**Testnevelés pótvizsga követelményei (valamennyi szakközépiskolai és szakiskolai osztály részére)**

**Félévkor könnyített feltételekkel**

Szükséges felszerelés: sportruházati váltóruha és sportcipő.

A vizsgák mozgásanyagának mindenkori értékelése korcsoportonként - életkor függvényében- változó.

**I. ATLÉTIKA**

a) 1500 m-es futás Külső pályán 15 kör a kapuk megkerülésével

b) Helyből távolugrás (3 kísérlet engedélyezett)

c) Helyből távolba dobás előre 3kg-os medicin labdával (3 kísérlet engedélyezett)

**II. GIMNASZTIKA**

a) Szabályos mellső fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás tapssal, lányoknak taps nélkül (maximális darabszám)

b) Szabályos négyütemű fekvőtámasz (maximális darabszám/ 2 perc)

c) Felülés tarkóra tett kézzel (maximális darabszám/ 2 perc)

**III. LABDAJÁTÉK**

a) Egyenes vonalban, egymástól 3m-re kihelyezett 5 db bója közt labdavezetés férfi, lányoknak női kézilabdával, váltott kézzel oda-vissza időre.(2 kísérlet engedélyezett, bóják távolsága 3 m)

b) Ismétlődő falra dobás 3,5 m-ről (maximális darabszám/ 30 másodperc; 1 db pótlabda)

c) 7 m-es büntető vonalról végrehajtott 6 db kapura lövés, a kapu jobb- és bal alsó sarkába rövidebbik élére állított zsámolyra. A lövéseket váltott oldalra kell végrehajtani. (A zsámoly lapjának mérete 62x44 cm)