

# Testnevelés

## Sportfelvételi követelmények

### 5. évfolyam

#### Gimnasztika:

- 4 ütemű fekvőtámasz 30 mp
- Páros lábon szökdelés, kötéláthajtással előre 10X

#### Torna:

- Gurulóátfordulás előre és hátra, guggolóállásból guggolásba,

#### Atlétika:

- Futóiskolai feladatok bemutatása, 9m hosszú pályán,
- Helyből távolugrás, minimum 1.50 m,
- Dobóterpeszből kislabdahajítás, térelválasztó függönyre, technikai végrehajtás értékelése

#### Labdajátékok:

##### Kosárlabda:

- Szlalom labdavezetés 6 bója között, váltott kézzel történő labdavezetéssel, vissza egyenes vonalú futás labdavezetéssel, időmérésre.

##### Kézilabda:

- Zsámolyról felugrásos lövés végrehajtása kapura.

3 lehetőség a feladat bemutatására.

## **6. évfolyam:**

### **Gimnasztika**

- 4 ütemű fekvőtámasz 30 mp
- Páros lábon szökdelés, kötéláthajtással előre: 20X

### **Torna:**

- Gurulóátfordulás előre, hátra irányba, guggoló állásból guggoló állásba
- Zsugorfejállás
- Kézenátfordulás oldal irányba ( cigánykerék)
- Lendületszerzésből felguggolás hosszában felállított 3 részes svédsekrenyre, nyújtott testű leugrás

### **Atlétika:**

- Futóiskolai feladatok bemutatása, 9 m hosszú pályán
- Helyből távolugrás minimum 1.60 m
- Dobóterpeszből kislabdahajtás, térelválasztó függönyre, technikai végrehajtás értékelése

### **Labdajátékok:**

#### **Kosárlabda:**

- Kosárlabdával szlalom labdavezetés 6 bója között, váltott kézzel végrehajtott labdavezetéssel, vissza egyenes vonalú futás labdavezetéssel, időmérésre.

#### **Kézilabda:**

- Kijelölt helyről, labdavezetésből felugrásos lövés végrehajtása kapura

3 lehetőség a feladat bemutatására

## **7.évfolyam:**

### **Gimnasztika**

- 4 ütemű fekvőtámasz 30 mp

### **Torna:**

- Gurulóátfordulás előre, hátra irányba, guggolóállásból guggoló állásba
- Zsugorfejállás
- Kézenátfordulás oldal irányba ( cigánykerék)
- Lendületszerzésből felguggolás hosszában felállított 4 részes svédzekerényre dobantó használatával, nyújtott testű leugrás

### **Atlétika**

- Futóiskolai feladatok bemutatása, 9 m hosszú pályán
- Helyből távolugrás minimum 1.60 m
- Három lépésből kislabdahajítás térelválasztó függönyre, technikai végrehajtás értékelése

## **A labdajátékok közül kettőt kell választani a felvételizőnek!**

### **Kosárlabda**

- Kosárlabdával szlalom labdavezetés 6 bója kerülésével, váltott kézzel történő labdavezetéssel, vissza egyenes vonalú futás labdavezetéssel, időmérésre.
- Labdavezetésből fektetett dobás ügyesebbik oldalról, 3 bemutatási lehetőség

### **Kézilabda:**

- Kijelölt helyről, labdavezetésből felugrásos lövés végrehajtása kapura  
3 lehetőség a feladat bemutatására
- Kapott labdával felugrásos lövés kapura

### **Röplabda:**

- Kosárárintés fej fölé 10x
- Alkarérintés 10 x
- Alsó vagy felső egyenes nyitás háló fölött, a másik térfélre 5X

### **Labdarúgás**

- Lefordított padra (palánkra) 10 átadás belsővel, folyamatos mozgásban.

## **8.évfolyam**

### **Gimnasztika:**

- Négyütemű fekvőtámasz 30 mp

### **Torna**

- Zsugorfejállásban térd nyújtása fejállásba, helyzet kitartása 3 mp-ig
- Kézenátfordulás oldal irányba (cigánykerék) az ügyesebbik oldalra
- Lendületszerzésből felguggolás hosszában felállított 4 részes svédzekerényre dobantó használatával, nyújtott testű leugrás

### **Atlétika**

- Futóiskolai feladatok bemutatása, 9 m hosszú pályán
- Helyből távolugrás minimum 1.60 m
- 10x5méteres ingafutás időméréssel
- Három lépésből kislabdahajítás térelválasztó függönyre, technikai végrehajtás értékelése

### **A labdajátékok közül kettőt kell választani a felvételizőnek!**

#### **Kosárlabda**

Kosárlabdával szlalom labdavezetés 6 bója kerülésével, váltott kézzel történő labdavezetéssel, fektetett dobás ügyesebbik oldalról

#### **Kézilabda**

- Kijelölt helyről, labdavezetésből felugrásos lövés végrehajtása kapura  
3 lehetőség a feladat bemutatására
- Kapott labdával felugrásos lövés kapuba helyezett célra

#### **Röplabda:**

- Kosárérintés fej fölé 10x
- Alkarérintés 10 x
- Alsó vagy felső egyenes nyitás háló fölött, a másik térfélre 5X

#### **Labdarúgás**

- Szlalom labdavezetés 5 bója kerülésével, oldalra (jobb/bal) helyezett lefordított padra passzolás, visszapattanó labda kapura rúgása csüddel