

Javító vizsga anyaga

TESTNEVELÉS

9a

- | | |
|---|--------|
| 1. Önálló gimnasztikai bemelegítés (minimum 6 db 4ütemű gyakorlat) | 5 pont |
| 2. Hajlított karú függés (mimimum 50 mp-ig) | 5 pont |
| 3. Labdajáték | |
| Nytítás röplabdával (10-ből 5 szabályos nyitás) | 5 pont |
| Kosárra dobás (büntető dobás, 10/5) | 5 pont |
| 4. Képesség-felmérések | |
| Hanyattfekvésből felülések (min. 50db) | 5 pont |
| Hasonfekvésből törzsemelések (min. 50db) | 5 pont |
| Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás (min. 20 db) | 5 pont |
| 5. Atlétika | |
| 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.