

12. évfolyam vizsgakövetelménye

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, lépőtechnika

Értékelés: a technikai végrehajtás alapján

Labdajáték

Labdarúgás

szlalom labdavezetés, kapott labdával kapuralövés, kapuraívelés félpályáról

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, lefüggés, vállátfordulás, lebegőfüggés, leugrás

Értékelés: a technikai végrehajtás alapján

Talaj: összefüggő gyakorlat bemutatása az eddig tanult elemekből , 6-7 elem

Értékelés: az elemek száma és a technikai vérehajtás alapján

Elemek: kézállás, fejállás, mérlegállás, "cigánykerék", gurulóátfordulás előre- hátra, kézenátfordulás, fejenátfordulás, "tigris bukfenc"