

## TESTNEVELÉS KÖZÉPSZINTŰ GYAKORLATI ÉRETTSÉGI VIZSGA

A testnevelés gyakorlati vizsgán a szóbeli vizsgára vonatkozó rendelkezéseket kell alkalmazni (mivel az értékelés az egyszeri bemutatás alapján történik), tehát a testnevelés vizsgatárgy gyakorlati vizsgarészét is a szóbeli vizsgák időszakában kell lebonyolítani.

A vizsgahelyszíneket és a szóbeli vizsgák pontos időpontját minden esetben a vizsgát szervező intézmény határozza meg, valamint biztosítja a vizsga lebonyolításához a megfelelő feltételeket. A testnevelés gyakorlati vizsga vizsgabizottság előtt történik.

A vizsga lebonyolítása A gyakorlati érettségi vizsga helyszínét olyan helyen kell kijelölni, ahol minden feltétel adott a vizsga lebonyolítására. A szervezőknek biztosítaniuk kell a lebonyolítás zavartalanságát és a balesetmentes körülményeket. A gyakorlati vizsga helyszínén a lebonyolításhoz, a szerek mozgatásához minimum két fő jelenléte szükséges. A szervezőknek biztosítaniuk kell a szükséges felszereléseket, szereket, de a vizsgázók az előre bemutatott saját sporteszközeiket is használhatják. A gyakorlati vizsga megkezdése előtt 30 perc általános bemelegítésre szolgáló időt, illetve sportágváltáskor a speciális bemelegítésre 10-15 percet kell biztosítani.

A segítségadást, biztosítást lehetőség szerint a vizsgázó testnevelő tanára nyújtsa. A vizsga lebonyolításához szükséges minimális feltételek

- Normál méretű tornaterem kosárlabdapalánkkal, kézilabdakapuval, felszerelhető röplabdahálóval, valamint kosár-, kézi-, foci- és röplabdák. A gyakorlati érettségi labdajáték része szabadtéri sportpályán is lebonyolítható.
- Felszerelt (felszerelhető) tornaterem, melyben van ötrészes ugrószekevény, korlát és felemás korlát, gyűrű, alacsony és/vagy magas nyújtó, gerenda, tornaszőnyegek, 4-5 m-es mászókötel, a ritmikus gimnasztika kéziszerai. (Az előzetes jelentkezések ismeretében a szerszükséglet csökkenhet.)
- Minimum 200 m-es futópálya távolugróhellyel, ugródombbal, magasugrómérccével és léccel, női és férfi dobószerekkel (súlygolyók, kislabdák).
- 25 m-es úszómedence. (Az úszás térben és időben elválasztható a gyakorlati érettségi többi részétől.)
- Öltözési és tisztálkodási lehetőség.
- Két fő technikai személyzet.
- Elsősegélynyújtó felszerelés.

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

1. gimnasztikagyakorlat
2. mászás, függeszkedés
3. torna
4. küzdősport, önvédelem

5. testnevelési- és sportjátékok

6. atlétika

7. úszás

Az atlétika versenyszámainak javasolt sorrendje:

60 m-es síkfutás, ugrószám, dobószám, 2000 m-es síkfutás.

A vizsgázók beosztása

A gimnasztikánál, a mászásnál, függeszkedésnél, a labdajátékoknál, illetve az úszásnál a lányok és a fiúk egymás után, névsor szerint vizsgáztathatók. A torna és az atlétika versenyszámainál nemek szerint, az adott lehetőségeknek megfelelően a vizsgabizottság határozza meg a vizsgáztatás sorrendjét. A küzdősport, önvédelem lebonyolítása nemek szerint történik. A fenti sorrendtől a helyi adottságok figyelembevételével el lehet térni.

Mászás, függeszkedés (állásból indulva) 5 méter magas kötél 1.1 Kötélmászás állásból (lányok) 5 méteres mászókötélén mászókulcsolással. A teljes feljutás ideje legfeljebb 10 mp. 1.2 Függeszkedés állásból (fiúk) 5 méteres mászókötélén. A teljes feljutás ideje legfeljebb 9,7 mp. 2.

Gimnasztikagyakorlat 48 ütemű egyénileg összeállított szabadgyakorlat bemutatása. Tartalmi követelmények: minden főbb izomcsoportra tervezni kell gyakorlatot, változó testhelyzeteket kell alkalmazni, legalább két nyolcütemű gyakorlat szerepeljen a gyakorlatláncban. A gyakorlat feleljen meg a bemelegítés általános követelményeinek, valamint tér, idő és dinamikai tényezőiben változatos legyen.

Torna A talajgyakorlat és a szekrényugrás bemutatása kötelező, egy további szer vagy RG vagy aerobik kötelezően választható.

Talajgyakorlat – az öt kötelező (gurulóátfordulás előre, gurulóátfordulás hátra, fejállás, kézállás, mérlegállás), és legalább két ajánlott elemből (kézenátfordulás, tarkóbillenés, fejenátfordulás, cigánykerék, tarkóállás, tigrisbukfenc, gurulóátfordulás futólagos kézállásba stb.) álló, egyénileg összeállított összefüggő talajgyakorlat bemutatása.

Szekrényugrás – egy szabadon választott támaszugrás bemutatása. Lányok minimum négyrészes keresztben állított, fiúk ötrészes hosszában állított szekrényen.

Felemáskorlát (lányok) – négy kötelező (ostorlendület, térdfellendülés, kelepfellendülés a felső karfára, alugrás) és legalább két ajánlott elemből (alaplendület, kelepfelhúzóadás, malomforgás előre, kelepforgás hátra, pedzés, beterpesztés stb.) álló, egyénileg összeállított, összefüggő felemáskorlát gyakorlat bemutatása.

Gerenda (lányok) – a négy kötelező (felugrás, járás, testfordulat, leugrás) és legalább két ajánlott elemből (szökdelések, térdelés és térdelőtámasz, fekvőtámasz, hasonfekvés, hanyattfekvés, lábtartáscserék, gurulóátfordulás stb.) álló, egyénileg összeállított, összefüggő gerendagyakorlat bemutatása. A gyakorlat összeállításánál figyelni kell arra, hogy minimum két teljes gerendahossz terjedelemben kell végighaladni a gerendán.

