**Javítóvizsga feladatai**

**Testnevelés tantárgyból**

**2023/2024. tanév**

A pótvizsga feladatsora a tanév tananyaga és a tanév során tanultakból áll. Időtartalma kb. 60perc.

**A tanuló a pótvizsgát csak akkor kezdheti meg, ha megfelelő tornafelszerelésben van jelen.**

(Báthorys póló, sötét tornanadrág, fehér zokni, tornacipő; teljes vagy részleges felszereléshiány

esetén a tanuló a vizsgán nem vehet részt, ennek megfelelően a vizsgája eredménytelen!)

**A vizsgázás sorrendje:**  A vizsgázás javasolt sorrendje a fizikai igénybevétel és a teremigény szempontjából a következő:

1. 48 ütemű gimnasztikai szabadgyakorlat
2. Röplabda technikai elem bemutatása(kosár és alkarérintés)
3. Ütemezett hasizomteszt
4. Ütemezett fekvőtámaszteszt
5. Ingateszt(20m)

**Gimnasztika:**

1. 48 ütemű szabadgyakorlat

Követelmény: Folyamatos végrehajtása az általános emberi testtartásnál feszesebb testtartásban.

**Röplabda:**

1. Kosárérintés: folyamatosan fej fölé, maximum két méter sugarú körben. (3

kísérlet; max. 15db; min. 10 db)

Alkarérintés: folyamatosan fej fölé, maximum két méter sugarú körben. (3 kísérlet; max.

15db; min. 10db)

**Képességfejlesztő gyakorlatok:**

1. Ütemezett hasizomteszt (min. 80 db)
2. Ütemezett fekvőtámaszteszt (Lányok min. 10db, Fiúk min. 20db)

**Atlétika:**

1. Ingateszt 20m(Lányok min. 40, Fiúk min. 60 hossz)

**Minden gyakorlatból a minimum szintek teljesítése szükséges a sikeres javítóvizsgához!**