

*Fizikai felmérő teszt minimum szintjei 9-12. évfolyamos testnevelés tagozatos osztályokban*

Feladat	Leírás	Minimum szint
20 méteres ingafutás	a NETFIT 20 méteres ingafutás tesztjének végrehajtása	9. évfolyam lányok: 27 hossz fiúk: 36 hossz 10. évfolyam lányok: 30 hossz fiúk: 39 hossz
ütemezett fekvőtámasz teszt	a NETFIT ütemezett fekvőtámasz tesztjének végrehajtása	9. évfolyam lányok: 7 db fiúk: 14 db 10. évfolyam lányok: 9 db fiúk: 16 db
ütemezett hasizomteszt	a NETFIT ütemezett hasizom tesztjének végrehajtása	9. évfolyam lányok: 18 fiúk: 24 10. évfolyam lányok: 22 fiúk: 28
Tartós futás teszt (9-10. évfolyam)	1000 méteres síkfutás	9. évfolyam lányok: 7 perc fiúk: 6 perc 45 mp 10. évfolyam lányok: 6 perc 45 mp fiúk: 6 perc 30 mp
Tartós futás teszt (11-12. évfolyam)	2000 méteres síkfutás	11. évfolyam lányok: 14 perc fiúk: 13 perc 30 mp 12. évfolyam lányok: 13 perc 30 mp fiúk: 13 perc

A fizikai felmérő tesztekre minden félév elején kerül sor, és valamennyiből teljesíteni kell a tanulónak a minimum szintet! Amennyiben egy félévben valamelyik teszten nem éri el a tanuló a minimum szintet, azt fejlesztendő területnek jelöli meg a testnevelő, külön programot ír elő az adott képesség fejlesztésére. Amennyiben 2 egymást követő félévben sem sikerül teljesíteni valamennyi teszt minimum szintjét, a testnevelő tanár javaslatot tesz a nevelőtestület előtt a tanuló másik osztályba áthelyezéséről.