Ritmikus gimnasztika (lányok) – különböző elemekből álló (javasolt elemek: érintőjárás, hintalépés, keringőlépés, fordulatok, szökkenő hármaslépés, lebegő és mérlegállás, lábemelések és lendítések, törzshullámok, ívelt és nyújtott kartartások stb.) egyénileg összeállított, szabadgyakorlat zenére történő bemutatása. A gyakorlat ideje: 35–45 mp. Valamint egy választott kéziszerrel (labda, karika, kötél, szalag, buzogány) három elem bemutatása.

Gyűrű (fiúk) – a négy kötelező (alaplendület, zsugorlefüggés, lefüggés, homorított leugrás) és legalább két ajánlott elemből (futólagos támaszba kerülés, lebegőfüggés, hátsófüggés, ültartás, vállátfordulás előre, leterpesztés stb.) álló, egyénileg összeállított, összefüggő gyűrűgyakorlat bemutatása.

Nyújtó (fiúk) – a három kötelező (alaplendület, kelepforgás hátra, alugrás) és legalább egy ajánlott elemből (malomfellendülés, térdfellendülés, nyílugrás stb.) álló, egyénileg összeállított, összefüggő nyújtógyakorlat bemutatása.

Korlát (fiúk) – a négy kötelező (alaplendület támaszban vagy felkarfüggésben, felkarfüggés, pedzés, kanyarlati leugrás) és legalább két ajánlott elemből (támlázás, billenések, emelések, saslendület, felkarállás stb.) álló, egyénileg összeállított, összefüggő korlátgyakorlat bemutatása.

Aerobik (lányok, fiúk) – különböző elemekből álló, önállóan összeállított, szabadgyakorlat zenére történő bemutatása. A gyakorlat ideje 35-40 mp. Mind a négy tartalmi elemből (dinamikus erő, statikus erő, egyensúly elem és ugrás) a gyakorlat tartalmazzon 1-1, a sportág szabályai szerint 0,1-0,3 nehézségi értékű elemet és legalább 8 elemből álljon. 4. Testnevelési- és sportjátékok – két labdajáték választása kötelező

#### Kézilabdázás

Kapura lövés gyorsindítás után – saját védővonalról indulva átadás a félpályánál álló társnak, a futás közben visszakapott labda vezetése után egykezes beugrásos kapura lövés. (2 kísérlet)

Büntetődobás – egyenletes eloszlásban, a kapu két alsó sarkába elhelyezett számolyra. A vizsgáló választhatja meg, hogy melyik oldalra kezdi a lövést. (5 lövés)

Tetszőleges lendületszerzés után távolba dobás kézilabdával. (2 kísérlet)

#### Kosárlabdázás

Fektetett dobás (jobb oldalra) – félpályáról indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal magasságában az oldalvonalnál álló társnak, indulócsel után befutás a kosár felé, a visszakapott labdával leütés nélkül fektetett dobás. (2 kísérlet) A 2 kísérletből egy sikeres dobást kell végrehajtani.

Fektetett dobás (bal oldalra) – félpályáról indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal magasságában az oldalvonalnál álló társnak, indulócsel után befutás a kosár felé, a visszakapott labdával leütés nélkül fektetett dobás. (2 kísérlet) A 2 kísérletből egy sikeres dobást kell végrehajtani.

Büntetődobás választott technikával. (10 dobás) 5 /

## Labdarúgás

Labdaemelgetés – a földről felvett vagy feldobott labdát váltott lábbal történő érintéssel kell levegőben tartani. A szabályos érintéseket kell számolni. (2 kísérlet)

Szalom labdavezetés – 10 m hosszan, öt darab egyenlő távolságra letett tömöttlabda (bója) között szalom labdavezetés oda-vissza, kapura lövés 10 méterről. Az utolsó bója 15 méterre legyen a kaputól. (2 kísérlet)

Összetett gyakorlat – felpályáról indulva labdavezetés, rárúgás a kaputól 8-10 m-re oldalt elhelyezett, ledöntött ugrószekrény-tetőre (tornapadra), a visszapattanó labda közvetlen kapura rúgása. (2 kísérlet)

## Röplabdázás

Kosárérintéssel a labda fej fölé játszása egy 2 m sugarú körben (a labdát legalább 1,5 m-re a fej fölé kell játszani). A kosárérintéssel a körben szabályosan végrehajtott érintéseket kell számolni. (2 kísérlet)

Alkarérintéssel a labda fej fölé játszása egy 2 m sugarú körben (a labdát legalább 1 m-re a fej fölé kell játszani). Az alkarérintéssel a körben szabályosan végrehajtott érintéseket kell számolni. (2 kísérlet)

Nyitás választott technikával a támadóvonal mögé. (8 nyitás)

Atlétika – egy futó-, egy ugró- és egy dobószám választása kötelező.

60 m-es síkfutás térdelőrajttal

2000 m-es síkfutás állórajttal

Távolugrás választott technikával

Magasugrás választott technikával

Súlylökés (lányok 4 kg-os, fiúk 6 kg-os súlygolyóval)

Kislabdahajítás (szabályos 120 gr-mos kislabdával)

## Választott sportág

Úszás – 50 m megtétele egy választott úszásnemben, szabályos rajttal és fordulóval. 25 m teljesítése másik választott úszásnemben, szabályos rajttal. 6.2 Küzdősportok, önvédelem

## Dzsúdó alapelemek

- Csúsztatott esés, állásból – bal harántterpeszből csúszik a jobb láb előre, miközben a jobb kar hátsó rézsútos mélytartásból előre lendül a tompítás előkészítésére. A bal kar behajlításával és a csípő hajlításával a tompor közeledik a talajhoz. Az előre mozgó jobb láb ne emelkedjen fel, csússzon előre a szőnyegen, amíg a jobb tompor le nem ér a szőnyegre. Elfordulás oldalra és tompítás. A hajlított lábak a levegőbe emelkednek. (2 kísérlet)

