

Emelt szintű gyakorlati érettségi vizsga testnevelés tantárgyból

1. A vizsga lebonyolítása

A vizsga helyszínét a vizsgaközpontnak olyan helyen kell kijelölnie, ahol ennek lebonyolítására minden feltétel adott. A vizsga során biztosítani kell a lebonyolításhoz szükséges környezetet, eszközöket, továbbá a baleset-megelőzés érdekében a megfelelő felügyeletet. A vizsgabizottság összetételéről a vizsgaszabályzat rendelkezik.

2. A vizsga létesítmény- és felszerelés szükséglete

- Tornaterem, 5 m-es mászókötéll, birkózószőnyeg vagy tornaszőnyegek.
- 400 m-es futópálya, dobókör, távolugrógödör, magasugróhely ugródombbal, női és férfi sportszerek (súlygolyó, gerely, diszkosz), valamint mérőszalag, illetve stopperóra.
- Tornaszerekkel felszerelt terem (talajszőnyeg, ló vagy ugrószekrény, dobbantó, korlát, nyújtó, gyűrű, felemás korlát, gerenda, tornaszőnyegek, a ritmikus gimnasztika kéziszerrei, zene lejátszására alkalmas eszköz).
- Kézilabdapálya méretű tornaterem, kosárlabdapalánk, kézilabdakapu, röplabdaháló, kézi-, kosár-, röp- és focilabdák, jelzőbóják, vagy tömöttlabdák.
- 25 m-es úszómedence.
- Öltözőkódási és tisztálkodási lehetőség.
- Két fő technikai személyzet.

NYILATKOZAT A BALESETVÉDELMI SZABÁLYOK MEGISMERÉSÉRŐL ÉS BETARTÁSÁRÓL

1. A tornatermekbe, sportpályára, uszodába az oda előírt, szabályoknak megfelelő felszerelésben lehet belépni!
2. Az uszoda és valamennyi gyakorlólé hely használatának balesetvédelmi szabályait be kell tartani!
3. A gyakorlást a tantárgyi bizottság jelenlétében, annak engedélye után lehet megkezdeni!
4. A gyakorlólé helyeken úgy kell dolgozni, hogy az ott tartózkodók testi épségét, feladat végzésének sikerességét ne veszélyeztessék.
5. A tantárgyi bizottság biztonsági utasításait maradéktalanul be kell tartani!
6. A gyakorlólé helyeket csak engedéllyel lehet elhagyni!
7. A gyakorlólé helyeken étkezni tilos!

3. A vizsga részletes leírása

A vizsga teljesítésére két nap alatt 240 percet kell biztosítani.

A vizsgázás megkezdése előtt 30 perc általános bemelegítést és sportágváltásnál sportáganként 10 perc időt kell biztosítani az újabb speciális bemelegítésre.

Javasolt a fiúk és a lányok külön vizsgáztatása, nemen belül pedig a névsor szerinti sorrend. A tornagyakorlatok bemutatásánál a vizsgabizottságnak kell eldöntenie a szersorrendet és a szólítás rendjét, a létszám, illetve a helyi körülmények figyelembevételével.

3.1. Gimnasztika

Létesítmény- és felszerelés szükséglet: tornaterem, 5 m-es mászókötel.

Gyakorlati anyag: 64 ütemű gimnasztikagyakorlat végrehajtása, illetve mászás vagy függeszkedés időre.

A gimnasztikagyakorlat kötelezően előírt, tehát rajzírás és szöveges megfogalmazás alapján a vizsgázónak önállóan kell megtanulnia a gyakorlatot, amelyet egyszer mutat be. A mászásra, illetve függeszkedésre egy kísérlet adható.

3.2. Torna

Létesítmény- és felszerelészükséglet: tornaszerekkel (talajszőnyeg, ló, korlát, nyújtó, gyűrű, felemás korlát, gerenda, tornaszőnyegeg) és a ritmikus gimnasztika kéziszerével felszerelt terem.

Gyakorlati anyag: a **lányoknál** három tornaszerezen az előírt gyakorlat bemutatása. (A talajgyakorlat és a szekrényugrás bemutatása kötelező, a gerenda, a felemás korlát és a ritmikus gimnasztika közül az egyik választható.) A ritmikus gimnasztika választása esetén az önállóan készített koreográfia bemutatása. A **fiúknál** három tornaszerezen az előírt gyakorlat bemutatása. (A talajgyakorlat és a lóugrás bemutatása kötelező, a korlát, a nyújtó és a gyűrű közül az egyik választható.)

Javasolt sorrend: a lebonyolítás rendjét a vizsgabizottság határozza meg a feltételek és a vizsgázók számának figyelembevételével.

A gyakorlatokat egyszer lehet bemutatni, kivéve a szekrényugrást, ahol két azonos ugrás engedélyezett, a jobb eredmény az érvényes.

3.3. Labdajátékok

Létesítmény- és felszerelészükséglet: kézilabdapálya méretű tornaterem, kosárlabdapalánk, kézilabdakapu, kézi-, kosár-, röp- és focilabdák, jelzőbóják, vagy tömöttlabdák.

Gyakorlati anyag: a vizsgázó a négy választható labdajáték (labdarúgás, kézi-, kosár- és röplabda) közül kettő gyakorlati anyagát mutatja be.

A gyakorlatok bemutatására két-két kísérlet engedélyezett, amelyből a jobbat kell értékelni. Az ismétlésszámmal megjelölt feladatoknál a vizsgázó kétszer kezdheti el a gyakorlatot. A segítő kijelölése a vizsgabizottság feladata.

A sportágak sorrendjének meghatározását a vizsgabizottság dönti el.

3.4. Atlétika

Létesítmény- és felszerelészükséglet: 400 m-es futópálya, dobókör, távolugrógödör, magasugróhely ugródombbal, sportszerek, mérőeszközök.

Gyakorlati anyag: 60 m-es síkfutás, 2000 m-es síkfutás, egy választható dobószám (kislabdahajítás, súlylökés, gerelyhajítás, diszkoszvetés), egy választható ugrószám (távol- vagy magasugrás) technikailag elfogadott, teljesítménnyel értékelt bemutatása.

A futószámok bemutatására egy kísérlet tehető, a dobó- és ugrószámoknál három kísérlet engedélyezett. Valamennyi számot az atlétika sportág szabályai szerint kell lebonyolítani.

