



Testnevelés tagozat

Bemutakozás

Iskolánk tagozata az 1977-1978-as tanév óta működik. A tagozat két éve (9-10. évfolyam) megfelelő felkészítést nyújt az emelt szintű testnevelés (11-12. évfolyam) követelményeinek elsajátításához, azon keresztül pedig a továbbtanuláshoz szükséges – szintén emelt szintű – testnevelés érettségi magas színvonalú teljesítéséhez.

Ajánljuk mindazoknak, akik a sport és a mozgás világából érkeznek, vagy érdeklődnek a terület iránt, továbbá azoknak, akik még nem köteleződtek el a pályaválasztást illetően, hiszen az első két év elvégzése után lehetőség van a váltásra.

Felvételi

Képességfelmérés:

- Kötélen mászás és függeszkedés
 - Fiúknak függeszkedés fel-le (5 méteres kötél, -50 cm = -1 pont)
 - Lányoknak mászás fel-le (5 méteres kötél, -50 cm = -1 pont)
- Szökdelés zsámolyra (szempontok: feszes boka, közel nyújtott térd, feszes csípő, karlendítés, egyenletes ritmus)
 - A zsámoly hosszanti oldalán terpeszállásból szökdelés a zsámolyra
 - Jobb- illetve bal lábon folyamatos szökdelés fel-le
- Lábemelés ferdepadon (45 másodperc alatt) a bordásfal megérintésével
 - Fiúknak 25 darab (bordásfal 8. foka, -4 darab = -1 pont)
 - Lányoknak 25 darab (bordásfal 6. foka, -4 darab = -1 pont)
- Gyorsaság felmérés ingafutással időre (108 méter)

Talajtorna (összefüggő gyakorlat):

- Kiinduló helyzet: terpeszállás, oldalsó középtartás, terpeszbukfenc kétszer előre és kétszer hátra, emelés fejjállásba – 3 másodpercen keresztül –, gurulás guggoló támaszba, fellendülés kézállásba, gurulás guggoló támaszba, emelés mérlegállásba, 90°-os fordulattal lábleengedés terpeszállásba, törzshajlítás előre alkar érintéssel a talajon, 90°-os fordulattal ugrás alapállásba, néhány lépés nekifutás után tigrisbukfenc (vagy fejen átfordulás vagy kézen átfordulás)

Labdajáték (kosárlabdával vagy kézilabdával):

- Önindítás után a labda elfogása, labdavezetés bóják kerülésével, fektetett dobás vagy kapura lövés felugrással. 5 darab egymástól 2,5 méterre lévő bója kerülése (kosárlabdánál az utolsó bója a szigorított terület sarkánál, kézilabdánál a hatostól 10 méterre a kapuval szemben van)

Atlétika:

- 800 méteres futás