- Esés állásból – kis terpeszállásból indulva a vizsgáló a karjait könyökben erőteljesen meghajlítva maga elé emeli, a tenyerek előre néznek. Előre dőlve éri el a talajt, az alkar és a tenyér egy időben tompít (az alkaron belül lehetőleg a tenyér érjen le először a szőnyegre). A talajra érkezés enyhe csípőszöggel történjen. Befejező helyzet alkar és lábujj támasz. (2 kísérlet)

- Dzsúdógurulás – kis terpeszállásból indulva a vizsgáló az egyik karját felfelé, előre dőlve a lendített karon, illetve vállon keresztül végzi el a gurulást, a gyakorlat végén a másik kezével a teste mellett tompítja a lendületet. A gyakorlatot oldalfekvésben vagy állásban lehet befejezni. (2 kísérlet)

vagy

#### Birkózás alapelemek

- Dulakodás – a két azonos felépítésű vizsgáló a kijelölt vonalak mögött áll fel. Jelre igyekeznek a társ hóna alatt átnyúlva, annak háta mögött a kezüket összekulcsolni, miközben a társ támadásait ki kell védeniük. Láb használata tilos. Amelyik vizsgáló elhagyja a küzdőteret, azt vesztesnek kell tekinteni. (A küzdelemre nem kell több időt hagyni 15 másodpercnél.) Passzív küzdelem esetén a vizsgáló leléptetésre kerül. (2 kísérlet)

- Hídban forgás – kiindulóhelyzet: hídban fejtámasz. Tekintet végig egy irányba néz. A vizsgáló kéztámasz segítségével körbejár, közben hol hátsó, hol mellső fejtámaszban van. (1 kísérlet)

- Társ felemelése háttal felállásból – a két azonos felépítésű versenyző egymásnak háttal áll fel, karjuk a mell előtt összefűzve, a hátuk összeér. Jelre hirtelen megfordulnak és megpróbálják a társukat deréknál megragadva felemelni a talajról (A küzdelemre nem kell több időt hagyni 10 másodpercnél.) Passzív küzdelem esetén a versenyző leléptetésre kerül. (2 kísérlet)

vagy

#### Karate alapelemek

- Testre irányuló egyenes ütés előre – támadó állásban a súlypont helyzete előre tolódik legalább 60-40%-ban az elől lévő láb felé, mindkét talp teljes mértékig a talajon, elől lévő lábfej a mozgás irányának megfelelően előre néz, hátul lévő lábfej elfordítva. Törzs függőleges. Az elől lévő lábbal azonos elől lévő kar mellső középtartás helyzetéig emelve, kéz ökölbe szorítva, hátul lévő kar behajlítva, a törzs oldalán, a csípőlapát fölött, ökölbe szorítva. Előre lépés közben a súlypont nem emelkedhet. Az ütés végrehajtása a sportágra jellemző dinamikával gyorsan, erősen. A vizsgáló helyváltoztatással ötször lépjen előre váltott lábbal.

- Egyenes rúgás előre – bal támadó állásból, a hátul lévő láb térdelőre fölfelé lendül, amíg a combcsont legalább vízszintes fölé kerül, majd a lábszár kicsapódásával és visszacsapódásával történik a rúgás, végül a rúgást végrehajtó láb talajra helyezése történik előre lépéssel, jobb támadóállásba. A vizsgáló helyváltoztatással ötször lépjen előre.

- Testre irányuló egyenes ütés védeke és ellentámadás (ötlépéses küzdelem) - a támadó ötször lép előre egyenes ütéssel, a védő ötször lép hátra, és első védekezéssel (alkar védeke kívülről befelé) hárít, majd az ötödik hárítás után hátsó kezes ütés (gjaku tsuki) ellentámadást hajt végre. Utána ugyanez a feladat szerepcserével. A támadó és védő szerepben is, az ötödik (utolsó) technika „kiaí” (harc kiáltás) kíséretében történik. A párokat testmagasság szerint kell szervezni.

## Értékelési útmutató

A vizsgázó az egyes gyakorlatok értékelése során 0-nál kevesebb pontot nem kaphat.

### 1. Mászás, függeszkedés (5 pont)

#### 1.1 Kötélmászás állásból indulva (lányok)

A vizsgázó 0 pont: nem tud a kötélfeléig sem felmászni; 1 pont: a kötélfeléig ér fel; 2 pont: szabálytalan mászással közel a kötélfeléig jut; 3 pont: szabályos kulcsolással, kis szakaszokban jut a kötélfeléig; 4 pont: szabályos kulcsolással, folyamatosan halad a kötélfeléig, 10 mp felett; 5 pont: mászókulcsolással dinamikusan mászik a kötélfeléig, a mászás ideje 10 mp alatt van.

#### 1.2 Függeszkedés állásból indulva (fiúk)

A vizsgázó 0 pont: nem tud a kötélfeléig sem függeszkedni; 1 pont: csak a kötélfeléig ér fel; 2 pont: nehézkesen, visszaesésekkel, de közel a kötélfeléig jut; 3 pont: kis fogásokkal jut a kötélfeléig; 4 pont: folyamatosan halad a kötélfeléig 9,7 mp felett; 5 pont: dinamikusan függeszkedik a kötélfeléig, a függeszkedés ideje 9,7 mp alatt van.

2. Gimnasztikagyakorlat (5 pont) 0 pont: A vizsgázó nem tudja végrehajtani a gyakorlatot. 1 pont: A gyakorlat összeállítása hibás. A végrehajtás nem folyamatos, a vizsgázó többször hibázik a gyakorlat bemutatása során, és súlyos tartáshibákat vét. 2 pont: A gyakorlat összeállítása több szempontból nem megfelelő. A vizsgázó többször hibázik a gyakorlat bemutatása során. 3 pont: A gyakorlat részben felel meg az összeállítási követelményeknek. A bemutatás tartalmilag hibátlan, de a gyakorlat jellegének nem felel meg a végrehajtás sebessége, ritmusa. A vizsgázó kisebb tartáshibákat követ el. 4 pont: A gyakorlat összeállítása megfelel a követelményeknek. A végrehajtás pontos, ritmusos, de a vizsgázó kisebb tartáshibákat követ el. 5 pont: A gyakorlat összeállítása mindenben megfelel a követelményeknek. Tornászos, fegyelmezett testtartás, dinamikus, hibátlan végrehajtás.

