

MELLÉKLETEK

- 1. számú melléklet:** Óratervek: 2011/2012-es tanévtől
- 2. számú melléklet:** A tanulók fizika állapotának mérése (táblázatok)
- 3. számú melléklet:** A pedagógiai program végrehajtásához szükséges nevelő-oktató munkát segítő eszközök és felszerelések jegyzékéhez tartozó táblázatok
- 4. számú melléklet:** Részletes tantárgyi programok (külön dokumentumok)

1. számú melléklet: Óratervek: 2011/2012-es tanévtől

2013/2014. tanévtől érvényes köztes összesítő táblázat

Tantárgy	ISZ: Informatika speciális képzés			E: Angol nyelvi előkészítő		
	10. évfolyam	11. évfolyam	12. évfolyam	11. évfolyam	12. évfolyam	13. évfolyam
Kötelező tantárgyak						
Irodalom	2	4	3	2	4	3
Magyar nyelv	1	1	1	1	1	1
Történelem és társ.ism.	2	2,5	4	2	2,5	4
Emberismeret és etika						
Bevezetés a filozófiába		1			1	
Idegen nyelv (angol)	3	3	3	6	6	5
2. Idegen nyelv	3	3	3	3	4	4
Matematika	3	3	4	3	3	4
Fizika	2	2	1,5	2	2	1,5
Kémia	2			2		
Biológia	1	2	2	1	2	2
Földünk és környezetünk	2			2		
Informatika	2,5	3	3			
Gépirás						
Ének-zene	1			1		
Rajz és vizuális kultúra						
Testnevelés és sport	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
Osztályfőnöki	1	1	1	1	1	1
Tantervi modulok						
Tánc és dráma			1			1
Művészetek		1	1		1	1
Kötelező óraszám	28	29	30	28,5	30	30
Szabadon tervezhető, választható						
<i>U&T</i> vagy 1., 2. emelt		4	4		4	4
Nem kötelező összesen		4	4		4	4
Köt. és nem köt.	28	33	34	28,5	34	34

2013/2014. tanévtől érvényes régi összesítő táblázat

Tantárgy	Német nemzetiségi	Informatika és számítástechnika	Német speciális	Angol nyelvi előkészítő	
	13. évfolyam	12. évfolyam	12. évfolyam	12. évfolyam	13. évfolyam
Kötelező tantárgyak					
Irodalom	3 É	3 É	3 É	4 É	3 É
Magyar nyelv	1 É	1 É	1 É	1 É	1 É
Történelem és társadalom-ismeret	4 É	4 É	4 É	3 É	4 É
Emberismeret és etika				1	
Bevezetés a filozófiába	1	1	1		1
Nemzetiségi irodalom, nyelv /Német	4 + 2É	3 É	7 É	3 ÉV	3 ÉV
Angol nyelv	3 ÉV	3 ÉV	3 ÉV	6 É	7 É
Matematika	4 É	4 É	4 É	3 É	4 É
Fizika	ÉV	ÉV	ÉV	2 ÉV	ÉV
Biológia	2 ÉV	2 ÉV	2 ÉV	2 ÉV	2 ÉV
Informatika	ÉV	1 ÉV	ÉV	ÉV	ÉV
Számítástechnika		3			
Testnevelés és sport	2 ÉV	2 ÉV	2 ÉV	2 ÉV	2 ÉV
Osztályfőnöki	1	1	1	1	1
Tantervi modulok					
Művészetek	1	1	1	1	1
Kötelező óraszám	28	29	29	29	29
Szabadon tervezhető, választható					
U&T vagy 1., 2. emelt szintű	4 ÉV	4 ÉV	4 ÉV	4 ÉV	4 ÉV
Nem kötelező óraszám	4	4	4	4	4
Kötelező és nem kötelező óraszám összesen	32	33	33	33	33

Felnőttoktatás, esti munkarend szerinti régi képzés (2013/14-es tanévben 10-11. évf.)**Tantárgyak és óraszámok**

Tantárgy	9. évfolyam	10.évfolyam	11.évfolyam	12.évfolyam
Magyar irodalom	2	2	2	3
Magyar nyelv	1	1	1	1
Történelem és társadalomismeret	1,5	1,5	2	2,5
Bevezetés a filozófiába				0,5
Idegen nyelv	2,5	2,5	2,5	2,5
Matematika	3	3	3	3
Fizika*	1	0,5	0,5	
Kémia*	1	0,5	0,5	
Biológia*	0,5	1	1	
Földünk és környezetünk*	0,5	1	1	
Informatika			0,5	
Művészetek	0,5	0,5		
Osztályfőnöki	0,5	0,5	0,5	0,5
Szabad sáv			1	2
Óraszám összesen	14	14	15,5	15

A *-gal jelölt tantárgyakból a 11. és 12. évfolyamon a szabadsáv terhére igény szerint érettségi előkészítő órákat tartunk. Ez – ha legalább 5 fő kéri – csoportbontással több tárgyból is lehetséges. Ezeket az órákat úgy kell az órarendbe illeszteni, hogy mindkét évfolyam tanulói látogathassák őket.

