

## **TESTNEVELÉS**

### **I. RÉSZLETES ÉRETTSÉGI VIZSGAKÖVETELMÉNY**

#### **A) Elméleti ismeretek**

	<b>KÖZÉPSZINT</b>	<b>EMELT SZINT</b>
1. Az olimpiai mozgalom létrejötte, célja, feladatai; magyar sportsikerek	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Az ókori és az újkori olimpiai játékok kialakulása, története; kiemelkedő események;</li> <li>- olimpiai zászló, szimbólum, jelszó, embléma, olimpiai láng;</li> <li>- magyarok az olimpiai versenyeken, magyar olimpiai bajnokok;</li> <li>- magyar sikersportágak;</li> <li>- paralimpiai játékok.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Az ókori és az újkori olimpiai játékok kialakulása, története; kiemelkedő események;</li> <li>- olimpiai zászló, szimbólum, jelszó, embléma, olimpiai láng;</li> <li>- magyarok az olimpiai versenyeken, magyar olimpiai bajnokok;</li> <li>- magyar sikersportágak;</li> <li>- paralimpiai játékok;</li> <li>- NOB és a MOB szerepe az olimpiai eszme ápolásában.</li> </ul>
2. A harmonikus testi fejlődés	A testi fejlődés rövid jellemzése általános és középiskolás korban (magasság, testsúly, mozgásos cselekvések).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Legfontosabb testméretek (magasság, testsúly, testarányok) alakulása a fejlődés során;</li> <li>- a mozgásos cselekvések változása az életkor függvényében;</li> <li>- a serdülőkor testi és mozgásos cselekvés fejlődésének specialitásai.</li> </ul>
3. A testmozgás, a sport szerepe az egészséges életmód kialakításában, és a személyiség fejlesztésében	<p>Tájékozottság bizonyítása az egészséges életmód kialakításához szükséges alapvető ismeretekben.</p> <p>Az egészséges életmód összetevőinek értelmezése: rendszeres testedzés, optimális testsúly, aktív pihenés, testi higiénia, lelki egyensúly, a szabadidő hasznos eltöltése, egészségkárosító szokások (alkohol, dohányzás, drog) hatásai és megelőzésük.</p> <p>A testmozgás szerepe az érzelem- és feszültség szabályozásban, stresszkezelésben (mentális egészség).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A testnevelés és a sport személyiségfejlesztő hatása;</li> <li>- az egészséges életmód meghatározó tényezői;</li> <li>- szenvedélybetegségek veszélyei;</li> <li>- az egyéni és a csapatsportok hatása a személyiségfejlődésre;</li> <li>- az „egészséges” közösség visszatartó ereje;</li> <li>- életre szóló sportolás lehetőségei.</li> </ul>
4. A motoros képességek szerepe a teljesítményben	<p>A motoros képességek értelmezése, fejlesztési lehetőségei.</p> <p>A pulzus fogalma, típusai, mérési lehetőségei, összefüggése az intenzitással.</p> <p>Az erőfejlesztés szabályai.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A motoros képességek jellemzése;</li> <li>- fizikai teherbíró képesség;</li> <li>- szellemi teherbíró képesség;</li> <li>- edzettségi állapot mérésének lehetősége;</li> <li>- az egyes képességek és a sportágak kapcsolata;</li> <li>- egyszerű képességfejlesztő módszerek.</li> </ul>