### Torna (20 pont)

3.1 Talajgyakorlat (10 pont) 10 pont: az öt kötelező elem (gurulóátfordulás előre, gurulóátfordulás hátra, fejjállás, kézállás, mérlegállás), illetve az ajánlott elemek közül (kézenátfordulás, tarkóbillenés, fejenátfordulás, tigrisbukfenc, gurulóátfordulás futólagos kézállásba) legalább kettő szerepel a gyakorlatban, és a végrehajtás megfelelő összekötő elemek kapcsolásával folyamatosan, jó ritmusban, helyes testtartással történik. A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni: 1 pont: ha az előírt elemekből egy vagy több hiányzik a gyakorlatból (minden hiányzó elem egy pont levonással jár); 1 pont: ha valamelyik elem végrehajtásánál hibázik a vizsgázó (minden hibásan végrehajtott elem egy pont levonással jár); 1 pont: ha nem tornászos a kivitelezés; 1 pont: ha az összekötő lépések, elemek kimaradnak a gyakorlatból; 1 pont: ha a gyakorlat nem folyamatos; 1 pont: ha egyes tornaelemekhez segítségadás kell (minden segítség egy pont levonással jár); 0 pont: amennyiben a vizsgázó nem tudja végrehajtani a gyakorlatot.

3.2 Szekrényugrás (5 pont) 5 pont: a négyrészes, keresztben állított szekrényen (lányok), illetve az ötrészes, hosszában állított szekrényen (fiúk) a támaszugrás mindkét íve magas, a leérkezés biztonságos. A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni: 1 pont: ha az ugrás első íve nem éri el a vízszintest (nincs lebegőtámasz); 1 pont: ha a támaszhelyzetben a kar nem lök, behajlik; 1 pont: ha a vizsgázó az ugrás végrehajtása közben testtartáshibákat vét; 1 pont: ha a

leérkezés nem biztonságos, ellép vagy elesik a vizsgáló; 1 pont: ha az ugrás közben a láb a szekrényhez ér; 0 pont: a vizsgáló nem tudja végrehajtani a gyakorlatot.

3.3 Felemáskorlát - lányok (5 pont) 5 pont: a négy előírt kötelező elem (ostorlendület, térdfellendülés, kelepfellendülés a felső karfára, alugrás), illetve az ajánlott elemek közül (aplendület, kelepfelhúzóadás, malomforgás előre, kelepforgás hátra, pedzés, beterpesztés stb.) legalább kettő szerepel a gyakorlatban, a vizsgáló technikai hiba nélkül hajtja végre a gyakorlatot, nincs közlendület, a leérkezés biztonságos. (Magasabb nehézségi fokú fel- és leugrás alkalmazható a kötelező elem helyett.) A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni: 1 pont: ha az előírt elemekből egy hiányzik (minden hiányzó elem egy pont levonással jár); 1 pont: ha a vizsgáló leesik a szerről; 1 pont: ha a vizsgáló közlendületet vesz (nem folyamatos a végrehajtás); 1 pont: ha a végrehajtás testtartáshibákkal történik; 1 pont: ha a leugrásnál ellép vagy elesik a vizsgáló; 0 pont: a vizsgáló nem tudja végrehajtani a gyakorlatot. 10 / 20

3.4 Gerenda - lányok (5 pont) 5 pont: a négy kötelező elem (felugrás, járások, testfordulat, leugrás), illetve az ajánlott elemek közül (szökdelések, térdelés, térdelőtámasz, fekvőtámasz, hanyattfekvés, hasonfekvés, lábtartáscserék, gurulóátfordulás) legalább kettő szerepel a gyakorlatban, a vizsgáló biztonságosan, egyensúlyvesztés nélkül, folyamatosan hajtja végre a gyakorlatot, helyes testtartással és biztonságosan érkezik a talajra. (Magasabb nehézségi fokú fel- és leugrás alkalmazható a kötelező elem helyett.) A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni: 1 pont: ha az előírt elemekből egy nem szerepel a gyakorlatban (minden hiányzó elem egy pont levonással jár); 1 pont: ha a vizsgáló megbillen mozgás közben; 1 pont: ha a vizsgáló leesik a gerendáról; 1 pont: a leugrás nem biztonságos, ellép vagy elesik a vizsgáló; 1 pont: ha a végrehajtás testtartáshibákkal történik; 0 pont: a vizsgáló nem tudja végrehajtani a gyakorlatot.

3.5 Ritmikus gimnasztika – lányok (5 pont) A szabadgyakorlat értékelése 3 pont: a gyakorlatot az alábbi elemek közül választva állította össze a vizsgáló: érintőjárás, hintalépés, keringőlépés, fordulatok, szökkenő hármaslépés, lebegő- és mérlegállás, lábemelések és lendítések, törzshullámok, ívelt és nyújtott kartartások stb. A technikai végrehajtás hibátlan, a gyakorlat összefüggő mozgássorokat tartalmaz, esztétikus, harmonikus összbemutatót kelt, és összhangban van a zenével. A gyakorlat ideje 35-45 mp és minimum nyolc elemet tartalmaz. A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni: 1 pont: ha a gyakorlatot testtechnikai hibákkal mutatja be a vizsgáló; 1 pont: ha a gyakorlatot tartáshibákkal mutatja be a vizsgáló; 1 pont: ha a mozgás nincs összhangban a zenével, a végrehajtásban esztétikai hibák vannak; 0 pont: a vizsgáló nem tudja végrehajtani a gyakorlatot. A kéziszerkezetek értékelése 2 pont: ha mindhárom elem végrehajtása hibátlan, esztétikus, harmonikus. A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni: 1 pont: ha valamelyik szerkezet elem végrehajtása technikailag bizonytalan, vagy technikai elem hibás; 1 pont: ha valamelyik elem bemutatása tartáshibával, nem esztétikusan történik; 0 pont: a vizsgáló nem tudja mindhárom elemet elfogadható szinten bemutatni. 11 / 20