Javasolt sorrend: 60 m, választott ugrószám, választott dobószám, 2000 m.

A teljesítményszinteket lásd a táblázatban.

A vizsgabizottság a teljesítmény alapján elért pontértéket kiváló technikai végrehajtás esetén egy ponttal emelheti.

3.5. Úszás

Létesítményzükséglet: 25 m-es úszómedence.

Gyakorlati anyag: 50 m úszás választott úszásnemben, két másik úszásnemben 25 m teljesítése szabályos rajttal és fordulókkal. Vízből mentési előgyakorlat (az uszoda falától 5 -10 m-re a medence alján elhelyezett tárgy felhozása a víz alól).

Javasolt sorrend: 50 m leúszása, az első 25 m, majd a második 25 m teljesítése, tárgy felhozása a víz alól. Az egyes távok után legalább 5 perc pihenőt kell adni a vizsgázónak.

3.6. Küzdősportok

Létesítményzükséglet: tornaterem birkózó- vagy tornaszőnyegekkel.

Gyakorlati anyag: a kötelező gyakorlatok bemutatása. (A grundbirkózás-gyakorlatot hasonló testsúlyú társ segítségével kell bemutatni. A társ kijelölése a vizsgabizottság feladata.)

A grundbirkózás és a birkózás vagy a judó alapelemeinek bemutatása.

Javasolt sorrend: a választott alapelemek, majd a grundbirkózás bemutatása. A két bemutatás között öt perc pihenőt kell adni a vizsgázóknak.

4. A gyakorlatok leírása

1. Mászás, függeszkedés

1.1 Állásból indulva mászás az 5 m-es kötél teljes magasságáig (lányok)

1.2 Ülésből indulva függeszkedés az 5 m-es kötél teljes magasságáig (fiúk)

2. Gimnasztika – a tanévre kötelezően előírt 64 ütemű gyakorlat bemutatása

1. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: alapállás.

1. ütem: balkar-lendítés oldalsó középtartáson át magastartásba,

2. ütem: jobbkar-lendítés oldalsó középtartásba,

3. ütem: jobbkar-lendítés magastartásba,

4. ütem: karleengedés oldalsó középtartásba,

5. ütem: karleengedés mélytartásba karkeresztezéssel,

6. ütem: karlendítés oldalsó középtartásba,

7-8. ütem: karkörzés lefelé kétszer.

2. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: az előző gyakorlat véghelyzete.

1. ütem: ugrás terpeszállásba és törzshajlítás előre bokaérintéssel,

2. ütem: karlendítés hátsó rézsútos mélytartásba,

3. ütem: ua. mint az 1. ütem,

4. ütem: kiindulóhelyzet,

5. ütem: enyhe törzshajlítás hátra,

6. ütem: karemelés magastartásba,

7. ütem: ua. mint az 5. ütem,

8. ütem: törzsnyújtás és karleengedés alapállásba.

3. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: az előző gyakorlat véghelyzete

1. ütem: balláb-lendítés oldalt lebegőállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba és bal lábbal kilépés oldalt bal támadóállásba törzshajlítással a jobb lábhoz, bokaérintés,

2. ütem: törzshajlításban balláb-nyújtással törzsfordítás jobbra, karemelés oldalsó középtartásba,

3. ütem: balláb-hajlítással bal támadóállásba törzshajlítás a jobb lábhoz, bokaérintés,

4. ütem: balláb-lendítés oldalt jobb lebegőállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba, kar- és lábleengedés alapállásba,

5-8. ütem: az 1-4. ütem ellenkezőleg.

4. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: az előző gyakorlat véghelyzete.

1-2. ütem: ugrással terpeszállásba és karlendítéssel oldalsó középtartásba, törzsdöntés előre kétszer,

3. ütem: jobbtérd-hajlítással és jobbkar-emeléssel magastartásba törzshajlítás balra,

4. ütem: a 3. ütem ellenkezőleg,

5. ütem: jobb térdhajlítással törzsfordítás balra, bal oldalsó középtartás,

6. ütem: az 5. ütem ellenkezőleg,

7. ütem: bal térdnyújtás terpeszállásba, jobbkar-lendítés oldalsó középtartásba,

8. ütem: ugrással lábzáras.

5. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: az előző gyakorlat véghelyzete.

1. ütem: balláb-lendítéssel előre karlendítés mellső középtartásba,

2. ütem: kiindulóhelyzet,

3-4. ütem: az 1-2. ütem ellenkezőleg,

5. ütem: ereszkedés guggolótámaszba,

6. ütem: jobbláb-nyújtással és balláb-lendítéssel oldalt emelkedés jobb lebegőállásba, balkar-lendítés oldalsó középtartáson át magastartásba, jobbkar-lendítés oldalsó középtartásba,

7. ütem: ua. mint az 5. ütem,

8. ütem: a 6. ütem ellenkezőleg.

6. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: az előző gyakorlat véghelyzete.

1. ütem: ereszkedés guggolótámaszba,

2. ütem: ugrás hátra fekvőtámaszba,

3. ütem: ua. mint az 1. ütem,

4. ütem: ugrás terpeszállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba,

5. ütem: baltérd-hajlítás és jobbkar-leengedés mélytartásba,

6. ütem: az 5. ütem ellenkezőleg,

7. ütem: jobbtérd-nyújtással enyhe törzshajlítás hátra, kar oldalsó középtartásban,

8. ütem: törzsnyújtás.

7. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: az előző gyakorlat véghelyzete.

1. ütem: 90°-os fordulattal balra ugrás jobb guggolótámaszba, balláb-nyújtással hátra,

2. ütem: ugrással lábtartáscsere,

3. ütem: ua. mint a 2. ütem,

4. ütem: ugrás kiindulóhelyzetbe,

5-8. ütem: az 1-4. ütem ellenkezőleg.

8. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: az előző gyakorlat véghelyzete.

1-3. ütem: törzdöntés előre háromszor, karemeléssel magastartásba,

4. ütem: kiindulóhelyzet,

5-7. ütem: ugrással guggolóállásba rugózás háromszor, kar csípőretartásban,

8. ütem: karleengedéssel mélytartásba, térdnyújtás alapállásba.

