**Testnevelés gyakorlati témakörök**

1. **Mászás, függeszkedés (állásból indulva)**

Mászás a kötél teljes magasságáig (lányok)

Függeszkedés a kötél teljes magasságáig (fiúk)

1. **Gimnasztikagyakorlat**

48 ütemű egyénileg összeállított szabadgyakorlat bemutatása. (Tartalmi követelmények: minden főbb izomcsoportra tervezni kell gyakorlatot, változó kiindulóhelyzeteket kell alkalmazni, legalább két nyolcütemű gyakorlat szerepeljen benne)

1. **Torna** – a talajgyakorlat és a szekrényugrás bemutatása kötelező, egy további szer kötelezően választható.

Talajgyakorlat – az öt kötelező elemet tartalmazó önállóan összeállított talajgyakorlat bemutatása

Szekrényugrás – egy tanult támaszugrás bemutatása (nők minimum 4 részes keresztben, férfiak 5 részes hosszában felállított szekrényen)

Gyűrű (fiúk) – a négy kötelező elemet tartalmazó, önállóan összeállított gyűrűgyakorlat bemutatása

Gerenda (lányok) – az öt kötelező elemet tartalmazó, önállóan összeállított gerendagyakorlat bemutatása

1. **Labdajáték** – egy labdajáték választása kötelező.

Röplabda

Kosárérintéssel a labda fej fölé játszása egy 2 m sugarú körben. (a labdát legalább 1,5 m-re a fej fölé kell játszani) 3 kísérlet

Alkarérintéssel a labda fejfölé játszása egy 2 m sugarú körben. (a labdát legalább 1 m-re a fej fölé kell játszani) 3 kísérlet

Nyitás választott technikával a támadóvonal mögé, váltott térfélre. 8 kísérlet.

Kosárlabda

Fektetett dobás – félpályáról indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal magasságában az oldalvonalnál álló társnak, indulócsel után befutás a kosár felé, a visszakapott labdával leütés nélkül fektetett dobás. Jobb- kezes végrehajtás. A 3 kísérletből minimum egy sikeres dobást kell végrehajtani.

Fektetett dobás – félpályáról indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal magasságában az oldalvonalnál álló társnak, indulócsel után befutás a kosár felé, a visszakapott labdával leütés nélkül fektetett dobás. Bal- kezes végrehajtás. A 3 kísérletből minimum egy sikeres dobást kell végrehajtani.

Büntetődobás választott technikával, 10 kísérlet.

Labdarúgás

Labdaemelgetés – a földről felvett vagy feldobott labdát váltott lábbal történő érintéssel kell levegőben tartani. 3 kísérlet

Szlalom labdavezetés – 10 m hosszan, öt darab egyenlő távolságra letett tömöttlabda (bója) között szlalom labdavezetés oda-vissza, kapura lövés 10 méterről. 3 kísérlet

Összetett gyakorlat – félpályáról indulva labdavezetés, rárúgás a kaputól 8-10 méterre oldalt elhelyezett, ledöntött ugrószekrénytetőre, a visszapattanó labda kapura rúgása. 3 kísérlet

Kézilabda

Kapura lövés gyorsindítás után - saját védővonalról indulva átadás a félpályánál álló társnak, a futás közben visszakapott labda vezetése után egykezes beugrásos kapura lövés. 3 kisérlet

Büntetődobás – egyenlő eloszlásban, a kapu két alsó sarkába elhelyezett zsámolyra – 5 kísérlet

Tetszőleges lendületszerzés után távolba dobás kézilabdával 3 kísérlet

1. **Atlétika** – egy futó-, egy ugró- és egy dobószám választása kötelező.

60 m-es síkfutás

2000 m-es síkfutás

Távolugrás választott technikával

Magasugrás választott technikával

Kislabdahajítás

1. **Választható sportág**

Úszás – 50 m megtétele egy választott úszásnemben szabályos rajttal és fordulóval, 25 m teljesítése másik választott úszásnemben szabályos rajttal.

Küzdősport

Grundbirkózás

Judo – judogurulás előre