

# Testnevelés javítóvizsga 2026.

Vizsgáztató tanárok: Kovacsikné Gendur Anikó, Fridrich Andrea, Petőné Elekes Beáta

## 1. Bemelegítés.

## 2. Erő és állóképesség felmérése:

Homorított felugrás

Hasizom gyakorlat

Fekvőtámasz (karhajlítás és nyújtás)

Tömöttlabda dobás hátra

## 3. Sportjátékok:

Röplabda:

- **Kosárérintés** (a labdát legalább 1,5 m-re a fej fölé kell játszani)
- **Alkarérintés** (a labdát legalább 1 m-re a fej fölé kell játszani)
- **Alsó nyitás**

Kosárlabda: **Büntetődobás választott technikával**

## 4. Állóképesség felmérés: Ingafutás a Netfit szerint

Dabas, 2026.06.16.