3. Torna

3.1 Talajgyakorlat – a tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása (fiúk)

Karlendítéssel előre kilépőálláson át fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre terpeszállásba, magastartásba, szabadon választott összekötő elem. Emelés fejállásba (2 mp), ereszkedés guggolótámaszba, $\frac{1}{4}$ fordulattal emelkedés bal vagy jobb lebegőállásba, cigánykerék balra vagy jobbra terpeszállásba, oldalsó középtartás. $\frac{1}{4}$ fordulattal balra vagy jobbra emelés karkörzéssel mérlegállásba, oldalsó középtartás (2 mp), lábleengedés lebegőállásba, két-három lépés nekifutással tigrisbukfenc, fejenátfordulás hajlított állásba. 180° -os fordulattal, két-három lépés nekifutással kézenátfordulás előre hajlított állásba. Alapállás.

3.2 Talajgyakorlat – a tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása (lányok)

Karkörzéssel és balláb-lendítéssel előrelépés bal támadóállásba, kilépéssel előre fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre terpeszállásba, szabadon választott összekötő elem. Emelés fejállásba (2 mp), ereszkedés guggolótámaszba, $\frac{1}{4}$ fordulattal emelkedés bal vagy jobb lebegőállásba, cigánykerék balra vagy jobbra terpeszállásba, oldalsó középtartásban. $\frac{1}{4}$ fordulattal balra vagy jobbra emelés karkörzéssel mérlegállásba, oldalsó középtartás (2 mp), lábleengedés lebegőállásba, két-három lépés nekifutással tigrisbukfenc, fejenátfordulás hajlított állásba. 180° -os fordulattal, két-három lépés nekifutással kézenátfordulás előre, befejező szabadon választott összekötő elem. Alapállás.

3.3 Szekrényugrás – lebegőtámasszal végzett terpeszátugrás bemutatása (fiúk)

3.4 Szekrényugrás – lebegőtámasszal végzett guggolóátugrás bemutatása (lányok)

3.5 Gyűrű – a tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása

Lendület előre, lendület hátra. Lendület előre lebegőfüggésbe, csípőnyújtással lefüggés (2 mp). Csípőhajlítással és nyújtással lendület hátra, vállátfordulás előre. Lendület hátra, lendület előre leterpesztett hajlított állásba. Alapállás.

3.6 Nyújtó – a tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása

Ugrás függésbe, lendületvétel, lendület hátra. Lendület előre, billenés lebegőtámaszba. Kelepforgás hátra. Alugrás hátsó oldalállásba.

3.7 Korlát – a tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása

Néhány lépés nekifutással ugrás felkarfüggésbe, lendület előre, lendület hátra, lendület előre lebegő felkartámaszba. Billenés terpeszülésbe. Emelés felkarállásba (2 mp). Átfordulás előre terpeszülésbe, pedzés, lábzarás, lendület hátra lebegőtámaszba. Saslendület előre, lendület hátra lebegőtámaszba. Lendület előre, saslendület hátra. Saslendület előre, lendület hátra, kanyarlati leugrás bal vagy jobb harántállásba.

3.8 Felemás korlát – a tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása

Alapállás a magaskarfa alatt szemben az alsó karfával. Ugrás függésbe a magaskarfára, ostorlendület, talptámasz az alacsonykarfán. Fellendülés a magaskarfára lebegőtámaszba, lendület előre, kelepforgás hátra. Dőlés hátra jobb /bal/ láb emeléssel előre ereszkedés az alacsonykarfára jobb (bal) oldalülésbe alsófogás a test mellett. Malomforgás előre, fogásváltás a felsőfogásra, jobb (bal) láb kilendítés hátra támaszba. Alugrás hátsó oldalállásba.

3.9 Gerenda – a tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása

Ugrás jobb guggolótámaszba balláb-nyújtással oldalt. 90°-os fordulat jobbra, emelkedés jobb lebegőállásba, karemeléssel oldalsó középtartásba. Két keringőlépés ellentétes karkörzéssel lefelé, bal lábbal lépés előre lábujjállásba karemeléssel íves magastartásba. 180°-os fordulat, balláb-kilépés lebegőállásba, karleengedéssel oldalsó középtartásba. Emelés mérlegállásba (2 mp). Lábleengedés lebegőállásba, két szökkenő hámaslépés, ereszkedés guggolásba karleengedéssel mélytartásba. 180°-os fordulat, emelkedés állásba, lábtartáscsere. Két-három futólépés után homorított leugrás a gerenda mellé, harántállásba.

3.10 Ritmikus gimnasztika – önállóan összeállított kéziszergyakorlat bemutatása

zenére, a kötelezően megjelölt test- és szertechnikai elemeknek megfelelően a gyakorlat ideje 60 mp. (választható kéziszer: labda, karika, kötél, szalag, buzogány). Testtechnikai követelmények: ugrások (pl. olló, őz, spárga, kadett-, terpesz-, csukaugrások és variációik), forgások (pl. 360°-os forgások egy lábon), egyensúlyelemek (lebegő-, mérlegállások), hajlékonysági elemek (pl. törzshajlítások, spárgák, hullámok).

Szertechnikai követelmények: kötélgyakorlat (áthajtások, lendítések, körzések, kötélcsomó-kiengedések, dobások-elkapások), karikagyakorlat (lendítés, karikakörzések, pörgetések, gurítás testen, talajon, áthaladások a karikán, dobások-elkapások), labdagyakorlat (gurítás testen, talajon, dobások-elkapások, leütések, lendítések, körzések), buzogánygyakorlat (kis körzések, malomkörzések, dobások-elkapások, ütések, lendítések), szalaggyakorlat (kígyó körzések, spirálkörzések, lendítések, dobások-elkapások, bumerángdobások).

4. Labdajáték

4.1 Röplabda

4.1.1 Kosárérintéssel 2 m távolságról a labda falra játszása 3 m magasságú vonal fölé. Két kísérlet.

4.1.2 Alkarérintéssel 2 m távolságról a labda falra játszása 3 m magasságú vonal fölé. Két kísérlet.

4.1.3 Nyitás – felső egyenes nyitástechnikával, érvényes a 3 m-es vonal mögötti terület. Váltott oldalra kell nyitni. Nyolc kísérlet.

