**TESTNEVELÉS**

**11. évfolyam osztályozó-, és javítóvizsga követelményei**

I. Gimnasztika

48 ütemű szabadgyakorlat

Kötélmászás

II. Atlétikai jellegű feladatmegoldások

Súlylökés oldalfelállásból becsúszással,

Magasugrás flop technikával,

200m síkfutás állórajtból

III. Torna jellegű feladatmegoldások

5 tanult elemből álló önállóan összeállított talajgyakorlat bemutatása

5 tanult elemből álló önállóan összeállított gerenda gyakorlat bemutatása leugrással (lányoknál)

Szekrényugrás (fiúknál)

IV. Sportjátékok

Röplabda: alsó nyitás

Kosárlabda: Kapott labdával jobb-, és bal kezes fektetett dobás

**Az értékelés alapja a sportágra jellemző helyes technikai végrehajtás.**

V. Elméleti ismeretek

1. Ismertessen (általános) és középiskolás tanulók részére 2-2 páros és 1-1 csapat küzdőjátékot!
2. Mutasson be egy természetben űzhető sportágat a sportág jellemzői, felszerelései,

versenyszabályait !

1. Ismertesse a torna jelentőségét és mutassa be a női és férfi tornaszereket!
2. Csoportosítsa a gimnasztikai gyakorlatokat!

**Rendelkezzen alapvető ismeretekkel a megadott témakörökben.**