

20m-es ingafutás teszt
(NETFIT)

lányok	fiúk	pont
53 hossz fölött	61 hossz fölött	10
51-53	59-61	9
48-50	56-58	8
45-47	53-55	7
42-44	50-52	6
39-41	47-49	5
36-38	44-46	4
33-35	41-43	3
30-32	38-40	2
27-29	35-37	1
27-nél kevesebb	35-nél kevesebb	0

A felmérésnél az aerob kapacitást

– a szervezet maximális oxigénfelvő képességét – mérjük. A futás tempója fokozatosan gyorsul, hangjelzés diktálja. A tesztet a

Tornacsarnokban parketta borításon végezzük. A feladat megegyezik a NETFIT felméréssel.

Ütemezett fekvőtámasz teszt (NETFIT)

lányok	fiúk	pont
10 db	16 db	10
9	15	9
8	14	8
7	13	7
6	12	6
5	11	5
4	10	4
3	9	3
2	8	2
1	7	1
0	7-nél kevesebb	0

A teszt során a felsőtest izomerejének és erő-állóképességének a mérését végezzük. A tanulók fekvőtámasz helyzetben 90°-os könyökszögig végzett karhajlítást-nyújtást végeznek. A feladat megegyezik a NETFIT felméréssel.

UGRÁLÓKÖTÉL HAJTÁS 1 PERCIG, választott technikával (mindkét szaknál)

DB/PERC	PONT
120 ÉS FELETTE	10 PONT
110-120	9 PONT
100-110	8 PONT
90-100	7 PONT
80-90	6 PONT
70-80	5 PONT
60-70	4 PONT
50-60	3 PONT
40-50	2 PONT
30-40	1 PONT
30 ALATT	0 PONT

**Labdaemelgetés váltott
lábbal (3 kísérlet)**

lányok	fiúk	pont
20 db	26 db	10
18	24	9
16	22	8
14	20	7
12	18	6
10	16	5
8	14	4
6	12	3
4	10	2
2	8	1
2-nél kevesebb	8-nál kevesebb	0

A földről felvett vagy feldobott labdát a láb bármely részével történő érintéssel kell levegőben tartani. A szabályos érintéssel történő érintéseket kell számolni.

**Összetett feladat.
(3 kísérlet)**

lányok, fiúk	
Maximális pontszám 10 pont. Pontok vonhatók le az alábbi hibákért:	
messzire elgurul a labda	-2 pont
csak az egyik lábával vezeti a labdát	-2 pont
a labdavezetés nem folyamatos	-2 pont
a végrehajtás lassú	-2 pont
többször megakad a labda a medicin-labdákban	-2 pont

Szalom labdavezetés 10m-en 5 db egyenlő távolságra elhelyezett medicinlabda között oda-vissza, majd kapura lövés 10 méterről. A kapura lövés erős, irányított.

**BÜNTETŐ DOBÁS FIÚK 7-ES ,
LÁNYOK 6-OS MÉRETŰ
KOSÁRLABDÁVAL**

BEDOBOTT KOSÁR	PONT
10	10 PONT
9	9 PONT
8	8 PONT
7	7 PONT
6	6 PONT
5	5 PONT
4	4 PONT
3	3 PONT
2	2 PONT
1	1 PONT
0	0 PONT

**ÖSSZTETT FELADAT (2 KÍSÉRLET)
LÁNYOK/FIÚK**

MAX PONTSZÁM 10 PONT PONTOK VONHATÓK LE AZ ALÁBBI HIBÁKÉRT	
HA A LABDAVEZETÉS NEM FOLYTONOS, BIZONYTALAN	2 PONT
HA AZ ÁTADÁS PONTATLAN	2 PONT
HA TECHNIKAI HIBÁT VÉT	2 PONT
HA A FEKTETT DOBÁS HIBÉS LÉPÉSSSEL VAGY TECHNIKÁVAL TÖRTÉNIK	2 PONT
HA A VÉGREHAJTÁS LASSÚ	2 PONT

A pálya jobb oldalán alapvonaltól fél pályáig szalom labdavezetés bolyák között az irányváltásoknak megfelelő labdavezetéssel. Fél pályáról passzolás az alapvonalnál álló társnak. Futás a gyűrű irányába, majd a társtól vissza kapott labdából fektetett dobás (ziccer). Ugyanez ismétlése a pálya másik oldalán