4.2 Kosárlabda

4.2.1 Fektetett dobás – felpályáról 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 indulás, labdavezetés az adogató előtt, jobbkezes fektetett dobás. Két kísérlet.

4.2.2 Fektetett dobás – felpályáról a középkörből indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal előtt álló társnak, rövid csel után futás jobbra és a visszakapott labdával megállás, jobb láb elől. Hosszú indulás, labdavezetés az adogató előtt, balkezes fektetett dobás. Két kísérlet.

4.2.3 Tempódobás – elhelyezkedés a büntetővonal sarkánál kosárlabda alapállásban: rövidindulás után egy leütés tempódobás. Két kísérlet.

4.3 Labdarúgás

4.3.1 Labdaemelgetés – a gyakorlatot a földről felvett, illetve feldobott labdával is lehet kezdeni. A labdát váltott lábú érintéssel kell levegőben tartani. Két kísérlet.

4.3.2 Szlalom labdavezetés – Tíz m hosszan, öt darab egyenlő távolságra letett tömörlabda (bója) között szlalom labdavezetés, kapura lövés 10 m-ről. Az utolsó bója 15 m-re legyen a kaputól. Két kísérlet.

4.3.3 Összetett gyakorlat – felpályáról indulva labdavezetés, rárúgás a kaputól 10-12 m-re oldalt elhelyezett, ledöntött ugrószekrénytetőre, a visszapattanó labda kapura rúgása. Két kísérlet.

4.4 Kézilabda

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

4.4.2 Büntetődobás – egyenletes eloszlással a kapu két sarkában elhelyezett zsámolyra. Érvényes a közvetlen találat, amelyet erős, egykezes felső dobással kell elvégezni. Nyolc kísérlet.

4.4.3 Távolba dobás kézilabdával – tetszőleges lendületszerzés után. Két kísérlet.

5. Atlétika – a két futószámot teljesíteni kell, egy ugró- és egy dobószám választása kötelező. A versenyszámokat az atlétika szabályai szerint kell lebonyolítani (a dobószámokban és a távolugrásban három kísérlet adható).

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 Kislabdahajítás

5.7 Diszkoszvetés

5.8 Gerelyhajítás

6. Úszás

50 m úszás a választott úszásnemben, míg két másik úszásnemben 25 m teljesítése szabályos rajttal és fordulókkal. Az úszás úszásnemenként és folyamatosan is teljesíthető.

A vízből mentés előgyakorlata: az uszoda faltól 10 méterre a medence alján elhelyezett tárgy felhozása a víz alól.

7. Küzdősport, önvédelem

7. 1 Judo vagy a birkózás alapelemei

judo alapelemek:

- csúsztatott esés, állásból – bal harántterpeszből csúszik a jobb láb előre, miközben a jobb kar hátsó rézsútos mélytarásból előrelendül a tompítás előkészítésére. A bal kar behajlításával és a csípő hajlításával a tompor közeledik a talajhoz. Az előre mozgó jobb láb ne emelkedjen fel, csússzon előre a szőnyegen, amíg a jobb tompor le nem ér a szőnyegre. Elfordulás oldalra és tompítás. A hajlított lábak a levegőbe emelkednek.
- esés állásból – kis terpeszállásból indulva a vizsgáló a karjait könyökben erőteljesen meghajlítva maga elé emeli, a tenyerek előre néznek. Előredőlve éri el a talajt, az alkar és a tenyér egy időben tompít (az alkaron belül lehetőleg a tenyér érjen le először a szőnyegre). A talajra érkezés enyhe csípőszöggel történjen. Befejező helyzet alkar és lábujj támasz.
- judogurulás – kis terpeszállásból indulva a vizsgáló az egyik karját fellendítve, előredőlve a lendített karon illetve vállon keresztül végzi el a gurulást, a gyakorlat végén a másik kezével a teste mellett tompítja a lendületet. A gyakorlatot oldalfekvésben, vagy állásban lehet befejezni.

birkózás alapelemek:

- dulakodás – a két azonos felépítésű vizsgáló a kijelölt vonalak mögött áll fel. Jelre igyekeznek a társ háta alatt átnyúlva, annak háta mögött a kezüket összekulcsolni, miközben a társ támadásait ki kell védeniük. Láb használata tilos. Amelyik játékos elhagyja a küzdőteret, azt vesztesek kell tekinteni. Passzív küzdelem esetén a játékos leléptetésre kerül. 1 kísérlet
- hídban forgás – kiindulópózt: hídban fejtámasz. Tekintet végig egy irányba néz. A vizsgáló kéztámasz segítségével körbejár (közben hol hátsó, hol mellső fejtámaszban van).
- társ felemelése háttal felállásból – a két azonos felépítésű versenyző egymásnak háttal áll fel, karjuk a mell előtt összefűzve, a hátuk összeér. Jelre hirtelen megfordulnak és megpróbálják a társukat deréknál megragadva felemelni a talajról (a küzdelemre nem kell több időt hagyni 15 másodpercnél.) Két kísérlet. Passzív küzdelem esetén a versenyző leléptetésre kerül.

7. 2 Grundbirkózás – két közel azonos testsúlyú versenyző küzdelme, 2x1,5 perces menetben keresztül 1 perces pihenővel, vagy győzelemig (vége a küzdelemnek, ha valamelyik versenyző kiemeli a társát, vagy öt pont különbséggel vezet).

1. Mászás, függeszkedés

1.1 Mászás (lányok)

0 pont: 9,7 mp felett

1 pont: 9,7 mp

2 pont: 9,5 mp

3 pont: 9,2 mp

4 pont: 9,0 mp

5 pont: 8,8 mp

1.2 Függeszkedés (fiúk)

0 pont: 8,5 mp felett

1 pont: 8,5 mp

2 pont: 8,0 mp

3 pont: 7,8 mp

4 pont: 7,6 mp

5 pont: 7,4 mp

2. Gimnasztikagyakorlat

0 pont: a vizsgáló nem tudja végrehajtani a gyakorlatot.

1 pont: a vizsgáló durva hibákkal hajtja végre a gyakorlatot.

2 pont: a gyakorlatot pontatlanul, megszakításokkal, végrehajtási és testtartási hibákkal mutatja be a vizsgáló.