3.6 Gyűrű - fiúk (5 pont) 5 pont: a négy kötelező elem (aplendület, zsugorlefűgges, lefűgges, homorított leugrás), illetve az ajánlott elemek közül (futólágos támaszba kerülés, lebegőfűgges, hátsófűgges, ültartás, vállátfordulás előre, leterpesztés) legalább kettő szerepel a gyakorlatban, és a végrehajtás pontos, folyamatos, a leérkezés biztonságos. (Magasabb nehézségi fokú fel- és leugrás alkalmazható a kötelező elem helyett.) A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni: 1 pont: ha egy elem hiányzik a gyakorlatból (minden hiányzó elem egy pont levonással jár); 1 pont: ha a vizsgáló leesik a szerről; 1 pont: ha az elemek kapcsolódása nem folyamatos; 1 pont: ha a gyakorlatban testtartási hibák vannak; 1 pont: ha a leugrásnál ellép vagy elesik a vizsgáló; 0 pont: a vizsgáló nem tudja végrehajtani a gyakorlatot.

3.7 Nyújtó - fiúk (5 pont) 5 pont: a három kötelező elem (alaplendület, kelepforgás, alugrás), illetve az ajánlott elemek közül (malomfellendülés, térdfellendülés, nyílugrás) legalább egy szerepel a gyakorlatban, és a végrehajtás pontos, folyamatos, a leérkezés biztonságos. (Magasabb nehézségi fokú fel- és leugrás alkalmazható a kötelező elem helyett.) A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni: 1 pont: ha egy elem hiányzik a gyakorlatból (minden hiányzó elem egy pont levonással jár); 1 pont: ha a vizsgáló leesik a szerről; 1 pont: ha az elemek kapcsolódása nem folyamatos; 1 pont: ha a gyakorlatban testtartási hibák vannak; 1 pont: ha a leugrásnál ellép vagy elesik a vizsgáló; 0 pont: a vizsgáló nem tudja végrehajtani a gyakorlatot.

3.8 Korlát - fiúk (5 pont) 5 pont: a négy kötelező elem (alaplendület támaszban vagy felkarfüggésben, felkarfüggés, pedzés, kanyarlati leugrás), illetve az ajánlott elemek közül (támlázás, billenések, emelések, saslendület, felkarállás stb.) legalább kettő szerepel a gyakorlatban és a végrehajtás pontos, folyamatos, a leérkezés biztonságos. (Magasabb nehézségi fokú fel- és leugrás alkalmazható a kötelező elem helyett.) A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni: 1 pont: ha egy elem hiányzik a gyakorlatból (minden hiányzó elem egy pont levonással jár); 1 pont: ha a vizsgáló leesik a szerről; 1 pont: ha az elemek kapcsolódása nem folyamatos; 1 pont: ha a gyakorlatban testtartási hibák vannak; 1 pont: ha a leugrásnál ellép vagy elesik a vizsgáló; 0 pont: a vizsgáló nem tudja végrehajtani a gyakorlatot. 12 / 20

3.9 Aerobik - lányok – fiúk (5 pont) 5 pont: a gyakorlatot különböző elemek közül választva állította össze a vizsgáló. Pl.: aerobik alaplépések, különböző kartartások és karmozgások kombinációival, könnyített fekvőtámaszban (térd a talajon) karhajlítás és nyújtás, terpeszülésben lábemelés, kéztámasz a test előtt a talajon, terpesz felugrás min. 60°-os nyitással, „passzé” állás egyensúly helyzet. Tökéletes a zenei összhang és a tiszta technikai végrehajtás az egész gyakorlat során. A gyakorlat minimum nyolc elemet tartalmaz. A gyakorlat ideje 35-40 mp. A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni: 1 pont: ha a gyakorlatot nem folyamatosan hajtja végre a vizsgáló; 1 pont: ha néhol pontatlan a zenei ütemezés; 1 pont: ha nincs meg a megfelelő elemszám; 1 pont: ha rövidebb a gyakorlat ideje; 1 pont: ha az elemek technikai végrehajtása hibás; 1 pont: ha a gyakorlat összeállításánál nem jelenik meg az egyensúlyi, erő, hajlékonysági és dinamikai elemek összhangja; 0 pont: a gyakorlat nincs összhangban a zenével, a technikai elemek kivitelezése nagymértékben hibás, a vizsgáló nem tudja a teljes gyakorlatot végrehajtani.

#### 4. Testnevelési- és sportjátékok (két labdajáték választása kötelező) (30 pont)

4.1 Kézilabdázás (15 pont) 4.1.1 Kapura lövés gyorsindítás után 5 pont: ha a vizsgáló pontos átadás után, lendületes futás közben átvett labdával, lépéshiba nélkül, levegőből, egy lábról felugrás után jó technikával végzi el a kapura lövést. Két kísérletből legalább egy kapura lövés sikeres. A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni: 1 pont: ha a labdaátadás nem pontos; 1 pont: ha a futás nem lendületes; 1 pont: ha a gyakorlat végrehajtása nem folyamatos, a labdavezetés nehézkes; 1 pont: ha a kapura lövés nem sikerül; 1 pont: ha labdakezelési hibát vét a vizsgáló; 0 pont: amennyiben a vizsgáló nem tudja végrehajtani a gyakorlatot, illetve súlyos technikai hibát vét (lépéshiba, kétszer indulás, rálépés a kapuelőtér vonalra).