<p>5. Gimnasztikai ismeretek</p>	<p>A bemelegítés szerepe és kritériumai. A rendgyakorlatok szerepe a testnevelés órákon. Gyakorlatok javaslata a testtartás javítására és a különböző kondicionális képességek fejlesztésére. Nyújtó, lazító és erősítő hatású gyakorlatok. Légzőgyakorlatok.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A gimnasztika gyakorlatok felhasználása a testedzésben;</li> <li>- gyakorlatok javaslata a testtartás javítására és a különböző kondicionális képességek fejlesztésére.</li> </ul>
<p>6. Atlétika</p>	<p>A tanult atlétikai futó, ugró és dobó versenyszámok ismerete és végrehajtásuk lényege.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Az atlétikai mozgásformák csoportosítása;</li> <li>- az atlétika mint előkészítő sportág;</li> <li>- fizikai törvényszerűségek érvényesülése az atlétika versenyszámaiban;</li> <li>- az atlétika mozgásanyagának kapcsolata más sportágakkal;</li> <li>- képességfejlesztés az atlétika mozgásanyagával;</li> <li>- magyarok az atlétika élvonalában.</li> </ul>
<p>7. Torna</p>	<p>A női és férfi tornaszerek és az azokon végrehajtható alapelemek ismertetése. A legfontosabb baleset-megelőző eljárások. Segítségadás gyakorlásnál.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A női és férfi torna versenyszámjai;</li> <li>- a különböző szereken végrehajtható alapelemek és a legfontosabb baleset-megelőző eljárások;</li> <li>- a tanult talaj- és szertornaelemek technikai végrehajtásának és a segítségnyújtás módjainak ismerete</li> <li>- magyar tornászok a világ élvonalában; kiemelkedő nemzetközi eredmények.</li> </ul>
<p>8. Zenés-táncos mozgásformák</p>	<p>A zenés-táncos mozgásformák egyikének ismertetése (pl. ritmikus sportgimnasztika, aerobik, néptánc stb.).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A ritmikus gimnasztika és az aerobik sportág bemutatása;</li> <li>- az esztétikum szerepének megítélése a zenés-táncos mozgásformákban;</li> <li>- a versenygyakorlatok speciális mozgásformái.</li> </ul>
<p>9. Küzdősportok, önvédelem</p>	<p>2-2 páros és 1-1 csapat küzdőjáték ismertetése. Egy küzdősport bemutatása, alapvető szabályainak ismertetése. Küzdőjátékok. Alapvető esések, gurulások, tompítások jellemzése.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A küzdősportok tanulásának szerepe az iskolai testnevelésben;</li> <li>- előkészítő küzdőjátékok</li> <li>- páros és csoportos testnevelési játékok;</li> <li>- grundbirkózás és szabályai;</li> <li>- magyarok a küzdősportolók a világ élvonalában.</li> </ul>
<p>10. Úszás</p>	<p>Az úszás jelentősége az ember életében, szerepe az egészségtudatos, aktív életvitelben. Egy úszásnem ismertetése. Az úszás higiénijának ismerete.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Az úszás jelentősége az ember életében;</li> <li>- az úszás és a vízi sportok higiénéje;</li> <li>- úszásnemek és jellemzőik;</li> <li>- egy úszásnem technikai végrehajtásának leírása;</li> <li>- az úszás alapvető versenyszabályai;</li> <li>- a szabadvízi és az uszodai úszás különbségei;</li> <li>- fizikai törvényszerűségek érvényesülése az úszásban;</li> <li>- a vízből mentés végrehajtása;</li> <li>- kiemelkedő magyar nemzetközi eredmények az úszósportban.</li> </ul>

<p>11. Testnevelési és sportjátékok</p>	<p>Labdaérintéssel, -vezetéssel, -átadással, célfelületre történő továbbítással és az összjátékkal kapcsolatos három testnevelési játék ismertetése. Egy választott sportjáték alapvető szabályainak (pályaméret, játékosok száma, időszabályok, eredményszámítás, a labdavezetésre, a támadásra és védekezésre vonatkozó szabályok), valamint alapvető technikai, taktikai elemeinek bemutatása. Személyes és társas folyamatok a játéktevékenységben (asszertivitás, sikerorientáltság, kooperáció).</p>	<p>- Egy választott sportjáték bemutatása, szabályainak értelmezése; - a sportjátékot előkészítő testnevelési játékok; - két sportág összehasonlítása - szabályainak alapján (pályaméret, játékosok száma, pontszerzés, időtartam, csere, időkérés, technika, taktika stb.); - magyarok a sportjátékokban; sikeres labdajátékok.</p>
<p>12. Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek</p>	<p>Egy választott, alternatív, szabadidős, természetben üzhető sportág jellegzetességeinek és legfontosabb szabályainak ismertetése (sí, kerékpár, természetjárás, evezés, görkorcsolya stb.) Alapvető ismeretek a táborozások előnyeiről.</p>	<p>- Egy választott, alternatív, szabadidős, természetben üzhető sportág bemutatása: sí, kerékpár, természetjárás, evezés, kajakozás, görkorcsolya, gördeszka stb.; - a választott sportág legfontosabb technikai elemeinek és szabályainak ismertetése; - baleset-megelőzés; - felszerelések, és azok karbantartása; - a választott sportág népszerűsége, elterjedése a világban; hazai ismertség; eredmények; - táborozási lehetőségek; alapvető táborozási ismeretek.</p>