3 pont: a bemutatás tartalmilag hibátlan, de a végrehajtás sebessége és ritmusa nem felel meg a gyakorlat jellegének. A vizsgáló kisebb tartáshibákkal mutatja be a gyakorlatot.

4 pont: a végrehajtás pontos, ritmusos, de kisebb tartáshibákat követ el a vizsgáló.

5 pont: a gyakorlat összehatása kedvező, hibátlan a test és a testrészek tartása. A mozgások tempója, kiterjedése, ritmusa összhangban van a gyakorlat tartalmával, az egész mozgássort szabad, felesleges erőfeszítés nélküli végrehajtás jellemzi.

3. Torna

3.1 Talajgyakorlat - fiúk

Öt pont: a gyakorlat folyamatos, jó ritmusú, technikailag hibátlan, helyes testtartással végzett bemutatása.

Pontok vonhatók le, ha

- 1 pont:** az előírt elemekből egy hiányzik a gyakorlatból;
- 1 pont:** valamelyik elem végrehajtásánál hibázik a vizsgáló;
- 1 pont:** nem tornászos a kivitelezés;
- 1 pont:** a gyakorlat végrehajtása nem folyamatos;
- 1 pont:** egyes tornaelemekhez segítségadás kell.

Nulla pont: A vizsgáló nem tudja a gyakorlatot végrehajtani.

3.2 Talajgyakorlat - lányok

Öt pont: a gyakorlat folyamatos, jó ritmusú, technikailag hibátlan, helyes testtartással végzett bemutatása.

Pontok vonhatók le, ha

- 1 pont:** az előírt elemekből egy hiányzik a gyakorlatból;
- 1 pont:** valamelyik elem végrehajtásánál hibázik a vizsgáló;
- 1 pont:** nem tornászos a kivitelezés;
- 1 pont:** a gyakorlat végrehajtása nem folyamatos;
- 1 pont:** egyes tornaelemekhez segítségadás kell.

Nulla pont: A vizsgáló nem tudja a gyakorlatot végrehajtani.

3.3 Szekrényugrás - fiúk

Öt pont: lebegőtámasszal végrehajtott ugrás, testtartási és technikai hibák nélkül. Az ugrás mindkét íve magas, a talajra érés biztonságos.

Pontok vonhatók le, ha

- 1 pont:** az ugrás első íve nem éri el a vízszintest;
- 1 pont:** a leérkezésnél ellép, elesik a vizsgáló;
- 1 pont:** nem tornászos a kivitelezés;
- 1 pont:** a vizsgáló teste hozzáér a szerhez; az ugrásnak a második íve alacsony;
- 1 pont:** az ugrás végrehajtásánál segítségadás kell.

Nulla pont: A vizsgáló nem tudja a gyakorlatot végrehajtani.

3.4 Szekrényugrás - lányok

Öt pont: lebegőtámasszal végrehajtott ugrás, testtartási és technikai hibák nélkül. Az ugrás mindkét íve magas, a talajra érés biztonságos.

Pontok vonhatók le, ha

- 1 pont:** az ugrás első íve nem éri el a vízszintest;
- 1 pont:** a leérkezésnél ellép, elesik a vizsgáló;
- 1 pont:** nem tornászos a kivitelezés;

1 pont: a vizsgázó teste hozzáér a szerhez; az ugrásnak a második íve alacsony;
1 pont: az ugrás végrehajtásánál segítségadás kell.

Nulla pont: A vizsgázó nem tudja a gyakorlatot végrehajtani.

3.5 Gyűrű

Öt pont: a gyakorlat folyamatos, jó ritmusú, technikailag hibátlan, helyes testtartással végzett bemutatása. A leérkezés biztonságos.

Pontok vonhatók le, ha

1 pont: az előírt elemekből egy hiányzik a gyakorlatból;
1 pont: valamelyik elem végrehajtásánál hibázik a vizsgázó;
1 pont: nem tornászos a kivitelezés;
1 pont: a leugrásnál ellép vagy elesik a vizsgázó;
1 pont: egyes tornaelemekhez segítségadás kell.

Nulla pont: A vizsgázó nem tudja a gyakorlatot végrehajtani.

3.6 Nyújtó

Öt pont: a gyakorlat folyamatos, jó ritmusú, technikailag hibátlan, helyes testtartással végzett bemutatása. A leérkezés biztonságos.

Pontok vonhatók le, ha

1 pont: az előírt elemekből egy hiányzik a gyakorlatból;
1 pont: valamelyik elem végrehajtásánál hibázik a vizsgázó;
1 pont: nem tornászos a kivitelezés;
1 pont: a leugrásnál ellép vagy elesik a vizsgázó;
1 pont: egyes tornaelemekhez segítségadás kell.

Nulla pont: A vizsgázó nem tudja a gyakorlatot végrehajtani.

3.7 Korlát

Öt pont: a gyakorlat folyamatos, jó ritmusú, technikailag hibátlan, helyes testtartással végzett bemutatása. A leérkezés biztonságos.

Pontok vonhatók le, ha

1 pont: az előírt elemekből egy hiányzik a gyakorlatból;
1 pont: valamelyik elem végrehajtásánál hibázik a vizsgázó;
1 pont: nem tornászos a kivitelezés;
1 pont: a leugrásnál ellép vagy elesik a vizsgázó;
1 pont: egyes tornaelemekhez segítségadás kell.

Nulla pont: A vizsgázó nem tudja a gyakorlatot végrehajtani.

3.8 Felemás korlát

Öt pont: a gyakorlat folyamatos, jó ritmusú, technikailag hibátlan, helyes testtartással végzett bemutatása. A leérkezés biztonságos.

Pontok vonhatók le, ha

- 1 pont:** az előírt elemekből egy hiányzik a gyakorlatból;
- 1 pont:** valamelyik elem végrehajtásánál hibázik a vizsgáló;
- 1 pont:** nem tornászos a kivitelezés;
- 1 pont:** a leugrásnál ellép vagy elesik a vizsgáló;
- 1 pont:** egyes tornaelemekhez segítségadás kell.

Nulla pont: A vizsgáló nem tudja a gyakorlatot végrehajtani.

3.9 Gerenda

Öt pont: a gyakorlat folyamatos, jó ritmusú, technikailag hibátlan, helyes testtartással végzett bemutatása. A leérkezés biztonságos.