4.1.2 Büntetődobás (váltakozó irányba, a kapu két alsó sarkába elhelyezett zsámolyra) 5 lövés, érvényes a közvetlen találat, amelyet erős egykezes hajítással kell végrehajtani. 5 pont: 5 találat 4 pont: 4 találat 3 pont: 3 találat 2 pont: 2 találat 1 pont: 1 találat 0 pont: 0 találat 13 / 20

4.1.3 Távolba dobás kézilabdával (tetszőleges lendületszerzés után)

Lányok:

5 pont: 24 m vagy a feletti dobás

4 pont: 22 – 23,99 m

3 pont: 20 – 21,99 m

2 pont: 18 – 19,99 m

1 pont: 16 – 17,99 m

0 pont: 16 m alatt

Fiúk:

5 pont: 30 m vagy a feletti dobás

4 pont: 28 – 29,99 m

3 pont: 26 – 27,99 m

2 pont: 24 – 25,99 m

1 pont: 22 – 23,99 m

0 pont: 22 m alatt

#### 4.2 Kosárlabdázás (15 pont)

4.2.1 Fektetett dobás jobb oldalról végrehajtva 5 pont: pontos átadás után határozott indulócsel, majd lendületes futás közben lépéshiba nélkül átvett labdával, egy lábról történő felugrás után egy kézzel történik a kosárra dobás. Három kísérletéből legalább egy kosarat ér el a vizsgáló. A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni: 1 pont: ha nem pontos az átadás; 1 pont: ha a vizsgáló nem talál be a kosárba, a dobómozdulat nem folyamatos; 1 pont: ha a gyakorlat végrehajtása lassú, nem folyamatos; 1 pont: ha a végrehajtás ritmusa nem jellemző a kosárlabdára; 1 pont: ha a vizsgáló nem az oldalnak megfelelő kézzel hajtja végre a dobást; 0 pont: amennyiben a vizsgáló nem tudja végrehajtani a gyakorlatot, illetve súlyos technikai hibát vét (lépéshiba, kétszer indulás).

4.2.2 Fektetett dobás baloldaltól végrehajtva 5 pont: pontos átadás után határozott indulócsel, majd lendületes futás közben lépéshiba nélkül átvett labdával, egy lábról történő felugrás után egy kézzel történik a kosárra dobás. Három kísérletéből legalább egy kosarat ér el a vizsgáló. A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni: 1 pont: ha nem pontos az átadás; 1 pont: ha a vizsgáló nem talál be a kosárba, a dobómozdulat nem folyamatos; 1 pont: ha a gyakorlat végrehajtása lassú, nem folyamatos; 1 pont: ha a végrehajtás ritmusa nem jellemző a kosárlabdázásra; 1 pont: ha a vizsgáló nem az oldalnak megfelelő kézzel hajtja végre a dobást; 0 pont: amennyiben a vizsgáló nem tudja végrehajtani a gyakorlatot, illetve súlyos technikai hibát vét (lépéshiba, kétszer indulás). 14 / 20

4.2.3 Büntetődobás választott technikával, 10 kísérlet 5 pont: 5 találat 4 pont: 4 találat 3 pont: 3 találat 2 pont: 2 találat 1 pont: 1 találat 0 pont: 0 találat

#### 4.3 Labdarúgás (15 pont)

4.3.1 Labdaemelgetés váltott lábbal Lányok: 5 pont: 18 db 4 pont: 15-17 db 3 pont: 12-14 db 2 pont: 8-11 db 1 pont: 4-7 db 0 pont: 3 db és kevesebb Fiúk: 5 pont: 25 db 4 pont: 20-24 db 3 pont: 15-19 db 2 pont: 10-14 db 1 pont: 5-9 db 0 pont: 4 db és kevesebb

4.3.2 Szlalom labdavezetés 5 pont: a vizsgázó folyamatos futás közben, egyenletes haladással, a sportágra jellemző ritmusban és ütemben mindkét lábbal vezeti a labdát, a kapura lövés erős, irányított. A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni: 1 pont: ha messzire elgurul a labda, vagy megakad a tömött labdáknban/bójákban; 1 pont: ha a vizsgázó csak az egyik lábával vezeti a labdát; 1 pont: ha a labdavezetés nem folyamatos; 1 pont: ha a végrehajtás lassú; 1 pont: ha a kapura lövés gyenge vagy sikertelen; 0 pont: amennyiben a vizsgázó nem tudja végrehajtani a gyakorlatot, illetve súlyos technikai hibát vét. 15 / 20

4.3.3 Összetett gyakorlat 5 pont: a vizsgázó folyamatos futás közben vezetett labdával eltalálja a célt, majd a visszapattanó labdával a kapura lövést jó ütemben és pontosan hajtja végre. A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni: 1 pont: ha a vizsgázó nem találja el a célt; 1 pont: ha a vizsgázó a visszapattanó labdával nehezen tudja folytatni a feladatot; 1 pont: ha a kapura lövés sikertelen; 1 pont: ha a végrehajtás lassú, nem folyamatos; 1 pont: ha a vizsgázó labdakezelési hibát vét; 0 pont: amennyiben a vizsgázó nem tudja végrehajtani a gyakorlatot, illetve súlyos technikai hibát vét.