## B) Gyakorlati ismeretek

<p>1. Gimnasztika</p>	<p>Lányok: kötélmászás állásból, teljes magasságig mászókulcsolással. A teljes feljutás ideje legfeljebb: 10 s. Fiúk: függeszkedés állásból teljes magasságig, legfeljebb: 9,7 s. A szabadon összeállított, 48 ütemű szabadgyakorlat bemutatása.</p>	<p>Lányok: kötélmászás állásból, teljes magasságig mászókulcsolással. A teljes feljutás ideje legfeljebb: 9,7 s. Fiúk: függeszkedés ülésből teljes magasságig, legfeljebb: 9,7 s. A mászókötel hossza: 5 méter. Az adott iskolaévre érvényes kötelező 64 ütemű szabadgyakorlat bemutatása.</p>
<p>2. Atlétika</p>	<p>Egy futó-, egy ugró- és egy dobószám választása kötelező.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 60 m-es síkfutás;</li> <li>- 2000 m-es síkfutás;</li> <li>- Távolugrás választott technikával;</li> <li>- Magasugrás választott technikával;</li> <li>- Súlylökés;</li> <li>- Kislabdahajítás.</li> </ul>	<p>60 m-es síkfutás, 2000 m-es síkfutás; egy választható dobószám (kislabdahajítás, súlylökés, gerelyhajítás, díszkoszvetés); egy választható ugrószám (távol- vagy magasugrás) technikailag elfogadott, teljesítménnyel értékelt bemutatása.</p>
<p>Futások</p>	<p>Egyik futószám választása kötelező: <i>60 méteres síkfutás</i> térdelőrajttal. Lányok: legfeljebb 9,8 s. Fiúk: legfeljebb 8,8 s. <i>2000 méteres síkfutás</i> Lányok: legfeljebb 10:30 perc. Fiúk: legfeljebb 9:30 perc.</p>	<p><i>60 méteres síkfutás</i> térdelőrajttal. Lányok: legfeljebb 9,5 s. Fiúk: legfeljebb 8,4 s. <i>2000 méteres síkfutás</i> Lányok: legfeljebb 9:50 perc. Fiúk: 9:00 perc.</p>