Pontok vonhatók le, ha

- 1 pont:** az előírt elemekből egy hiányzik a gyakorlatból;
- 1 pont:** valamelyik elem végrehajtásánál hibázik a vizsgáló;
- 1 pont:** nem tornászos a kivitelezés;
- 1 pont:** a leugrásnál ellép vagy elesik a vizsgáló;
- 1 pont:** a vizsgáló leesik a szerről.

Nulla pont: A vizsgáló nem tudja a gyakorlatot végrehajtani.

3.10 Ritmikus gimnasztika (RG)

0 pont: a gyakorlat nem felel meg a sportág mozgásanyagának;

1 pont: a gyakorlat minimális RG-mozgásanyagot tartalmaz;

2 pont: alaptechnikai hiányosságok vannak a gyakorlat egészében, pontatlan, hibás a kivitelezés;

3 pont: hibás szertechnikai és helytelen testtechnikai elemek vannak a gyakorlat több részében, hiányzik a zene és a mozgás összhangja;

4 pont: a test- és a szertechnikai követelményeket kisebb pontatlanságokkal hajtja végre a vizsgáló, de a gyakorlat összhangja megfelelő;

5 pont: a vizsgáló az adott szerre jellemző szertechnikai elemeket ötvözi a testtechnikai követelményekkel, összhangban mozog a zenével. Pontos, hibátlan a végrehajtás.

4. Labdajáték

4.1 Röplabda

4.1.1 Kosárérintés falra

- 5 pont:** 18 db
- 4 pont:** 15-17 db
- 3 pont:** 12-14 db
- 2 pont:** 9-11 db
- 1 pont:** 6-8 db
- 0 pont:** 0-5 db

4.1.2 Alkarérintés falra

- 5 pont:** 16 db
- 4 pont:** 13-15 db
- 3 pont:** 10-12 db
- 2 pont:** 7-9 db
- 1 pont:** 4-6 db
- 0 pont:** 0-3 db

4.1.3 Felső egyenes nyitás

- 5 pont:** 7 érvényes nyitás
- 4 pont:** 5 érvényes nyitás
- 3 pont:** 3 érvényes nyitás
- 2 pont:** 2 érvényes nyitás
- 1 pont:** 1 érvényes nyitás
- 0 pont:** 0 érvényes nyitás

4.2 Kosárlabda

4.2.1 Fektetett dobás jobb oldalról végrehajtva

- 0 pont:** a vizsgáló nem tudja a kosárlabdázás szabályai szerint elvégezni a feladatot, súlyos technikai hibákat vét (lépéshiba, kétszer indulás).
- 1 pont:** a vizsgáló nem tudja a feladatot a kosárlabdázásra jellemző mozgással bemutatni, de a gyakorlat közben nem vét súlyos technikai hibákat (lépéshiba, kétszer indulás).
- 2 pont:** a gyakorlatban minden technikai elem felismerhető, de három-négy hibát vét a vizsgáló (az átadás gyenge, a jelölt könyöke kint van, a megállás rossz lábra sikerül, a labdavezetés ritmustalan és közben a labdát nézi, rossz lábról ugrik fel a dobáshoz, mindkét dobása kimarad, lassú a végrehajtás).
- 3 pont:** a gyakorlatban minden technikai elem felismerhető, de 1-2 hiba előfordul az alábbiak végrehajtása során: az átadás gyenge, a vizsgáló könyöke kint van, a megállás rossz lábra sikerül, a labdavezetés ritmustalan, közben a labdát nézi, rossz lábról ugrik fel a dobáshoz, mindkét dobása kimarad, a végrehajtás lassú.
- 4 pont:** a vizsgáló minden technikai elemet pontosan végrehajt, csak kisebb pontatlanságokat véteve végzi a gyakorlatot.
- 5 pont:** a vizsgáló technikai hiba nélkül, megfelelő lendülettel hajtja végre a gyakorlatot és legalább az egyik dobása sikeres.

4.2.2 Fektetett dobás bal oldalról végrehajtva

- 0 pont:** a vizsgáló nem tudja a kosárlabdázás szabályai szerint elvégezni a feladatot, súlyos technikai hibákat vét (lépéshiba, kétszer indulás).
- 1 pont:** a vizsgáló nem tudja a feladatot a kosárlabdázásra jellemző mozgással bemutatni, de a gyakorlat közben nem vét súlyos technikai hibákat (lépéshiba, kétszer indulás).
- 2 pont:** a gyakorlatban minden technikai elem felismerhető, de három-négy hibát vét a vizsgáló (az átadás gyenge, a jelölt könyöke kint van, a megállás rossz lábra sikerül, a labdavezetés ritmustalan és közben a labdát nézi, rossz lábról ugrik fel a dobáshoz, mindkét dobása kimarad, lassú a végrehajtás).
- 3 pont:** a gyakorlatban minden technikai elem felismerhető, de 1-2 hiba előfordul az alábbiak végrehajtása során: az átadás gyenge, a vizsgáló könyöke kint van, a megállás rossz lábra sikerül, a labdavezetés ritmustalan, közben a labdát nézi, rossz lábról ugrik fel a dobáshoz, mindkét dobása kimarad, a végrehajtás lassú.
- 4 pont:** a vizsgáló minden technikai elemet pontosan végrehajt, csak kisebb pontatlanságokat véteve végzi a gyakorlatot.
- 5 pont:** a vizsgáló technikai hiba nélkül, megfelelő lendülettel hajtja végre a gyakorlatot és legalább az egyik dobása sikeres.

4.2.3 Tempódobás

- 0 pont:** a vizsgáló nem tudja a feladatot a kosárlabdázás szabályai szerint bemutatni, súlyos technikai hibákat vét (lépéshiba, kétszer indulás).
- 1 pont:** a gyakorlat részeiben felismerhető, a vizsgáló nem tudja a rövidindulást végrehajtani.
- 2 pont:** a vizsgáló a gyakorlatot több hibával végrehajtja, a tempódobás ritmusa nem jó, a dobása nem éri el a palánkot.
- 3 pont:** a gyakorlatban minden technikai elem felismerhető, de 2–3 hiba fordul elő az alábbiak végrehajtása során: a rövidindulás ritmusa, megállás, a tempódobás ritmusa, felugrás közben előreesik a vizsgáló, a dobás nem éri el a gyűrűt.
- 4 pont:** a gyakorlatban minden technikai elem felismerhető a vizsgáló, a fenti elemek közül egy-kettőt kisebb pontatlansággal hajt végre.
- 5 pont:** a gyakorlatot technikai hiba nélkül, megfelelő lendülettel hajtja végre a vizsgáló és legalább az egyik dobása sikeres.

