

Osztályozóvizsga

Testnevelés

1, szabadon választott labdajáték (kosárlabda, kézilabda, labdarúgás, röplabda)

- kosárlabda: ziccer dobás 5db
- kézilabda: kapura dobás 5db
- labdarúgás: labdavezetés, kapura lövés 5db
- röplabda: nyitás 5db, kosárérintéssel passzolás 5db

2, 6 perc folyamatos futás (állóképesség)

lányoknál minimum 14 kör

fiúknál minimum 17 kör

3, erőnléti feladatok

- plank másfél perc
- fekvőtámasz (lány minimum 10db, fiú minimum 20db)
- felülés (lány minimum 40db, fiú minimum 60db)