<p>Ugrások</p>	<p>A két ugrószámból egy választása kötelező. Az ugrás technikája egyénileg választható. <i>Magasugrás</i> Lányok: minimummagasság: 110 cm. Fiúk: minimummagasság: 125 cm. <i>Távolugrás</i> Lányok: minimumtávolság: 330 cm. Fiúk: minimumtávolság: 410 cm.</p>	<p>A két ugrószámból egy választása kötelező. <i>Magasugrás</i> (flop vagy hasmánttechnikával) Lányok: minimummagasság: 115 cm. Fiúk: minimummagasság: 140 cm. <i>Távolugrás</i> választott technikával Lányok: minimumtávolság: 380 cm. Fiúk: minimumtávolság: 480 cm.</p>
<p>Dobások</p>	<p>Egy dobószám szabadon választott technikával történő bemutatása. <i>Kislabdahajítás</i> (Javasolt a Magyar Atlétikai Szövetség által rendszeresített új típusú kislabda használata.) Lányok: minimumtávolság: 20 m. Fiúk: minimumtávolság: 30 m. <i>Súlylökés</i> Lányok. 4 kg-os súlygolyóval; minimumtávolság: 5,5 m. Fiúk: 6 kg-os súlygolyóval; minimumtávolság: 7,5 m.</p>	<p>Egy dobószám szabadon választott technikával történő bemutatása. <i>Kislabdahajítás</i> Lányok: minimumtávolság: 30 m. Fiúk: minimumtávolság: 42 m. <i>Súlylökés</i> Lányok. 4 kg-os súlygolyóval; minimumtávolság: 7 m. Fiúk: 6 kg-os súlygolyóval; minimumtávolság: 9 m. <i>Diszkoszvetés</i> Lányok: 1 kg-os diszkosszal; minimumtávolság: 20 m. Fiúk: 1,5 kg-os diszkosszal; minimumtávolság: 28 m. <i>Gerelyhajítás</i> Lányok. 600 g-os gerellyel; minimumtávolság: 20 m. Fiúk: 800 g-os gerellyel; minimumtávolság: 32 m.</p>
<p>3. Torna</p>	<p>A talajgyakorlat és a szekrényugrás bemutatása kötelező, és egy további szer kötelezően választható. Lányoknál választható: felemáskorlát, gerenda, ritmikus gimnasztika. Fiúknál a szer lehet: gyűrű, nyújtó vagy korlát.</p>	<p>A talaj- és a szekrényugrás bemutatása kötelező, egy szer kötelezően választható. Lányoknál: felemáskorlát, gerenda, ritmikus gimnasztika választható. Fiúknál a szer lehet: gyűrű, nyújtó vagy korlát.</p>
<p>3.1. Talajtorna</p>	<p>A négy kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő talajgyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: gurulóátfordulás, fejjállás, kézállás, mérlegállás. Ajánlott elemek: kézenátfordulás, tarkóbillenés, fejenátfordulás, tigrisbukfenc, gurulóátfordulás futólagos kézállásba.</p>	<p>A tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása.</p>
<p>3.2. Szekrényugrás</p>	<p>Egy tanult támaszugrás bemutatása (lányok minimum 4 részes, keresztben, fiúk 5 részes, hosszában felállított szekrényen).</p>	<p>Fiúk: lebegőtámasszal végzett terpeszátugrás bemutatása. Lányok: lebegőtámasszal végzett guggolóátugrás bemutatása.</p>

3.3. Felemáskorlát	A három kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: térdfellendülés, kelepfellendülés a felső karfára, alugrás. Ajánlott elemek: ostorlendület, kelepfelhúzóadás, malomforgás, kelepforgás.	A tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása - - Ostorlendület, kelepfellendülés a magaskarfára, kelepforgás hátra, malomforgás előre, alugrás.
3.4. Gerenda	A négy kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: járás, felugrás, testfordulat, leugrás. Ajánlott elemek: szökdelések, térdelés és térdelőtámasz, fekvőtámasz, hasonfekvés, hanyattfekvés, gurulóátfordulás.	A tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása - Felugrás guggolásba, fordulat, lebegőállás, keringőlépés, mérlegállás, szökkenő hármaslépés, guggolás, lábtartás-csere, homorított leugrás.
3.5. Ritmikus gimnasztika	Különböző elemekből álló szabadgyakorlat zenére történő bemutatása (a gyakorlat ideje: 35–45 s). Javasolt elemek: érintőjárás, hintalépés, keringőlépés, fordulatok, szökkenő hármaslépés, lebegő- és mérlegállás, lábemelések és lendítések, törzshullámok, ívelt és nyújtott kartartások stb. Egy választott kéziszerrel (labda, karika, kötél, szalag, buzogány) 3 elem bemutatása.	Önállóan összeállított kéziszergyakorlat bemutatása zenére, a kötelezően megjelölt test- és szertechnikai elemeknek megfelelően. A gyakorlat ideje: minimum 45 s. (választható kéziszer: labda, karika, kötél, szalag, buzogány).
3.6. Gyűrű	A három kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: zsugorlefuggés, lefuggés, homorított leugrás. Ajánlott elemek: futólagos támaszba kerülés, lebegőfüggés, hátsófüggés, vállátfordulás előre, leterpesztés.	A tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása.
3.7. Nyújtó	A három kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: alaplendület, kelepforgás, alugrás. Ajánlott elemek: malomfellendülés, térdfellendülés, nyílugrás.	A tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása.
3.8. Korlát	A három kötelező és egy ajánlott elemből álló, összefüggő gyakorlat bemutatása. Kötelező elemek: alaplendület támaszba vagy felkarfüggésbe, felkarfüggés, pedzés, kanyarlati leugrás. Ajánlott elemek: pedzés, billenések, emelések, saslendület, vállállás.	A tanévre kötelezően előírt gyakorlat bemutatása.