4.3 Labdarúgás

4.3.1 Labdaemelgetés

Lányok:	5 pont: 15 db
	4 pont: 12 - 14 db
	3 pont: 9 - 11 db
	2 pont: 6 - 8 db
	1 pont: 4 - 5 db
	0 pont: 0 - 3 db
Fiúk:	5 pont: 20 db
	4 pont: 17 – 19 db
	3 pont: 14 - 16 db
	2 pont: 12 - 13 db
	1 pont: 10 - 11 db
	0 pont: 0 - 9 db

4.3.2 Szlalom labdavezetés

- 0 pont:** a vizsgáló nem tudja a labdarúgás szabályai szerint elvégezni a feladatot.
- 1 pont:** a vizsgáló súlyos technikai hibákat vét (a labda elgurul, nem tudja irányítani azt, nem találja el a kaput).
- 2 pont:** a vizsgáló lassan, több hibával hajtja végre a gyakorlatot, a kapura lövés technikája gyenge, nehezen ismerhető fel a labdarúgásra jellemző mozgás.
- 3 pont:** a gyakorlatban minden technikai elem felismerhető, de 2-3 hibát vét a vizsgáló (a labdakezelés során messzire elpattan a labda, a végrehajtás lassú, az irányváltoztatások körülményesek, a kapura rúgás előtt a vizsgáló hosszasan igazítja a labdát, a lövés gyenge, nem helyezett).
- 4 pont:** a vizsgáló minden technikai elemet pontosan végrehajt, csak kisebb pontatlanságokkal végzi a gyakorlatot
- 5 pont:** a vizsgáló technikai hiba nélkül, megfelelő lendülettel hajtja végre a gyakorlatot, és legalább az egyik kapura rúgása sikeres.

4.3.3 Összetett gyakorlat

- 0 pont:** a vizsgáló nem tudja a labdarúgás szabályai szerint elvégezni a feladatot.
- 1 pont:** a vizsgáló súlyos technikai hibákat vét (a labda elgurul, nem tudja irányítani azt, a kaput nem találja el).
- 2 pont:** a vizsgáló lassan, több hibával hajtja végre a gyakorlatot, a kapura lövés technikája gyenge, nehezen ismerhető fel a labdarúgásra jellemző mozgás.
- 3 pont:** a gyakorlatban minden technikai elem felismerhető, de több hibát vét (a labdakezelés során messzire elpattan a labda, lassú a végrehajtás, a kapura rúgás előtt a jelölt hosszasan igazítja a labdát, a lövés gyenge, nem helyezett).
- 4 pont:** a vizsgáló minden technikai elemet pontosan végrehajt, csak kisebb pontatlanságokkal végzi a gyakorlatot
- 5 pont:** a vizsgáló technikai hiba nélkül, megfelelő lendülettel hajtja végre a gyakorlatot, és legalább az egyik kapura rúgása sikeres.

4.4 Kézilabda

4.4.1 Kapura lövés gyorsindítás után

- 0 pont:** a vizsgáló nem tudja a kézilabdázás szabályai szerint elvégezni a feladatot, súlyos technikai hibákat vét (lépéshiba, kétszer indulás, tiltott területről történő dobás).
- 1 pont:** a vizsgáló súlyos technikai hiba nélkül mutatja be a gyakorlatot, de a végrehajtás során nehezen ismerhető fel a kézilabdázásra jellemző mozgás.
- 2 pont:** a gyakorlatban minden technikai elem felismerhető, de négy-öt hibát vét a vizsgáló (az átadás gyenge, nem jut el a társig, a visszkapott labdát a vizsgáló nehezen tudja megfogni, a labdavezetés ritmustalan, közben a labdát nézi, rossz lábról ugrik fel a dobáshoz, a kapura lövés technikája gyenge, mindkét dobása kimarad, lassú a végrehajtás).
- 3 pont:** a gyakorlatban minden technikai elem felismerhető, de két-három hibát vét a vizsgáló (az átadás gyenge, nem jut el a társig, a visszkapott labdát a vizsgáló nehezen tudja megfogni, a labdavezetés ritmustalan, közben a labdát nézi, rossz

lábról ugrik fel a dobáshoz, a kapura lövés technikája gyenge, mindkét dobása kimarad, lassú a végrehajtás).

4 pont: a vizsgáló minden technikai elemet pontosan végrehajt, csak egy-két pontatlanságot vétele végzi a gyakorlatot.

5 pont: a vizsgáló technikai hiba nélkül, megfelelő lendülettel hajtja végre a gyakorlatot, és legalább az egyik dobása sikeres.

4.4.2 Büntetődobás

5 pont: 7 db

4 pont: 5 db

3 pont: 3 db

2 pont: 2 db

1 pont: 1 db

0 pont: 0 db

4.4.3 Távolba dobás kézilabdával*

Lányok: **5 pont:** 28 m
4 pont: 26 m
3 pont: 24 m
2 pont: 22 m
1 pont: 20 m
0 pont: 20 m alatt

Fiúk: **5 pont:** 37 m
4 pont: 35 m
3 pont: 32 m
2 pont: 30 m
1 pont: 28 m
0 pont: 28 m alatt

**Megjegyzés: Teremben való gyakorláshoz ajánljuk az 1 kg-os medicinlabdával történő végrehajtást. Az alábbi eredmények elérése esetén várható, hogy a kézilabdával történő végrehajtás során is azonos pontszám érhető el.*

Lányok: **5 pont:** 22 m
4 pont: 20 m
3 pont: 18 m
2 pont: 26 m
1 pont: 14 m
0 pont: 14 m alatt

Fiúk: **5 pont:** 28 m
4 pont: 26 m
3 pont: 24 m
2 pont: 22 m
1 pont: 20 m
0 pont: 20 m alatt

