

# Különbözeti vizsga 2024.

## Gimnasztika I. tantárgy

### Sport ágazat, fitness-wellness instruktorképzés

#### 9. évfolyam

#### 1. Elmélet:

##### Témakörök:

A gimnasztika története

A gimnasztika célja, feladatai

Gimnasztikai alapfogalmak

A gimnasztikagyakorlatok felosztása

A test tengelyei, síkjai

A test szerekhez viszonyított helyzetei

Statikus gyakorlatelemek (állások, ülések, térdelések, fekvések, támaszhelyzetek, függések)

#### 2. Gyakorlat:

Gimnasztikagyakorlatok testrészek szerint (kar-, törzs- lábgyakorlatok)

Statikus gyakorlatelemek (állások, ülések, térdelések, fekvések, támaszhelyzetek, függések)

Futó- és fogójátékok

Futó- és szökdelőgyakorlatok bójával, paddal, zsámollyal, gáttal, koordinációs létrával

#### Értékelés:

1. Írásbeli feladatsor (68 pont)

2. Gyakorlat: 58 pont

a, Gimnasztikagyakorlatok bemutatása testrészek szerint- 3 kar-, 3 törzs-, 3 lábgyakorlat, 3 szökdelőgyakorlat- 12 pont+ 5 pont kivétel

b, Statikus gyakorlatelemek- Húzással 20 elem bemutatása- 20 pont+ 5 pont kivétel

c, Bemelegítő játék ismertetése választott szerrel 10 pont

c, Húzással 3 futó-, 3 szökdelőgyakorlat bemutatása valamely eszközön (bója, pad, zsámoly, gát, koordinációs létra)- 6 pont

**Összesen: 126 pont**

**Értékelés:**

**50 pont alatt: 1**

**50- 68: 2**

**69- 87: 3**

**88- 106: 4**

**107- 126: 5**