

Testnevelés pótvizsga követelményei (valamennyi szakgimnázium, szakközépiskola és szakiskolai osztály részére)

Félévkor könnyített feltételekkel

Szükséges felszerelés: sportruházati váltóruha és sportcipő.

A vizsgák mozgásanyagának mindenkori értékelése korcsoportonként - életkor függvényében- változó.

I. ATLÉTIKA

- a) 1500 m-es futás Külső pályán 15 kör a kapuk megkerülésével
- b) Helyből távolugrás (3 kísérlet engedélyezett)
- c) Helyből távolba dobás előre 3kg-os medicin labdával (3 kísérlet engedélyezett)

II. GIMNASZTIKA

- a) Szabályos mellső fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás tappsal, lányoknak taps nélkül (maximális darabszám)
- b) Szabályos négyütemű fekvőtámasz (maximális darabszám/ 2 perc)
- c) Felülés tarkóra tett kézzel (maximális darabszám/ 2 perc)

III. LABDAJÁTÉK

- a) Egyenes vonalban, egymástól 3m-re kihelyezett 5 db bója közt labdavezetés férfi, lányoknak női kézilabdával, váltott kézzel oda-vissza időre.(2 kísérlet engedélyezett, bóják távolsága 3 m)
- b) Ismétlődő falra dobás fiúknak 3,5 m-ről, lányoknak 2, 5 m-ről (maximális darabszám/ 30 másodperc; 1 db pótlabda)
- c) 7 m-es büntető vonalról végrehajtott 6 db kapura lövés, a kapu jobb- és bal alsó sarkába rövidebbik élére állított zsámolyra. A lövéseket váltott oldalra kell végrehajtani. (A zsámoly lapjának mérete 62x44 cm)