

# 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 mozgékonyág 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, támaszhelyzetek, 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	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 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 - 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  
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-, ernyesztógyakorlatok  
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, szerygyakorlatok (pad, bordásfal), kéziszergyakorlatok (babzsák, bot, súlyzó, homokzsák stb.)  
tempódobás  
terheléses pulzusszám  
terhelési tényezők (intenzitás, ismétlésszám, pihenőidő)  
testi nevelés



testkultúra  
testnevelés  
védekezés - letámadás