

A testnevelés tagozatos osztályba kerüléshez szükséges fizikai felmérő illetve labdajátékok feladatai, és minimum szintjei

Feladat	Leírás	Minimum szint
20 méteres ingafutás	a NETFIT 20 méteres ingafutás tesztjének végrehajtása	lányok: 27 hossz fiúk: 36 hossz
ütemezett fekvőtámasz teszt	a NETFIT ütemezett fekvőtámasz tesztjének végrehajtása	lányok: 7 db fiúk: 14 db
ütemezett hasizomteszt	a NETFIT ütemezett hasizom tesztjének végrehajtása	lányok: 18 fiúk: 24
kézilabda	10 db szabályos büntetődobás végrehajtása a két kapufánál elhelyezett számolyra felváltva jobb illetve baloldalra	minimum 4 találat
kosárlabda	10 db szabályos büntetődobás végrehajtása	minimum 4 találat
röplabda	szabályos kosár-, vagy alkarérintések végrehajtása egy 2 méteres átmérőjű körön belül	minimum 5 szabályos érintés a körön belül
labdarúgás	dekázás lábbal	minimum szint: azonos lábbal végrehajtva 10 db váltott lábbal végrehajtva 6 db
labdavezetés teszt	választhatóan kézi- vagy kosárlabdával helyben folyamatos labdavezetés: 30 mp ügyesebbik kézzel, 15 mp másik kézzel, 15 mp váltott kézzel	minimum szint: a gyakorlat elfogadható az első 45 mp hiba nélküli teljesítése esetén

A fizikai felmérő teszteken, illetve a labdavezetés teszten valamennyiből teljesíteni kell a tanulónak a minimum szintet, a labdajátékok közül pedig 2 szabadon választott gyakorlat bemutatása szükséges minimum szintek teljesítésével!