5. Atlétika

Pont	FIÚK	LÁNYOK	FIÚK	LÁNYOK
60 m-es SÍKFUTÁS (mp)			2000 m-es SÍKFUTÁS (perc)	
5	7,7	8,8	7:00	8:20
4	7,9	9,0	7:30	8:40
3	8,1	9,2	8:00	9:00
2	8,2	9,3	8:15	9:10
1	8,4	9,5	8:30	9:20
0	8,4-nél több	9,5-nél több	8:30-nál több	9:20-nál több
TÁVOLUGRÁS (cm)			MAGASUGRÁS (cm)	
5	580	460	165	140
4	560	440	160	135
3	530	420	155	130
2	500	400	145	120
1	480	380	140	115
0	480 alatt	380 alatt	140 alatt	115 alatt
SÚLYLÖKÉS (m)			KISLABDAHAJÍTÁS (m)	
5	10,5	9,0	60	45
4	10,0	8,5	54	40
3	9,5	8,0	48	35
2	9,3	7,5	45	33
1	9,0	7,0	42	30
0	9,0 alatt	7,0 alatt	42 alatt	30 alatt
DISZKOSZVETÉS (m)			GERELYHAJÍTÁS (m)	
5	32	24	38	26
4	31	23	36	24
3	30	22	34	22
2	29	21	33	21
1	28	20	32	20
0	28 alatt	20 alatt	32 alatt	20 alatt

A versenyszámokat az atlétika szabályai szerint kell lebonyolítani.

6. Úszás

0 pont: a vizsgázó nem tud 50 m-t leúszni.

1 pont: egy úszásnemben 50 m teljesítése elfogadható technikával, a rajt és a forduló szabályos.

2 pont: egy úszásnemben 50 m teljesítése szabályos rajttal illetve fordulóval, és a vizsgázó fel tudja hozni a vízbe ejtett tárgyat.

3 pont: a vizsgázó két úszásnemet mutat be helyes technikával, szabályos rajttal, illetve fordulóval, és a vízből fel tudja hozni a tárgyat.

4 pont: a vizsgázó három úszásnemet mutat be szabályos rajttal, illetve fordulóval, kisebb technikai és ritmushibákkal, valamint a vízből fel tudja hozni a tárgyat.

5 pont: mindhárom úszásnemben szabályosan végrehajtott rajttal és fordulóval, jó technikával, megfelelő sebességgel teljesíti a vizsgázó a távot, valamint felhozza a medence alján elhelyezett tárgyat.

7. Küzdősport, önvédelem

7.1 Judo vagy a birkózás alapelemeinek bemutatása

Judo alapelemek (5 pont)

- **csúsztatott esés, állásból**

0 pont: a vizsgázó nem tudja szabályosan végrehajtani, vagy nem meri elvégezni a feladatot.

1 pont: a vizsgázó a feladat végrehajtását nagy csípőszöggel előredőlve teljesíti, vagy nem tudja a testsúlyát alkar támaszban megtartani.

2 pont: a vizsgázó szabályosan végrehajtva, a végén tompítással végzi el a feladatot.

- **esés állásból**

0 pont: a vizsgázó nem tudja szabályosan végrehajtani, vagy nem meri elvégezni a gyakorlatot.

1 pont: a vizsgázó szabályosan, kis csípőszöggel alkar és lábujj támaszba érkezve mutatja be a gyakorlatot.

- **judogurulás**

0 pont: a vizsgázó nem tudja szabályosan végrehajtani, vagy a gyakorlat nem hasonlít a judogurulásra.

1 pont: a gyakorlat végrehajtása lassú, a tompítás késik, a gurulás nem a vállon keresztül történik.

2 pont: a vizsgázó szabályosan, dinamikusan hajtja végre a gurulást.

Birkózás alapelemek (5 pont)

- **dulakodás**

0 pont: a vizsgáló kis ellenállást fejt ki, és vereséggel távozik a küzdőtérrel.

1 pont: a vizsgáló végigküzdi az egy perces menetet úgy, hogy nem bírják átkarolni.

2 pont: a vizsgáló legyőzi ellenfelét.

- **hídban forgás**

0 pont: a vizsgáló nehézkesen a fejét esetenként elemelve a szőnyegtől végzi el, vagy nem meri bemutatni a gyakorlatot.

1 pont: a vizsgáló folyamatosan, a fejét végig a szőnyegen tartva mutatja be a gyakorlatot.

- **társ felemelése háttal felállásból**

0 pont: a vizsgáló mindkét kísérletben kikap, vagy egyszer kikap és egyszer döntetlenül végez.

1 pont: a vizsgáló mindkét kísérletben döntelent ér el, vagy egyszer győz és egyszer kikap.

2 pont: a vizsgáló mindkét kísérletben nyer, vagy egyszer győz és egyszer döntelent ér el.

7.2 Grundbirkózás

Vége a menetnek, ha valamelyik küzdőfél kiemeli a társát, vagy 5 pont különbséggel vezet.

a vizsgáló

0 pont: nem áll ki a küzdelemre vagy szabálytalan eszközökkel küzd.

1 pont: megpróbál bekapcsolódni a küzdelembe, de nem tud ellenállást kifejteni.

2 pont: intenzíven küzd, de nem ér el érvényes pontot

3 pont: intenzíven küzd, egy-két pontot szerez, de a második menet vége előtt kikap.

4 pont: intenzíven küzd, pontokat szerez és végigküzdi a két menetet.

5 pont: irányítja a küzdelmet és legyőzi ellenfelét.

Vizsgáló neve: _____

születési helye, ideje: _____

Testgyakorlati ágak	Részpontok						Átlagpont x szorzószám	Eredménypont (egésszám)
	0	1	2	3	4	5		
GIMNASZTIKAGYAKORLAT							x2	
MÁSZÁS, FÜGGESZKEDÉS								
TORNA								
Talajgyakorlat							x4	
Szekrényugrás								
.....								
ATLÉTIKA								
60 méter							x5	
2000 méter								
Ugrás.....								
Dobás								
ÚSZÁS							x2	
LABDAJÁTÉKOK								
1.1 gyakorlat							x5	
1.2 gyakorlat								
1.3 gyakorlat								
2.1 gyakorlat								
2.2 gyakorlat								
2.3 gyakorlat								
KÜZDŐSPORT								
judo vagy birkózás alapelemei							x2	
grundbirkózás								
ÖSSZESÍTETT EREDMÉNY								