



2025/2026. tanév testnevelés tantárgy pótvizsga anyaga. 9-10. évfolyam

1, 48 ütemű szabad-gimnasztikai gyakorlat, a tanultak szerint

2, Tornazsámoly feladatok (szökdelések, ugrások, emelések)

3, Tornapad gyakorlatok (futóiskola, ugróiskola)

4, Atlétika (60-m futás, kislabda hajítás, magasugrás, távolugrás, iram és fokozó futás 2000m)

5, Sportjátékok

a, röplabda: kosár és alkar érintés 10-10 db, nyitás a sportág szabályai szerint, a tanult érintésekkel egymás közötti passzolások,

b, kézilabda: labdavezetés, egymás közötti passzolások egy megadott távolság tartásával,, kapura lövések sarokban elhelyezett zsámolyra, 7-m lövés,

c, kosárlabda: labdavezetés, labda passzolások társsal (egykezes-kétkezes, bal-jobb), ziccer dobás mindkét kézzel és oldalról, büntető dobás, 1.1 játék,

6, Torna

a, talaj torna:előre-hátra gurulás, fejenállás, kézenállás, mérleg, cigánykerék

b, szekrényugrás (3-részes szekrény keresztbe guggoló átugrás)

c, gerenda (érintő járás, hármas lépés, mérlegállás)

7, kötélmászás mászókulcsolással

Megjelenés testnevelés órai felszerelésben !

**Rátvay Tamás
testnevelő tanár**

2026.06.20.



**SOPRONI SZC IDEGENFORGALMI, KERESKEDELMI, VENDÉGLÁTÓ
SZAKKÉPZŐ ISKOLÁJA ÉS KOLLÉGIUMA**

✉ 9400 SOPRON, Ferenczy J. u. 1-3. • ☎ 06-99/312-779 • 🌐 www.svk.hu • svk@svk.hu

OM azonosító: 203051