#### 4.4 Röplabdázás (15 pont)

4.4.1 Kosárárintés (2 m sugarú körben, a labdát legalább 1,5 m-re a fej fölé kell játszani)

5 pont: 25 db

4 pont: 20-24 db

3 pont: 15-19 db

2 pont: 10-14 db

1 pont: 5-9 db

0 pont: 4 db és kevesebb

4.4.2 Alkarérintés (2 m sugarú körben, a labdát legalább 1 m-re a fej fölé kell játszani)

5 pont: 25 db

4 pont: 20-24 db

3 pont: 15-19 db

2 pont: 10-14 db

1 pont: 5-9 db

0 pont: 4 db és kevesebb

4.4.3 Nyitás választott technikával a támadóvonal mögé váltott térfélre, 8 nyitás

5 pont: 7-8 érvényes nyitás

4 pont: 5-6 érvényes nyitás

3 pont: 3-4 érvényes nyitás

2 pont: 2 érvényes nyitás

1pont: 1 érvényes nyitás

0 pont: nincs érvényes nyitás

16 / 20

## 5. Atlétika (30 pont)

| Pont                         | FIÚK       | LÁNYOK     | FIÚK                             | LÁNYOK       |
|------------------------------|------------|------------|----------------------------------|--------------|
| <b>60 m-es SÍKFUTÁS (mp)</b> |            |            | <b>2000 m-es SÍKFUTÁS (perc)</b> |              |
| 10                           | 7,9        | 8,9        | 8:00                             | 9:00         |
| 9                            | 8,0        | 9,0        | 8:10                             | 9:10         |
| 8                            | 8,1        | 9,1        | 8:20                             | 9:20         |
| 7                            | 8,2        | 9,2        | 8:30                             | 9:30         |
| 6                            | 8,3        | 9,3        | 8:40                             | 9:40         |
| 5                            | 8,4        | 9,4        | 8:50                             | 9:50         |
| 4                            | 8,5        | 9,5        | 9:00                             | 10:00        |
| 3                            | 8,6        | 9,6        | 9:10                             | 10:10        |
| 2                            | 8,7        | 9,7        | 9:20                             | 10:20        |
| 1                            | 8,8        | 9,8        | 9:30                             | 10:30        |
| 0                            | 8,8 felett | 9,8 felett | 9:30 felett                      | 10:30 felett |
| <b>TÁVOLUGRÁS (cm)</b>       |            |            | <b>MAGASUGRÁS (cm)</b>           |              |
| 10                           | 550        | 430        | 158                              | 138          |
| 9                            | 530        | 410        | 155                              | 136          |
| 8                            | 510        | 400        | 152                              | 134          |
| 7                            | 490        | 390        | 149                              | 132          |
| 6                            | 480        | 380        | 146                              | 130          |
| 5                            | 470        | 370        | 143                              | 128          |
| 4                            | 460        | 360        | 140                              | 125          |
| 3                            | 450        | 350        | 135                              | 120          |
| 2                            | 430        | 340        | 130                              | 115          |
| 1                            | 410        | 330        | 125                              | 110          |
| 0                            | 410 alatt  | 330 alatt  | 125 alatt                        | 110 alatt    |
| <b>SÚLYLÖKÉS (m)</b>         |            |            | <b>KISLABDAHAJÍTÁS (m)</b>       |              |
| 10                           | 10,00      | 7,75       | 52                               | 40           |
| 9                            | 9,75       | 7,50       | 49                               | 36           |
| 8                            | 9,50       | 7,25       | 46                               | 34           |
| 7                            | 9,25       | 7,00       | 43                               | 32           |
| 6                            | 9,00       | 6,75       | 40                               | 30           |
| 5                            | 8,75       | 6,50       | 38                               | 28           |
| 4                            | 8,50       | 6,25       | 36                               | 26           |
| 3                            | 8,25       | 6,00       | 34                               | 24           |
| 2                            | 8,00       | 5,75       | 32                               | 22           |
| 1                            | 7,50       | 5,50       | 30                               | 20           |
| 0                            | 7,50 alatt | 5,50 alatt | 30 alatt                         | 20 alatt     |

A futószámokat egyszer teljesítheti a vizsgázó. A dobószámokban és a távolugrásban három kísérlet engedélyezett. A versenyszámokat az atlétika szabályai szerint kell lebonyolítani. 17 / 20

## 6. Választott sportág (10 pont)

### 6.1 Úszás (10 pont)

Első úszásnem 5 pont: a vizsgázó szabályos rajttal kezdi az 50 m-es úszást, az úszásnem szabályainak, illetve technikájának megfelelően teljesíti a távot, a levegővétel ritmikus és egyenletes, a vízben haladás folyamatos, a forduló szabályos. A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni: 1 pont: ha a vizsgázó nem szabályos rajttal kezdi meg az úszást; 1 pont: ha az úszás lassú

tempójú; 1 pont: ha az úszómozgás kapkodó, nem egyenletes; 1 pont: ha a levegővétel nem ritmikus; 1 pont: ha a forduló nem szabályos; 0 pont: amennyiben a vizsgáló nem tud 50 m-t leúszni.

Második úszásnem 5 pont: a vizsgáló szabályos rajttal kezdi a 25 m-es úszást, az úszásnem szabályainak, illetve technikájának megfelelően teljesíti a távot, a levegővétel ritmikus és egyenletes, a vízben haladás folyamatos. A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni: 1 pont: ha a vizsgáló nem szabályos rajttal kezdi meg az úszást; 1 pont: ha az úszás lassú tempójú; 1 pont: ha az úszómozgás kapkodó, nem egyenletes; 1 pont: ha a levegővétel nem ritmikus; 1 pont: ha az úszás technikai kivitelezése hibás; 0 pont: amennyiben a vizsgáló nem tud 25 m-t leúszni.

## 6.2 Küzdősportok, önvédelem (10 pont)

### 6.2.1 Dzsúdó alapelemeinek bemutatása

- Csúsztatott esés állásból 3 pont: a vizsgáló szabályosan végrehajtva, a végén tompítással végzi el a feladatot. A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni: 1 pont: ha a vizsgáló a feladatot nagy csípőszöggel hajtja végre; 1 pont: ha a gyakorlat végrehajtása nem dinamikus; 1 pont: ha a gyakorlat végén nem tompít a vizsgáló; 0 pont: a vizsgáló nem tudja szabályosan végrehajtani, vagy nem meri elvégezni a feladatot. 18 / 20

- Esés állásból 3 pont: a vizsgáló szabályosan, kis csípőszöggel alkar- és lábujjtámaszba érkezve mutatja be a gyakorlatot. A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni: 1 pont: ha a vizsgáló a feladatot nagy csípőszöggel hajtja végre; 1 pont: ha a vizsgáló nem tudja alkartámaszban befejezni a gyakorlatot; 1 pont: ha a vizsgáló hasa az esésnél érinti a talajt; 0 pont: a vizsgáló nem tudja szabályosan végrehajtani, vagy nem meri elvégezni a feladatot.

