

Javítóvizsga 2026 augusztus

Testnevelés

1. Állóképesség: 4 futókör teljesítése az udvaron.
2. Kondicionális képességek: Hasizom, guggolásból felállás, karhajlítás-nyújtás felmérése 1 perc alatt
3. Botgyakorlat első 4x8 ütem (<https://www.youtube.com/watch?v=HLZ6f1yRGxY>)
4. Magasugrás flopp technika három lépésből (jobb kezes: B-J-B)
5. Súlylökés