4. Küzdősportok, önvédelem	A dzsúdó vagy a birkózás alapelemeinek bemutatása: Dzsúdó alapelemek: – csúsztatott esés állásból, – esés állásból, – dzsúdógurulás; vagy Birkózás alapelemek: – dulakodás, – hídban forgás, – társ felemelése háttal felállásból.	A dzsúdó és a birkózás alapelemeinek bemutatása: Dzsúdó alapelemek: – csúsztatott esés állásból, – esés állásból, – dzsúdógurulás; vagy Birkózás alapelemek: – dulakodás, – hídban forgás, – társ felemelése háttal felállásból.
5. Úszás	50 m megtétele egy választott úszásnemben, szabályos rajttal és fordulóval; 25 m teljesítése egy másik választott úszásnemben, szabályos rajttal.	50 m úszás választott úszásnemben; két másik úszásnemben 25 m teljesítése, szabályos rajttal és fordulókkal. Vízből mentési előgyakorlat (az uszoda falától 5-10 m-re, a medence alján elhelyezett tárgy felhozása a víz alól). Az 50 m-es úszásnemben a pontszám az elért időeredmény alapján kerül kiszámításra.
6. Testnevelési és sportjátékok	Két sportjáték választása kötelező.	A vizsgázó a négy választható labdajáték (labdarúgás, kézi-, kosár- és röplabda) közül három gyakorlati anyagát mutatja be.
Kézilabda	1. Kapura lövés gyorsindítás után - a saját védővonalról indulva átadás a félpályánál álló társnak, a futás közben visszakapott labda vezetése után egykezes beugrásos kapura lövés.  2. Büntetődobás - egyenlő eloszlásban, a kapu két alsó sarkába elhelyezett számolýra.  3. Tetszőleges lendületszerzés után távolba dobás kézilabdával.	1. Kapura lövés gyorsindítás után - a saját védővonalról indulva átadás a félpályánál álló társnak, futás közben a visszakapott labda vezetése után egykezes beugrásos kapura lövés passzív védő mellett.  2. Büntetődobás - egyenletes eloszlással a kapu két sarkában elhelyezett számolýra. Érvényes a közvetlen találat, amelyet erős, egykezes felső dobással kell elvégezni.  3. Távolba dobás kézilabdával - tetszőleges lendületszerzés után.

