**Osztályozó vizsga**

**Testnevelés**

**5. évfolyam**

**Gimnasztika**: Önállóan tudjon bemelegíteni, ismerje a bemelegítés szabályait.

**Atlétika**:

800m futás időre: (4:40 alatt)

60m futás időre: (11,3 alatt)

Helyből távolugrás: 140 cm felett

Medicinlabda (2 kg lányok, 3 kg fiúk) dobása alulról két kézzel előre távolságra: 4 m felett

Távolugrás: Guggoló technikával

Magasugrás: Átlépő technikával

Térdelő rajt 20 m kifutással

Kislabda hajítás: Helyből felső egykezes technikával

**Sportjátékok**: 2 választott sportjáték követelményeinek bemutatása

**Kosárlabda**: Védekező alaphelyzet, támadó követése lábmozgással; Megindulás-megállás-sarkazás; Labdavezetés ügyesebbik kézzel, ügyetlen kézzel; Szlalom labdavezetés váltott kézzel bóják között oda vissza; Fektetett dobás helyből; 1-1 elleni játék (védő nem teljes erőbedobással)

**Kézilabda**: Kitámasztásos kapura lövés; Labdapasszok helyben egy- és két kézzel; 1-1 elleni játék (védő nem teljes erőbedobással); Védő és támadó alaphelyzetek labda nélkül; Labdavezetés

**Röplabda**: Alkarérintéssel a labda levegőben tartása; Alsó egyenes nyitás bemutatása; Labda nélküli alaphelyzet

**Labdarúgás**: Labdavezetések és átadások gyakorlása a lábfej különböző részeivel; Laposan érkező labda átvétele talppal és belsővel; Célba rúgás állított labdával, belső csüddel és teljes csüddel; Kényszerítő átadások bemutatása pad segítségével

**Torna**:

Talajtorna: Guruló átfordulás előre és hátra zárt lábbal; Kézen átfordulás oldalra (ügyesebbik); zsugor fejállás 3 mp; tarkóállás 3 mp; híd 3 mp; kézállás falnál 3 mp.

Szekrényugrás: Lehet választani

Nekifutásból dobbantóról 3 részes szekrényen hosszában felguggolás – leterpesztés, vagy homorított leugrás.

Nekifutásból dobbantóról guruló átfordulás 3 részes szekrényen hosszában

**Küzdősportok**: 1 választott küzdősport alapjainak bemutatása

**Birkózás**: Különböző fogásmódok ismerete, bemutatása; birkózásra előkészítő hídgyakorlat bemutatása; birkózó alapállás; Alapfogásban (páros felkarfogás) tolás és húzás; Mögé kerülés karberántással

**Dzsúdó**: Szabadulási kísérletek leszorításokból (20-25 mp)

**Karate**: Alapvető karate ütéstechnikák bemutatása helyváltoztatás nélkül (egyenes ütés); Az előre rúgás alaptechnikájának bemutatása