2. számú melléklet: Tanulók fizikai állapotának mérése (táblázatok)

1. Helyből távolugrás (m).					
NŐK (pontérték: 6 motorikus próba esetén)					
15-19 éves korúak számára (életkor/év)					
Pontérték	15 éves	16 éves	17 éves	18 éves	19 éves
0.5	1.51	1.55	1.56	1.58	1.60
1.0	1.54	1.58	1.59	1.61	1.63
1.5	1.57	1.61	1.62	1.64	1.66
2.0	1,6	1,64	1,65	1,67	1,69
2.5	1,63	1,67	1,68	1,70	1,72
3.0	1,66	1,70	1,71	1,73	1,74
3.5	1,69	1,73	1,74	1,76	1,77
4.0	1,72	1,76	1,77	1,79	1,80
4.5	1,74	1,79	1,80	1,82	1,83
5.0	1,77	1,83	1,84	1,85	1,87
5.5	1,80	1,86	1,87	1,89	1,90
6.0	1,83	1,89	1,90	1,93	1,94
6.5	1,86	1,93	1,94	1,97	1,98
7.0	1,89	1,97	1,97	2,00	2,02
7.5	1,92	2,01	2,02	2,04	2,05
8.0	1,96	2,04	2,05	2,07	2,08
8.5	2,00	2,07	2,08	2,10	2,11
9.0	2,04	2,10	2,11	2,13	2,14
9.5	2,08	2,13	2,14	2,16	2,17
10.0	2,12	2,16	2,17	2,19	2,20
10.5	2,14	2,19	2,20	2,22	2,23

1. Helyből távolugrás (m).					
FÉRFIAK (pontérték: 6 motorikus próba esetén)					
15-19 éves korúak számára (életkor/év)					
Pontérték	15 éves	16 éves	17 éves	18 éves	19 éves
0.5	1.78	1.85	1.88	1.95	1.97
1.0	1.81	1.88	1.91	1.98	2.00
1.5	1.84	1.91	1.94	2.01	2.03
2.0	1.87	1.94	1.97	2.04	2.06
2.5	1.90	1.97	2.00	2.07	2.09
3.0	1.93	2.00	2.03	2.10	2.12
3.5	1.96	2.03	2.06	2.13	2.15
4.0	2.00	2.06	2.09	2.16	2.18
4.5	2.04	2.09	2.12	2.19	2.21
5.0	2,07	2,12	2,15	2,22	2,24
5.5	2,10	2,15	2,18	2,25	2,28
6.0	2,13	2,18	2,21	2,28	2,31
6.5	2,16	2,21	2,24	2,31	3,34
7.0	2,19	2,24	2,28	2,34	2,37
7.5	2,22	2,27	2,31	2,37	2,41
8.0	2,25	2,30	2,34	2,40	2,45
8.5	2,28	2,33	2,37	2,43	2,48
9.0	2,31	2,37	2,41	2,46	2,51
9.5	2,34	2,41	2,45	2,50	2,54
10.0	2,38	2,45	2,49	2,54	2,57
10.5	2,42	2,49	2,53	2,58	2,61

2. Egykezes labdalökés, helyből, az ügyesebb kézzel tömött labdával (m).					
Nők (pontérték: 6 motorikus próba esetén)					
15-19 éves korúak számára (életkor/év)					
Pontérték	15 éves	16 éves	17 éves	18 éves	19 éves
0.5	4,90	5,10	5,30	5,40	5,50
1.0	5,10	5,30	5,50	5,60	5,70
1.5	5,30	5,50	5,70	5,80	5,90
2.0	5,50	5,70	5,90	6,00	6,10
2.5	5,70	5,90	6,10	6,20	6,30
3.0	5,85	6,05	6,25	6,35	6,45
3.5	6,00	6,20	6,40	6,50	6,60
4.0	6,15	6,35	6,55	6,65	6,75
4.5	6,30	6,50	6,70	6,80	6,90
5.0	6,45	6,65	6,85	6,95	7,05
5.5	6,60	6,80	7,00	7,10	7,20
6.0	6,75	6,95	7,15	7,25	7,35
6.5	6,90	7,10	7,30	7,40	7,50
7.0	7,05	7,25	7,45	7,55	7,65
7.5	7,20	7,40	7,60	7,70	7,80
8.0	7,35	7,55	7,75	7,85	7,95
8.5	7,50	7,70	7,90	8,00	8,10
9.0	7,65	7,85	8,05	8,15	8,25
9.5	7,80	8,00	8,20	8,30	8,40
10.0	7,95	8,15	8,35	8,45	8,55
10.5	8,10	8,30	8,50	8,60	8,70

