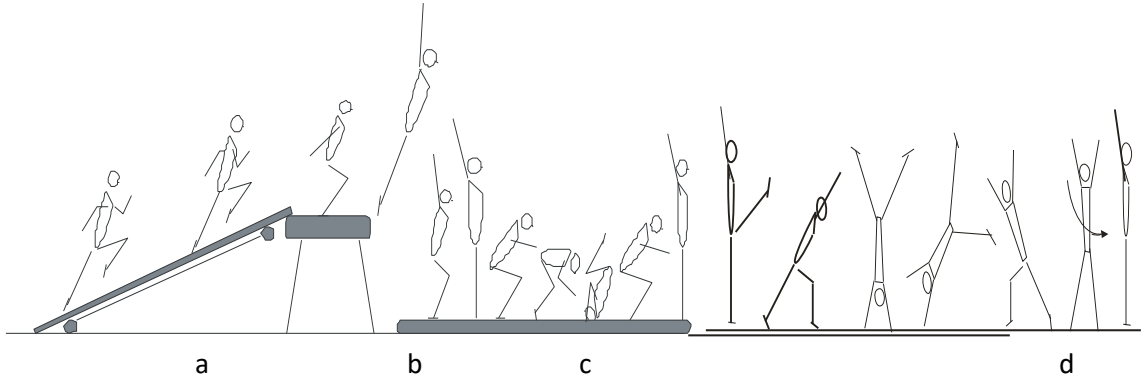
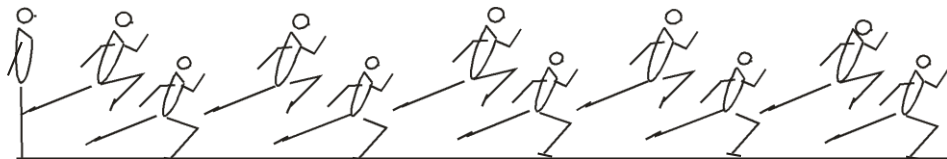


# A MOZGÁSOS KÉPESSÉGEKET ÉRTÉKELŐ AKADÁLYPÁLYA ÖSSZETÉTELE

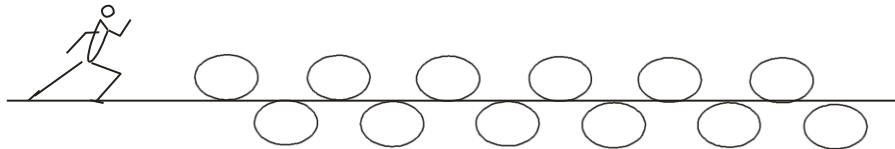
1. **GIMNASZTIKAI ELEMEEK:** a) felfele futás a ferdén elhelyezett padon  
b) mélybeugrás a tonaszekrényről  
c) zsugor guruló átfordulás (bukfenc) előre  
d) kézenátfordulás oldalra (cigánykerék)



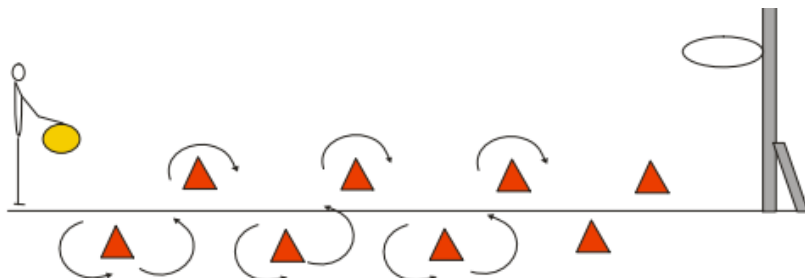
2. **ATLÉTIKAI ELEM:** öt ugrott lépés



3. **FÜRGESÉGI PRÓBA:** gyors futás a terem szélességi oldalán 12 sorba helyezett gimnasztikai körben. Kikötés: A futó lépéseket a körök középpontjában kell végrehajtani.

