

TESTNEVELÉS

ÉRETTSÉGI VIZSGAKÖVETELMÉNY

2025

A) Elméleti ismeretek

1. ***Az olimpiai mozgalom létrejötte, célja, feladatai; magyar sportsikerek***
 - Az ókori és újkori olimpiai játékok kialakulása, története, kiemelkedő események;
 - Olimpiai zászló, szimbólum, jelszó, embléma, olimpiai láng;
 - Magyarok az olimpiai versenyeken, magyar olimpiai bajnokok;
 - Magyar sikersportágak;
2. ***A harmonikus testi fejlődés***
 - A testi fejlődés és a mozgásos cselekvés rövid jellemzése általános és középiskolás korban (magasság, testsúly, mozgásfejlődés, terhelhetőség).
3. ***A testmozgás, a sport szerepe az egészségtudatos magatartás kialakításában, és a személyiség fejlesztésében***
 - Tájékozottság bizonyítása az egészséges életmód kialakításához szükséges alapvető ismeretekben.
 - Az egészséges életmód összetevőinek értelmezése: rendszeres testedzés, megfelelő táplálkozás, aktív pihenés, testi higiénia, lelki egyensúly, a szabadidő hasznos eltöltése, egészségkárosító szokások (alkohol, dohányzás, drog) hatásai és megelőzésük.
 - A testmozgás szerepe az érzelem-és feszültség szabályozásban, stresszkezelésben (mentális egészség).
4. ***A motoros képességek szerepe a teljesítményben***
 - A motoros képességek értelmezése, fejlesztési lehetőségei.
 - A pulzus fogalma, fajtái, mérési lehetőségei, összefüggése az intenzitással.
 - Az erőfejlesztés szabályai.
5. ***Gimnasztikai ismeretek***
 - A bemelegítés szerepe és kritériumai.
 - Gyakorlatok javaslata a testtartás javítására és a különböző kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésére.
 - Nyújtó, lazító és erősítő hatású gyakorlatok.
 - Légzőgyakorlatok.
6. ***Atlétika***
 - „Az atlétika, mint a sportok királynője” tételmondat értelmezése.
 - A tanult atlétikai futó, ugró és dobó versenyszámok ismerete és végrehajtásuk lényege.
 - Balesetvédelemi előírások az atlétika oktatása során.
7. ***Torna***
 - Torna az iskolai testnevelésben.
 - A női és férfi tornaszerek és az azokon végrehajtható alapelemek ismertetése.
 - A legfontosabb baleset-megelőző eljárások.

- Segítségadás gyakorlásnál.

8. Zenés-táncos mozgásformák

- A zenés-táncos mozgásformák egyikének ismertetése: ritmikus gimnasztika, aerobik, néptánc.

9. Küzdősportok, önvédelem

- Páros és csapat küzdőjátékok ismertetése.
- Egy, az olimpiai játékok programjában szereplő küzdősport bemutatása, alapvető szabályainak ismertetése.
- Küzdőjátékok.
- Önvédelmi alapismeretek.

10. Úszás

- Az úszás jelentősége az ember életében, szerepe az egészségtudatos, aktív életvitelben.
- Az úszásnemek alapjai.
- Két úszásnem részletes ismertetése.
- Az úszás higiénájának ismerete.

11. Testnevelési és sportjátékok

- Öt, labdajátékot előkészítő testnevelési játék ismertetése.
- Két sportjáték alapvető szabályainak (pályaméret, játékosok száma, időszabályok, eredményszámítás, a labdavezetésre, a támadásra és védekezésre vonatkozó szabályok) ismerete, valamint alapvető technikai, taktikai elemeinek bemutatása.
- Személyes és társas folyamatok a játéktevékenységbe (asszertivitás, sikerorientáltság, kooperáció).

12. Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek

- Egy-egy választott, alternatív környezetben, teremben, földön, vízben, levegőben üzhető sportág jellegzetességeinek és legfontosabb szabályainak bemutatása.
- Alapvető ismeretek a táborozásokról.

Testnevelés középszintű gyakorlati érettségi vizsga ¹

A középszintű testnevelés gyakorlati vizsgán a szóbeli vizsgára vonatkozó rendelkezéseket kell alkalmazni a 100/1997. (VI. 13.) Korm. rendelet az érettségi vizsga vizsgaszabályzatának kiadásáról 31. § (4) és (6) pontjai szerint:

„A szóbeli vizsgára vonatkozó rendelkezéseket kell alkalmazni a gyakorlati vizsgára, amennyiben a vizsgafeladatot egyszeri alkalommal kell bemutatni, előadni és ennek alapján kell a vizsgázó teljesítményét értékelni (pl. éneklés, tornagyakorlat).”

