

Javító vizsga anyaga

TESTNEVELÉS

11b

- |   |        |
|---|--------|
| 1. <b>Önálló gimnasztikai bemelegítés</b> (minimum 6 db 4ütemű gyakorlat) | 5 pont |
| 2. <b>Hajlított karú függés</b> (mimimum 30 mp-ig)                        | 5 pont |
| 3. <b>Labdajáték</b>  |        |
| Nyitás röplabdával (10-ből 5 szabályos nyitás)                            | 5 pont |
| Kosárra dobás (büntető dobás, 10/5)                                       | 5 pont |
| 4. <b>Képesség-felmérések</b>   |        |
| Hanyattfekvésből felülések (min. 20db)                                    | 5 pont |
| Hasonfekvésből törzsemelések (min. 20db)                                  | 5 pont |
| Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás (min. 80 db)                           | 5 pont |
| 5. <b>Atlétika</b>  |        |
| Helyből távolugrás (mimimum 150 cm)                                       | 5 pont |
| 60 méteres síkfutás (min. 12 mp)  | 5 pont |
| 2000 méteres síkfutás teljesítése   | 5 pont |

Összes pontszám: 50 pont

Az elégséges osztályzat eléréséhez 34% teljesítése szükséges.