**Osztályozó vizsga követelményei**

**Testnevelés**

**1. évfolyam**

**Gimnasztika:** Bemutatott gyakorlatsorok utánzása

**Atlétika jellegű mozgások**:

600m futás időre: (4:50 alatt)

30m futás időre: (6,90mp alatt)

Helyből távolugrás: 100 cm felett)

**Kondicionális és koordinácós képességek szintjét mutató feladatok bemutatása**

**Koordinációs létrán**: terpesz zár szökdelés előre, majd hátra; páros lábon szökdelés előre, majd oldalra, végül hátra; páros lábon kettő előre-egy hátra szökdelés; futás előre, majd oldalra, végül hátra

**Padon**: séta előre, oldalra, hátra;

fekvőtámaszban (láb a padon) séta oldalra, hátsó fekvőtámaszban séta oldalra

**Felfordított padon**: séta előre, oldalra, hátra;

**Négy ütemű fekvőtámasz:** egy és fél percen keresztül

**Pillangó futás:** zsámolyok körül 90” alatt: legalább 3 és fél kör

Két db KTK állványon függésben haladás oldalra

**Sportjátékok előkészítése**:

Labda pattogtatása helyben ügyesebbik kézzel

Labda feldobása-elkapása

különböző helyzetekben (pl. állásban, térdelésben, guggolásban)

különböző feladatokkal (pl. feldobás után taps )

**Torna:**

**Talajtorna:**

Guruló átfordulás előre , hátra (bukfenc)

Fejállás (zsugor helyzetben)

Mérlegállás

Tarkóállás (gyertya)

Kézenátfordulás oldalra (cigánykerék)

**Szekrényugrás**: felguggolás szekrény tetőre, homorított leugrás

**Kötélmászás**: Tudjon legalább 15 mp-ig csimpaszkodni