„A középszintű testnevelés gyakorlati vizsga a vizsgabizottság elnökének előzetes írásbeli hozzájárulása esetén, a szóbeli vizsgákra vonatkozó szabályok betartása mellett, a középszintű

¹

https://www.oktatas.hu/koznevelés/erettségi/2025tavaszi_vizsgaidoszak/2025tavasz_nyilvanos_anyagok_listaja#testnevelés Letöltés dátuma:2025.02.18

szóbeli vizsgák időszakában vagy az írásbeli vizsgák időszaka után – az emelt szintű szóbeli vizsgák időszaka kivételével – a középszintű szóbeli vizsgák időszaka előtt is megszervezhető.”

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, kézilabdakapuvál, felszerelhető röplabdahálóval, valamint kosár-, kézi-, foci- és röplabdák. A gyakorlati érettségi labdajáték része szabadtéri sportpályán is lebonyolítható.
- Felszerelt (felszerelhető) tornaterem, melyben van ötrészes svédszekrény vagy ugróasztal, korlát és felemás korlát, gyűrű, alacsony és/vagy magas nyújtó, gerenda, tornaszőnyegek, 4-5 m-es mászókötel, a ritmikus gimnasztika kéziszeri. (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 úzás 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.

1. Mászás, függeszkedés (a kötél fejmagasságban történő fogásával állásból indulva) 5 méteres mászókötélen

1.1 Kötélmászás állásból (lányok) 5 méteres mászókötélen mászókulcsolással. A teljes feljutás ideje legfeljebb 10 mp.

1.2 Függeszkedés állásból (fiúk) 5 méteres mászókötélen. 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 tényezőkben változatos legyen.

3. Torna

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

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

3.2 Szekrényugrás – egy szabadon választott támaszugrás bemutatása.

Lányok minimum négyrészes keresztben állított, fiúk ötrészes hosszában állított svédsekretyen vagy ugróasztalon.

3.3 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.

3.4 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.

3.5 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 kéziszerez (labda, karika, kötél, szalag, buzogány) három elem bemutatása.

3.6 Gyűrű (fiúk) – a négy kötelező (alaplendület, zsugorlefuggés, lefuggés, homorított leugrás) és legalább két ajánlott elemből (futólagos támaszba kerülés, lebegőfuggés, hátsófuggés, ülőtartás, vállátfordulás előre, leterpesztés stb.) álló, egyénileg összeállított, összefüggő gyűrűgyakorlat bemutatása.

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

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

3.9 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

4.1 Kézilabdázás

4.1.1 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)

4.1.2 Büntetődobás – egyenletes eloszlásban, a kapu két alsó sarkába elhelyezett zsámolyra.
A vizsgáló választhatja meg, hogy melyik oldalra kezdi a lövést. (6 lövés)

4.1.3 Tetszőleges lendületszerzés után távolba dobás kézilabdával. (2 kísérlet)

4.2 Kosárlabdázás

4.2.1 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.

4.2.2 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.

4.2.3 Büntetődobás választott technikával. (10 dobás)

4.3 Labdarúgás

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

4.3.2 Szlalom labdavezetés – 10 m hosszan oda-vissza, végén kapuralövés. Az első bója 15 méterre legyen a kaputól. Ettől, távolodva a kaputól, 2 méterenként helyezünk el még négy bóját, melyek között szlalom labdavezetést kell végezni oda-vissza, kapuralövés 10 méterről. (2 kísérlet)

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

4.4 Röplabdázás

4.4.1 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)

4.4.2 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)

4.4.3 Nyitás választott technikával a támadóvonal mögé. (8 nyitás)

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

5.1 60 m-es síkfutás térdelőrajttal

5.2 2000 m-es síkfutás állórajttal

5.3 Távolugrás választott technikával

5.4 Magasugrás választott technikával

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

5.6 Kislabdahajítás (szabályos 120 gr-os kislabdával)

6. Választott sportág

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

6.2 Küzdősportok, önvédelem

6.2.1 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

6.2.2 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. (2 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

6.2.3 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 térdé előre 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 védeése és ellentámadás (ötlépéses küzdelem) - a támadó ötször lép előre egyenes ütéssel, a védő ötször lép hátra, és belső védelemmel (alkar védelem kívülről befelé) hárit, majd az ötödik háritás után hátsó kezes ütés (*gjaku tsuki*) ellentámadást hajt végre. Utána ugyanez a feladat szerepcserével. A támadó és védő szerepben is, az ötödik (utolsó) technika „*kiai*” (harc kiáltás) kíséretében történik. A párokat testmagasság szerint kell szervezni.