

# Testnevelés osztályozó vizsga, 10. évfolyam

## Első félév

Szóbeli:

- A testi képességek és a teljesítmény
- Atlétika
- Gimnasztika

Gyakorlat:

- Gyorsfutás 60-100 m-es távon, térdelőrajt
- Magasugrás: lépő, flop technika
- Fektetett dobás futás közben átvett labdával
- Röplabda: alkarérintés és kosárérintés

## Második félév

Szóbeli:

- Torna
- Kézilabda
- Kosárlabda

Gyakorlat:

- Magasívű feladás kosárérintéssel a háló melletti társnak, ütőmozdulattal átütés a talajról
- Gerenda, vagy korlát összefüggő gyakorlat
- Kosárlabda: büntető dobás
- Két kilométer síkfutás