- Dzsúdógurulás 4 pont: a vizsgáló szabályosan, dinamikusan hajtja végre a gurulást. A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni: 1 pont: ha a gyakorlat végrehajtása lassú; 2 pont: ha a gurulás nem vállon keresztül történik; 1 pont: ha a gyakorlat végén nem tompít a vizsgáló; 0 pont: a vizsgáló nem tudja szabályosan végrehajtani, vagy a gyakorlat nem hasonlít a dzsúdógurulásra. 6.2.2 Birkózás alapelemeinek bemutatása

- Dulakodás 4 pont: a vizsgáló küzd és legyőzi ellenfelét. A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni: 2 pont: ha a vizsgáló küzd, de nem tud akciót elérni; 2 pont: ha a vizsgáló a küzdelem során nem mutat támadó szándékot; 0 pont: a vizsgáló kis ellenállást fejt ki, és vereséggel távozik a küzdőtérrel.

- Hídban forgás 3 pont: a vizsgáló folyamatosan, a fejét végig a szőnyegen tartva mutatja be a gyakorlatot. A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni: 1 pont: ha a végrehajtás nehézkes, lassú; 1 pont: ha a vizsgáló nem tudja a fejét folyamatosan a szőnyegen tartani; 1 pont: ha csak egyik irányba tudja végrehajtani a gyakorlatot; 0 pont: a vizsgáló nem tudja szabályosan végrehajtani, vagy nem meri elvégezni a feladatot.

- Társ felemelése háttal felállásból 3 pont: a vizsgáló mindkét kísérletben nyer, vagy egyszer győz és egyszer döntetlent ér el. A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni: 2 pont: ha a mindkét kísérletben döntetlen az eredmény; 1 pont: ha a vizsgáló egyszer győz és egyszer veszít; 0 pont: a vizsgáló mindkét kísérletben kikap, vagy egyszer veszít és egyszer döntetlenül végez. 19 / 20

### 6.2.3 Karate alapelemeinek bemutatása

- Testre irányuló egyenes ütés előre (3 pont) Általános értékelési szempontok: Állás: támadóállás. Testtartás: függőleges testtartás. Technika: felismerhető sportági technika. Mozdásdinamika: sportágra jellemző erős, gyors kivitelezés. 3 pont: a végrehajtás a sportági technikának megfelelően történik. A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni: 1 pont: ha az állás és a testtartás nem megfelelő; 1 pont: ha nem elég erős, gyors a kivitelezés; 1 pont: ha a sportági technika részben hibás; 0 pont: a végrehajtás során nem ismerhető fel a sportágra jellemző mozgás.
- Egyenes rúgás előre (3 pont) Általános értékelési szempontok: Állás: támadóállás. Testtartás: függőleges testtartás. Technika: felismerhető sportági technika. Mozdásdinamika: sportágra jellemző erős, gyors kivitelezés. 3 pont: a végrehajtás a sportági technikának megfelelően történik. A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni: 1 pont: ha az állás és a testtartás nem megfelelő; 1 pont: ha nem elég erős, gyors a kivitelezés; 1 pont: ha a sportági technika részben hibás; 0 pont: a végrehajtás során nem ismerhető fel a sportágra jellemző mozgás.
- Testre irányuló egyenes ütés védeke és ellentámadás (ötlépéses küzdelem) (4 pont) Általános értékelési szempontok: Távolság: a támadások közben a támadó által kialakított távolság nem lehet távolabb 10 cm-nél, és nem lehet közelebb 5 cm-nél. Reakció: a védő által a támadásra adott adekvát válaszcselekvés megindítása. Mozdásritmus: a támadás mozgásritmusának megfelelő védő mozgásritmussal, a küzdők közötti távolság megtartása. Kontroll: páros gyakorlat közben a támadás és ellentámadás esetében, az ellenfelek nem érinthetik meg egymást. 4 pont: az általános értékelési szempontok leírásában meghatározott kritériumoknak mindenben megfelelő végrehajtás.

A maximális pontszámból az alábbiak szerint kell pontot levonni:

1 pont: ha a távolság nem a leírásnak megfelelő;

1 pont: ha a reakció nem a leírásnak megfelelő;

1 pont: ha a mozgásritmus nem a leírásnak megfelelő;

1 pont: ha a sportági technika részben hibás;

0 pont: a vizsgázó nem tudja szabályosan végrehajtani, vagy nem meri elvégezni a feladatot.

# **EGYÉNI ÉRTÉKELŐ LAP**

A vizsgázó neve: \_\_\_\_\_

Születési hely, idő: \_\_\_\_\_

|                                      |                | Pontszám |   |   |   |   |   |   |   |   |   | Összpont |    |
|--------------------------------------|----------------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----------|----|
|                                      |                | 0        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |          | 10 |
| GIMNASZTIKAGYAKORLAT                 |                |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |    |
| MÁSZÁS, FÜGGESZKEDÉS                 |                |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |    |
| TORNÁ                                |                |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |    |
| Talajtorna                           |                |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |    |
| Szekrényugrás                        |                |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |    |
| Választott szer:.....                |                |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |    |
| ATLÉTIKA                             |                |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |    |
| 60 m (mp) / 2000 m (perc)            |                |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |    |
| Távolugrás (m) / Magasugrás (cm)     |                |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |    |
| Súlylökés (m) / Kislabdahajítás (m)  |                |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |    |
| TESTNEVELÉSI- ÉS SPORTJÁTÉKOK        |                |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |    |
| .....                                | 1.1. gyakorlat |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |    |
|                                      | 1.2. gyakorlat |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |    |
|                                      | 1.3. gyakorlat |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |    |
| .....                                | 2.1. gyakorlat |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |    |
|                                      | 2.2. gyakorlat |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |    |
|                                      | 2.3. gyakorlat |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |    |
| VÁLASZTOTT SPORTÁG                   |                |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |    |
| ÚSZÁS                                |                |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |    |
| 1. gyakorlat                         |                |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |    |
| 2. gyakorlat                         |                |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |    |
| KÜZDŐSPORT választott sportág: ..... |                |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |    |
| 1. gyakorlat                         |                |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |    |
| 2. gyakorlat                         |                |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |    |
| 3. gyakorlat                         |                |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |    |
| MINDÖSSZESEN                         |                |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |          |    |

\_\_\_\_\_  
dátum

\_\_\_\_\_  
vizsgáztató aláírása