<p>Kosárlabda</p>	<p>1. Fektetett dobás - felpályáról indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal magasságában az oldalvonalnál álló társnak, indulócsel után befutás a kosár felé, a visszakapott labdával leütés nélkül fektetett dobás. Jobbkezes végrehajtás.</p> <p>2. Fektetett dobás - felpályáról indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal magasságában az oldalvonalnál álló társnak, indulócsel után befutás a kosár felé, a visszakapott labdával leütés nélkül fektetett dobás. Balkezes végrehajtás.</p> <p>3. Büntetődobás - választott technikával.</p>	<p>1. Fektetett dobás - felpályáról a középkörből indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal előtt álló társnak, rövid csel után futás balra és a visszakapott labdával megállás, bal láb elől. Hosszú indulás, labdavezetés az adogató előtt, jobbkezes fektetett dobás.</p> <p>2. Fektetett dobás - felpályáról a középkörből indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonal előtt álló társnak, rövid csel után futás jobbra és a visszakapott labdával megállás, jobb láb elől. Hosszú indulás, labdavezetés az adogató előtt, balkezes fektetett dobás.</p> <p>3. Tempódobás - elhelyezkedés a büntetővonal sarkánál kosárlabda alapállásban: rövidindulás után egy leütés tempódobás.</p>
<p>Labdarúgás</p>	<p>1. Labdaemelgetés (dekázás) - a földről felvett vagy feldobott labdát váltott lábbal történő érintéssel kell levegőben tartani.</p> <p>2. Szlalom labdavezetés - 10 m hosszan, öt darab egyenlő távolságra letett tömöttlabda (bója) között szlalom labdavezetés oda-vissza, kapura lövés 10 méterről.</p> <p>3. Összetett gyakorlat: felpályáról indulva labdavezetés, rárúgás a kaputól 8-10 méterre oldalt elhelyezett, ledöntött ugrószekrénytetőre, a visszapattanó labda kapura rúgása.</p>	<p>1. Labdaemelgetés (dekázás) - a gyakorlatot a földről felvett, illetve feldobott labdával is lehet kezdeni. A labdát váltott lábú érintéssel kell levegőben tartani.</p> <p>2. Szlalom labdavezetés - 10 m hosszan, öt darab egyenlő távolságra letett tömöttlabda (bója) között szlalom labdavezetés, kapura lövés 10 m-ről. Az utolsó bója 15 m-re legyen a kaputól.</p> <p>3. Összetett gyakorlat: felpályáról indulva labdavezetés, rárúgás a kaputól 10-12 m-re oldalt elhelyezett, ledöntött ugrószekrénytetőre, a visszapattanó labda kapura rúgása.</p>
<p>Röplabda</p>	<p>1. Kosárárintéssel a labda fej fölé játszása egy 2 m sugarú körben. (A labdát legalább 1,5 m-re a fej fölé kell játszani.)</p> <p>2. Alkarérintéssel a labda fej fölé játszása egy 2 m sugarú körben. (A labdát legalább 1 m-re a fej fölé kell játszani.)</p> <p>3. Nyitások választott technikával a támadóvonal mögé, váltott térfélre.</p>	<p>1. Kosárárintéssel 2 m távolságról a labda falra játszása 3 m magasságú vonal fölé.</p> <p>2. Alkarérintéssel 2 m távolságról a labda falra játszása 3 m magasságú vonal fölé.</p> <p>3. Nyitások - felső egyenes nyitástechnikával, érvényes a 3 m-es vonal mögötti terület. Váltott oldalra kell nyitni.</p>

## Szakszó-, név- és fogalomtár

Az alábbi szakkifejezések használata a szóbeli vizsgán elvárható.

### *KÖZÉPSZINT*

11-es rúgás  
aktív pihenés  
alakzatok - oszlop, vonal, kör  
alkarérítés  
álló- és térdelőrajt  
alsó egyenes nyitás - nyitásfogadás  
átadás - egykezes, kétkezes mellső, kétkezes felső, pattintott  
büntetődobás  
Coubertin báró  
deformitás  
döntés  
edzésmódszer  
edzettség  
egészség  
egészséges életmód  
elhízás  
előkészítő gyakorlatok  
emelés  
emelkedés  
ereszkedés  
esztétikus mozgás  
fejlés  
fejlődések, szakadozások  
fektetett dobás  
fogások  
fordítás  
forduló  
gimnasztikai alapforma  
gurulás  
gyerekkor  
gyors indítás  
hajítás, vetés, lökés  
hajlékonyság  
hajlítás  
helyes légzés (mellkasi, hasi, teljes)  
ideális testsúly  
ízületi mozgékonyosság  
járás (futás) megindítása, megállítása  
kapura lövések - beugrásos, felugrásos  
keringési rendszer  
kiindulóhelyzet  
kosárérítés  
küzdelem  
labdaátadások lábbal - lapos, félmagas, ívelt  
labdaérítések - belső, belső csüd, teljes csüd, külső csüd  
labdavezetés  
leengedés  
légzőrendszer  
lendítés



