

## OSZTÁLYOZÓ VIZSGA ÉS JAVÍTÓVIZSGA FELADATAI

### ÉVFOLYAMONKÉNT ÉS IDŐSZAKONKÉNT

(minimum követelmények)

#### 10. évfolyam:

##### 1. negyedéves vizsga

-12 kör futás(fiúk:14,30;lányok:18,30)

-60m futás

-fekvőtámasz(fiúk:11,lányok:3),felülés(f:33,l:23),

törzsemelés(f:33;l:23)

-kézilabda: kapura lövések

-kosárlabda: labdás feladatok

-helyből távolugrás(f:1,63;l:1,03)

-talajgyakorlati elemek bemutatása

(fejállás,kézállás,tigrisbukfenc bemutatása)

##### 2. Félévi vizsga

-12 kör futás(fiúk:14,20;lányok:18,20)

-60m futás

-fekvőtámasz(fiúk:11,lányok:3), felülés(f:34,l:24),

törzsemelés(f:34;l:24)

-kézilabda: kapura lövések

-kosárlabda: labdás feladatok

-helyből távolugrás(f:1,64;l:1,04)

-talajgyakorlati elemek bemutatása

(fejállás,kézállás,tigrisbukfenc bemutatása)

##### 3. negyedéves vizsga

-12 kör futás(fiúk:14,10;lányok:18,10)

-60m futás

-fekvőtámasz(f:11,l:3),felülés(f:35,l:25),

törzsemelés(f:35;l:25)

-kézilabda: kapura lövések

-kosárlabda: labdás feladatok

-helyből távolugrás(f:1,65;l:1,05)

-talajgyakorlati elemek bemutatás

(fejállás,kézállás,tigrisbukfenc bemutatása)