 részes keresztben, férfiak 5 részes hosszában felállított szekrényen)
- 3.3 Gyűrű (fiúk) – a négy kötelező elemet tartalmazó, önállóan összeállított gyűrűgyakorlat bemutatása (alaplendület, zsugorlefuggés, lefuggés, homorított leugrás), illetve az ajánlott elemek közül (futólagos támaszba kerülés, lebegőfuggés, hátsófuggés, vállátfordulás előre, leterpesztés stb.)
- 3.4 Gerenda (lányok) – az öt kötelező elemet tartalmazó, önállóan összeállított gerendagyakorlat bemutatása (felugrás, összekötő lépések, lebegőállás, fordulat, leugrás)

illetve az ajánlott elemek közül (szökdelések, térdelés, térdelőtámasz, fekvőtámasz, hanyatt fekvés, hason fekvés, gurulóátfordulás).

#### **4. Labdajáték – egy labdajáték választása kötelező.**

##### **4.1 Röplabda**

4.1.1 Kosárérintéssel a labda fej fölé játszása egy 2 m sugarú körben. (a labdát legalább 1,5 m-re a fej fölé kell játszani) 3 kísérlet

4.1.2 Alkarérintéssel a labda fejföle játszása egy 2 m sugarú körben. (a labdát legalább 1 m-re a fej fölé kell játszani) 3 kísérlet

4.1.3 Nyitás választott technikával a támadóvonal mögé, váltott térfélre. 8 kísérlet.

##### **4.2 Kosárlabda**

4.2.1 Fektetett dobás – félpályáról indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal magasságában az oldalvonalnál álló társnak, indulócsel után befutás a kosár felé, a visszakapott labdával leütés nélkül fektetett dobás.

Jobb- kezes végrehajtás. A 3 kísérlethől minimum egy sikeres dobást kell végrehajtani.

4.2.2 Fektetett dobás – félpályáról indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal magasságában az oldalvonalnál álló társnak, indulócsel után befutás a kosár felé, a visszakapott labdával leütés nélkül fektetett dobás.

Bal- kezes végrehajtás. A 3 kísérlethől minimum egy sikeres dobást kell végrehajtani.

4.2.3 Büntetődobás választott technikával, 10 kísérlet.

##### **4.3 Labdarúgás**

4.3.1 Labdaemeltetés – a földről felvett vagy feldobott labdát váltott lábbal történő érintéssel kell levegőben tartani. 3 kísérlet

4.3.2 Szlalom labdavezetés – 10 m hosszan, öt darab egyenlő távolságra letett tömötlabda (bója) között szlalom labdavezetés oda-vissza, kapura lövés 10 méterről. 3 kísérlet

4.3.3 Összetett gyakorlat – félpályáról indulva labdavezetés, rárúgás a kaputól 8-10 méterre oldalt elhelyezett, ledöntött ugrószekrénytetőre, a visszapattanó labda kapura rúgása. 3 kísérlet

##### **4.4 Kézilabda**

4.4.1 Kapura lövés gyorsindítás után - saját védővonalról indulva átadás a félpályánál álló társnak, a futás közben visszakapott labda vezetése után egykezes beugrásos kapura lövés. 3 kísérlet

4.4.2 Büntetődobás – egyenlő eloszlásban, a kapu két alsó sarkába elhelyezett számolyra – 5 kísérlet

4.4.3 Tetszőleges lendületszerzés után távolba dobás kézilabdával - 3 kísérlet

#### **5. Atlétika – egy futó-, egy ugró- és egy dobószám választása kötelező.**

5.1 60 m-es síkfutás

5.2 2000 m-es síkfutás

5.3 Távolugrás választott technikával

5.4 Magasugrás választott technikával

5.5 Súlylökés

5.6 Kislabdahajtás

#### **6. Választható sportág**

6.1 Úszás – 50 m megtétele egy választott úszásnemben szabályos rajttal és fordulóval, 25 m teljesítése másik választott úszásnemben szabályos rajttal.

6.2 Küzdősport

6.2.1 Grundbirkózás

6.2.2 Judo – judogurulás előre