lendületszerzés  
magasugrás - flop-, hasmánt-, átlépőtechnika  
magyar olimpiai bajnokok - legalább öt név ismerete  
mell-, gyors-, hátúszás  
motiváció  
mozgatórendszer  
nyitódás, zárkózás, igazodás, takarás  
nyújtás  
olimpiai játékok - ókori, újkori játékok  
passzív pihenés  
prevenció  
pulzus  
rajtolás  
rekreáció  
ritmikus gimnasztika szerek - kötél, labda, karika, buzogány, szalag  
serdülőkor  
sérülés  
sikerélmény  
sorakozás  
szabadgyakorlat, szergyakorlatok (pad, bordásfal), kéziszergyakorlatok (babzsák, labda, súlyzó, medicinlabda stb.)  
szabadrúgás - közvetett, közvetlen  
távolugrás - lépőtechnika, ollózótechnika  
teljesítmény  
terhelés  
természeti erők  
testedzés  
testfordulatok  
testi higiéné  
testnevelés - sport  
testtartás  
tornaelemek: állások, gurulások, fordulatok, ugrások, billenések, forgások, átfordulások, támaszugrások, lebegőtámasz, lendületek, fellendülések, támaszhelyzetek, leugrások, összekötő elemek  
tornaszerek - talaj, gerenda, felemáskorlát, ló, nyújtó, gyűrű, korlát, lólengés  
váltás  
védekezés - emberfogásos, területvédekezés

## *EMELT SZINT*

a szervezet energiaszolgáltató rendszere  
akadályfutás  
akceleráció  
átadások - légátadás, horogátadás, egykezes oldalsó átadás  
átlövés  
autogén tréning  
bedobás  
biológiai életkor  
biológiai feltételek  
cselekvésbiztonság  
cselezés  
diszkoszvetés  
egyéni felelősség  
elemkapcsolatok  
ellenálló képesség  
elzárás-leválás  
értékrend  
feladás

felső nyitás  
fordulatok  
genetikai adottságok  
gyakorlatok az izmok munkájának jellege szerint: erő-, nyújtó-, lazító-, ernyesztőgyakorlatok  
gyakorlatok testrésze, izomcsoportra kifejtett hatás szerint: nyak-, kar-, törzs- (has-, hát-, oldal-), lábgyakorlatok  
hármassugrás  
húzás  
irambeosztás  
ismeret  
izomműködés  
jártasság  
kalapácsvetés  
kapustechnikák - kidobás, kirúgás, vetődés  
Kemény Ferenc  
képesség  
készség  
kinesztézia  
kondicionális képességek (erő, gyorsaság, állóképesség)  
koordinációs képességek (egyensúlyérzék, téri tájékozódóképesség, reakcióképesség, kinesztézis, gyorsasági koordináció, ügyesség)  
környezetkímélő tevékenység  
kudarckerülés  
kudarctűrés  
kultúra  
lábboltozat  
lelki higiénia  
les  
leütés  
megelőzés  
monotóniatűrés  
mozgáskészség  
mozgáskommunikáció  
mozgásműveltség  
nemi különbségek a testmozgásban  
nyugalmi pulzusszám  
olimpiai bajnokok - legalább 10 név ismerete  
olimpiai eszme, jelképek, bajnokok  
ortopédiai elváltozások  
önismeret  
pillangóúszás  
relaxáció  
rúdugrás  
sánc  
sikerorientáció  
stressz  
stretching  
szenvedélybetegségek - alkohol, drog, dohányzás  
tápanyagszükséglet  
társas gyakorlat, szerygyakorlatok (pad, bordásfal), kéziszerygyakorlatok (babzsák, bot, súlyzó, homokzsák stb.)  
tempódobás  
terheléses pulzusszám  
terhelési tényezők (intenzitás, ismétlésszám, pihenőidő)  
testi nevelés  
testkultúra  
testnevelés  
védekezés - letámadás