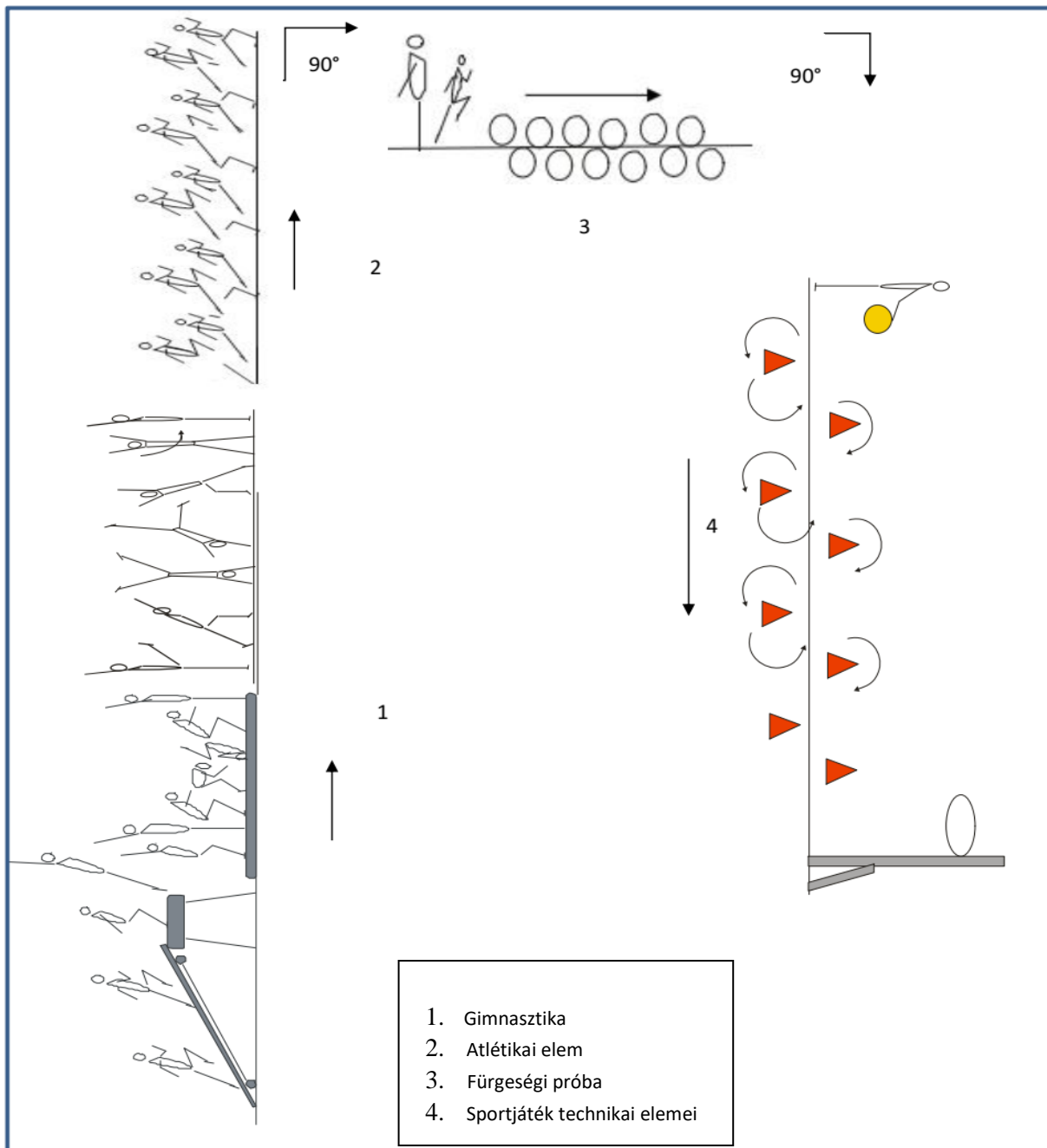


4. **SPORTJÁTÉK (KOSÁRLABDA, KÉZILABDA, LABDARÚGÁS) TECHNIKAI ELEMÉINEK BEMUTATÁSA:** Labdavezetés (kosárlabda/kézilabda/ labdarúgás labdával) 8 felállított bolya között, majd ezt kosárra dobás, kapura dobás vagy kapura lövés követi. A bolyák egyástól 2 m távolságra vannak.



**Figyelem:** A négy technikai egységet egymás után folyamatosan kell végrehajtani a következő sorrendben: gimnasztikai elemek ( a pálya hosszúsági oldalán), atlétika elem (a pálya hosszúsági oldalán), függeségi próba (a pálya szélességi oldalán), sportjáték technikai elemei (a pálya hosszúsági oldalán). Lásd az alábbi rajzot.

## AZ AKADÁLYPÁLYA RAJZA



# AZ AKADÁLYPÁLYA ÉRTÉKELÉSE

## 1.GIMNASZTIKAI ELEMEEK (3 pont):

- a) felfele futás a ferdén elhelyezett padon (0.5 pont)
  - értékelés: az egyensúly megtartása
- b) mélybeugrás a tornaszekrényről (0.5 pont)
  - értékelés: talajfogás és ennek rugalmassága
- c) zsugor guruló átfordulás (bukfenc) előre (1 pont)
  - értékelés: a végrehajtás irányának pontossága, a zsugor helyes végrehajtása
- d) kézenátfordulás oldalt (cigánykerék) (1 pont)
  - értékelés: láb-kéz koordinációja, a testrészek helyzete a végrehajtás során, a végrehajtás irányának/síkjának megtartása

## 2.ATLÉTIKAI ELEM (2 pont):

- öt ugrott lépés
  - értékelés: az aktív lökés (impulzus) megléte, az elrugaszkodás terjedelme, az ugrott lépések ritmusa

## 3.FÜRGESEGI PRÓBA (1 pont):

- gyors futás a terem szélességi oldalán 12 sorba helyezett gimnasztikai körben. Kikötés: futó lépéseket a körök középpontjában kell végrehajtani.
  - értékelés: a végrehajtás ritmusa és a lépések pontossága

## 4.SPORTJÁTÉK (KOSÁRLABDA, KÉZILABDA, LABDARÚGÁS) TECHNIKAI ELEMEEK (3 pont) :

- Labdavezetés (kosárlabda/kézilabda/labdarúgás labdával) 8 felállított bolya között (1.5 pont)
  - értékelés: a labdavezetés mindkét kézzel vagy lábbal történjen, felváltva a bolyák között; a pontosság és a bolyák megkerülésének módja
- kosárra dobás, kapura dobás vagy kapura lövés követi (1.5 pont)
  - értékelés: a dobás vagy lövés pontossága

AZ AKADÁLYPÁLYA ÖSSZPONTSZÁM: 9 pont

Hivatalból: 1 pont

**VÉGLEGES PONTSZÁM: 10 pont**

**Megjegyzés:** Az akadálypályát 1'30" alatt kell teljesíteni. Minden 5"-es idő túllépés 0.5 pont levonáshoz vezet. Az akadálypálya összetevő elemeit összekötve, folyamatosan kell végrehajtani a megadott sorrendben (lásd az akadálypálya rajzát).