

10. évfolyam vizsgakövetelménye

első félév

Atlétika

Cooper-teszt

Értékelés: a meghatározott eredmények alapján

Nem	Kiváló	Nagyon jó	Átlagos	Gyenge	Rossz
Férfi	2300+	2100-2299	1900-2099	1700-1899	1699-
Nő	2100+	1900-2099	1700-1899	1500-1699	1499-
Érdemjegy	5	4	3	2	1

Súlylökés

oldal felállásból

Értékelés: a technikai végrehajtás alapján

Labdajáték

Kosárlabda

indulócsel, egykezes fektetett dobás jobbról, balról (10-10 kísérlet)

Értékelés: a technikai végrehajtás és eredményesség alapján

Eredményesség

ügyesebb kéz	10-8	7-6	5-4	3-2	1-0
gyengébb kéz	10-7	6-5	4-3	2-1	0
Érdemjegy	5	4	3	2	1

Torna

Talajtorna

gurulóátfordulás előre, hátra különböző kiinduló helyzetekből

fejállás, futólagos kézállás gurulóátfordulás, fej- és tarkóbillenés

Értékelés: a technikai végrehajtás alapján

10. évfolyam vizsgakövetelménye

második félév

Atlétika

Cooper-teszt

Értékelés: a meghatározott eredmények alapján

Nem	Kiváló	Nagyon jó	Átlagos	Gyenge	Rossz
Férfi	2300+	2100-2299	1900-2099	1700-1899	1699-
Nő	2100+	1900-2099	1700-1899	1500-1699	1499-
Érdemjegy	5	4	3	2	1

Távolugrás

guggoló technika

Értékelés: a technikai végrehajtás alapján

Labdajáték

Labdarúgás

szlalom labdavezetés, kapott labdával kapuralövés

Értékelés: a technikai végrehajtás és eredményesség alapján

Eredményesség

ügyesebb kéz	10-8	7-6	5-4	3-2	1-0
gyengébb kéz	10-7	6-5	4-3	2-1	0
Érden jegy	5	4	3	2	1

Torna

Korlát

alaplendület, terpeszpeddzés, felkarállás, hátsóvetődés

Értékelés: a technikai végrehajtás alapján

Gyűrű

alaplendület, lefűgges, vállátfordulás, lebegőfűgges, leugrás

Értékelés: a technikai végrehajtás alapján