

Javítóvizsga 2023/2024

Testnevelés

Szakképzés

3/11. évfolyam leány

Lebonyolítási rendje:

1. Tájékoztató a vizsga menetéről
2. Bemelegítés
3. Követelmények bemutatása
4. Eredmény ismertetése

Vizsgakövetelmények:

Gyakorlat:

1. Gimnasztika

Medicinlabdás gimnasztikagyakorlat

2. Torna

- Összefüggő gerendagyakorlat bemutatása

Minimum 6 elemből álló gyakorlatsor a tanult formai-, dinamikai szabályok és összekötő elemek segítségével:

- támaszból felterpesztés vagy dobantóról felszökkenés
- járások: érintőjárás, hintalépés, hármaslépés, keringőjárás
- fordulatok: állásban, guggolásban, fúrófordulat
- szökkenések: lábcseré, ördögugrás, olló, sasszé
- lebegő-, vagy mérlegállás
- leugrások: homorított leugrás, - fordulattal, terpeszugrás, terpeszcscuka
- Keringőjárás fordulattal

-Ritmikus gimnasztikagyakorlat bemutatása

Legalább 6 elemből álló karikagyakorlat bemutatása a tanult formai-, dinamikai szabályok segítségével:

- gurítások

- forgatások
- körzések
- dobások- és elkapások
- egyensúlyelemek
- haladások
- kombinációk

Labdajátékok:

Kosárlabda:

- fektetett dobás 3 lépésből
- fektetett dobás félpályáról

Értékelés szempontjai:

Összpontszám: 30 pont

Osztályzatok:

26-30 pont: 5

21-25 pont: 4

17-20 pont: 3

12-16 pont: 2

1. Gimnasztika- 10 pont

Medicinlabdás gimnasztikagyakorlat bemutatása

a, 10 gyakorlat bemutatása helyes sorrendben- 8 pont

Gyakorlat kihagyása, vagy rossz helyen való bemutatása: -1 pont/gyakorlat

b, Kivitel: 2 pont

Kartartás hajlított, nem feszes a láb: -1 pont

Kiindulóhelyzetek vagy szökkenések rossz kivitelezése: -1 pont

3. Torna: 10 pont

Összefüggő gerendagyakorlat bemutatása: 5 pont

a, Elemek bemutatása 5 pont

Kimarad szökkenő elem: -1 pont

Kimarad fordulati elem: -1 pont

Kimarad egyensúlyi elem: -1 pont

Gyakorlógerendán hajtja végre a gyakorlatot: - 2 pont

Karikagyakorlat bemutatása: 5 pont

A gyakorlat nem tartalmaz 6 elemet: - 1 pont

Nincs a gyakorlatban haladás: - 1 pont

A karikát nem a kezén pörgeti: - 1 pont

Nem megfelelő tónusban tartott karok és lábak: - 1 pont

3. Kosárlabda 10 pont

- fektetett dobás 3 lépésből 5 pont
 - 5 kísérletből 0 kosár, de jól lábról ugrik el: 1 pont
 - 5 kísérletből 1 kosár, jó lábról ugrik el: 2 pont
 - 5 kísérletből 2 kosár, jó lábról ugrik el: 3 pont
 - 5 kísérletből 3 kosár, jó lábról ugrik el: 4 pont
 - 5 kísérletből 4 kosár, jó lábról ugrik el: 5 pont

- fektetett dobás félpályáról 5 pont
 - 5 kísérletből 0 kosár, de jól lábról ugrik el: 1 pont
 - 5 kísérletből 1 kosár, jó lábról ugrik el: 2 pont
 - 5 kísérletből 2 kosár, jó lábról ugrik el: 3 pont
 - 5 kísérletből 3 kosár, jó lábról ugrik el: 4 pont
 - 5 kísérletből 4 kosár, jó lábról ugrik el: 5 pont

