**Gimnasztika**

7. - 48 ütemű gyakorlat

8-11 + 16 ütem szerrel

8. - labda

9. - karika/bordásfal

10. - kötél

11. - kézi súlyzó

**Röplabda**

7-8 - kosárérintés

* alkarérintés
* alsó nyitás
* felső ütőérintés
* nyitás fogadás
* zsinórlabda

9-12 - nyitás felső érintéssel

* ütés
* sánc
* feladás

**Kosárlabda**

7. - átadások

- hosszú indulás

- megállás

- sarkazás

- labdavezetés

- fektetett dobás egy leütésből

- emberfogásos védekezés

- streetball

8. - rövid indulás

- fektetett dobás labdavezetésből

- indulócsel

9. - fektetett dobás átvett labdával

 - büntető dobás

10. - területvédekezés

- fektetett dobás kapott labdával

11. - tempódobás

**Futások**

7-8. -60m/ 800m

9-12. -60m/ 2000m

**Súlylökés**

7. - oldal felállásból, helyből

 (fiú 4 kg, lány 3 kg)

8- - oldal felállásból, utánlépéssel

 (fiú 4 kg, lány 3 kg)

9-12. - háttal felállásból, becsúszással

**Magasugrás**

7-8 . - átlépő technika, alternatív egyéb technika

9-12 - flop technika, alternatív egyéb technika

**Távolugrás**

7-12 - guggoló technika

**Kislabda hajítás**

7. - dobás három lépésből

8-12.. - dobás öt lépéses nekifutásból

**Gyűrű**

7. - alaplendület

 - zsugorlefüggés

 - lebegő függés

 - hátsó lefüggés

 - leugrás hátra

8. - lendület lebegőfüggésbe

 - homorított leugrás hátra

9-10. - lefüggés

 - hátsó mérlegkísérlet

11. - leterpesztés

**Talajtorna**

7. - guruló átfordulás előre

- terpesz guruló átfordulás hátra

 - guruló átfordulás hátra

 - mérlegállás

 - fejállás

- fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre

8. - vetődés/átguggolás (fiúk)

 - csúsztatás (lányok)

 - cigánykerék

 - repülő guruló átfordulás

 - összefüggő talajgyakorlat

9. - tarkóállás

 - fejen átfordulás

- terpesz guruló átfordulás előre

- összefüggő talajgyakorlat

10. - tarkóbillenés

 - alákörzés

- átguggolás

 - összefüggő talajgyakorlat

11. - kiszúrás futólagos kézállásba(fiúk)

 - híd (lányok)

- összefüggő talajgyakorlat

**Kötélmászás**

8-9

* kötélmászás
* függeszkedési kísérletek

10-11

* függeszkedés (fiúk)

**Szekrény**

7-8. –zsugorkanyar

- felguggolás-homorított leugrás

- felguggolás-leterpesztés

- guggoló átugrás, 3-4( lányok)-4-5 (fiúk)rész

9-10. - guggoló átugrás

* támaszugrás lebegőtámasszal (4,5 rész keresztben)

11-12 - támaszugrás lebegőtámasszal (, lányok 4 rész keresztben, fiúk 5 rész hosszában)

**Korlát**

7. - felugrás támaszba

- támlázás

 - alaplendület

 - terpeszülés

 - pedzés

 - vetődéses kiugrás

8. - támlázás fordulattal

- támaszban karhajlítás-nyújtás

 - felkarfüggés

9. - lebegő támasz, gurulás előre terpeszülésbe

 - ülőtartás

10. - kanyarlati leugrás

 - guruló átfordulás

 - billenés terpeszülésbe

11. - felkarállás

**Gerenda**

7. - felugrás, fellendítés

- járások (érintő, hinta, keringő)

 - fordulat állásban

 - fordulat guggolásban

 - mérlegállás

 - lebegőállás

- leugrás függőleges repüléssel

8. - lábtartás csere

 - homorított leugrás

9. - zászló

 - terpeszcsuka

 - fekvések

10. - felugrás

 - terpesz ülőtartás

11. - hanyattfekvés lábemelés fej fölé

 - tarkóállás

**Felemás korlát**

7. Magas karfán

- függés

 - átlendítés

 - kilendítés

 - hátsó leugrás

 Alacsony karfán

- ugrás támaszba

 - lábfellendítések

 - ellendülés

 - guruló átfordulás

8. - kelep fellendülés

 Magas karfán

- alaplendületben fordulatok

 - alugrás

9. - belendítés

 - kilendítés

- térdfellendülés

 - pedzés

 - alugrás/nyílugrás

10-11. - magas karfán kelep fellendülés

* kelepforgás