

## 11. évfolyam, testnevelés, vizsgaleírás, 2026

1. A vizsga tantárgya: testnevelés
2. A vizsga évfolyama: 11. évfolyam
3. A vizsga konkrét leírása:
  - a. A vizsga formája: gyakorlati
  - b. A vizsga időkerete: 45 perc
  - c. Eszközök: az iskola által biztosított sporteszközök
  - d. Előkészület a diákok részéről: A tanórán és fakultációs órákon gyakorolt mozgásformák elsajátítása.
  - e. Diák tevékenység a vizsga során: az előírt és a választott mozgásformák, gyakorlatok bemutatása.
  - f. Tanár tevékenység: helyszín biztosítása, értékelés.
  - g. Felkészítés módja: testnevelésórán és fakultációs foglalkozáson.
  - h. Vizsga célja:
    - érettségire készülés,
    - versenyhelyzet gyakorlása,
    - felkészülni önálló feladatmegoldásra, tanári segítség nélkül.

### VIZSGA TÉMAKÖRÖK- TESTNEVELÉS - 11.ÉVFOLYAM

1. Gimnasztika: előírt 64 ütemű szabadgyakorlatból, 48 ütem bemutatása.
2. Kötélmászás:  
lányok – mászás állásból, mászókulcsolással, időkeret nélkül  
fiúk – függeszkedés állásból, időkeret nélkül.
3. Atlétika: Egy választott futó-, ugró,-dobószám bemutatása.
4. Torna: talajtorna - kötelező alapelemek bemutatása
  - gurulóátfordulás előre
  - gurulóátfordulás hátra
  - fejenállás
  - mérlegállás
  - kézenállás
  - cigánykerék
  - tarkóállás

Szekrényugrás:

  - lányok- 4 részes keresztben felállított szekrényen guggoló átugrás
  - fiúk- 5 részes hosszában felállított szekrényen terpesz átugrás.

Gerenda: (lányok) Összefüggő gyakorlat bemutatása. Kötelező elemek (felugrás, járás, testfordulatok, lábtarászcserék, szökdelések, leugrás)

Gyűrű: (fiúk) Összefüggő gyakorlat bemutatása. Kötelező elemek ( alaplendület, zsugorlefüggés, lefüggés, hátsó-függés, homorított leugrás)

5. Testnevelési és sportjátékok: Két sportjáték választása.

Kézilabda:

1. Saját védővonalról indulva önszöktetés felpálya magasságig, majd labdavezetés után beugrásos dobás.
2. Büntetődobás a kapu két sarkába elhelyezett számolyra.

Kosárlabda:

1. Felpályáról indulva, visszakapott labdával leütés nélkül ziccer dobás, jobb és bal kézzel.
2. Büntetődobások.

Röplabda:

1. Kosárárintéssel a labda fej fölé játszása, 2m sugarú körben.
2. Alkarérintéssel a labda fej fölé játszása 2m sugarú körben.
3. Nyitások választott technikával.

Labdarúgás:

1. Dekázás feldobott labdával, váltott lábbal történő érintéssel.
2. Szlalom labdavezetés 5 tömöttlabda kerülésével, majd kapura rúgás 10m-ről