2. Egykezes labdalökés, helyből, az ügyesebb kézzel tömött labdával (m).					
Férfiak (pontérték: 6 motorikus próba esetén)					
15-19 éves korúak számára (életkor/év)					
Pontérték	15 éves	16 éves	17 éves	18 éves	19 éves
0.5	6,50	7,00	7,40	7,70	8,00
1.0	6,80	7,30	7,70	8,00	8,30
1.5	7,10	7,60	8,00	8,30	8,60
2.0	7,40	7,90	8,30	8,60	8,90
2.5	7,70	8,20	8,60	8,90	9,20
3.0	8,00	8,50	8,90	9,20	9,50
3.5	8,30	8,80	9,20	9,50	9,80
4.0	8,55	9,05	9,45	9,80	10,05
4.5	8,80	9,30	9,70	10,10	10,30
5.0	9,05	9,55	9,95	10,35	10,55
5.5	9,30	9,80	10,20	10,60	10,80
6.0	9,55	10,05	10,45	10,85	11,05
6.5	9,80	10,30	10,70	11,10	11,30
7.0	10,05	10,55	10,95	11,35	11,55
7.5	10,30	10,80	11,20	11,60	11,80
8.0	10,55	11,05	11,45	11,85	12,05
8.5	10,80	11,30	11,70	12,10	12,30
9.0	11,05	11,55	11,95	12,35	12,55
9.5	11,30	11,80	12,20	12,60	12,80
10.0	11,55	12,05	12,45	12,85	13,05
10.5	11,80	12,30	12,70	13,10	13,30

3. Kétkézes dobás hátra, fej fölött, tömött-labdával (m).					
Nők (pontérték: 6 motorikus próba esetén)					
15-19 éves korúak számára (életkor/év)					
Pontérték	15 éves	16 éves	17 éves	18 éves	19 éves
0.5	4,70	4,90	5,10	5,20	5,30
1.0	4,90	5,10	5,30	5,40	5,50
1.5	5,10	5,30	5,50	5,60	5,70
2.0	5,30	5,50	5,70	5,80	5,90
2.5	5,50	5,70	5,90	6,00	6,10
3.0	5,70	5,90	6,10	6,20	6,30
3.5	5,90	6,10	6,30	6,40	6,50
4.0	6,10	6,30	6,50	6,60	6,70
4.5	6,30	6,50	6,70	6,80	6,90
5.0	6,50	6,70	6,90	7,00	7,10
5.5	6,70	6,90	7,10	7,20	7,30
6.0	6,90	7,10	7,30	7,40	7,50
6.5	7,10	7,30	7,50	7,60	7,70
7.0	7,30	7,50	7,70	7,80	7,90
7.5	7,50	7,70	7,90	8,00	8,10
8.0	7,70	7,90	8,10	8,20	8,30
8.5	7,90	8,10	8,30	8,40	8,50
9.0	8,10	8,30	8,50	8,60	8,70
9.5	8,30	8,50	8,70	8,80	8,90
10.0	8,50	8,70	8,90	9,00	9,10
10.5	8,70	8,90	9,10	9,20	8,70

3. Kétkézes dobás hátra, fej fölött, tömött-labdával (m).					
FÉRFIAK (pontérték: 6 motorikus próba esetén)					
15-19 éves korúak számára (életkor/év)					
Pontérték	15 éves	16 éves	17 éves	18 éves	19 éves
0.5	7,00	7,50	8,00	8,50	9,00
1.0	7,30	7,80	8,30	8,80	9,30
1.5	7,60	8,10	8,60	9,10	9,60
2.0	7,90	8,40	8,90	9,40	9,90
2.5	8,20	8,70	9,20	9,70	10,20
3.0	8,50	9,00	9,50	10,00	10,45
3.5	8,80	9,30	9,80	10,30	10,70
4.0	9,05	9,55	10,05	10,55	10,95
4.5	9,30	9,80	10,30	10,80	11,20
5.0	9,55	10,05	10,55	11,05	11,45
5.5	9,80	10,30	10,80	11,30	11,70
6.0	10,05	10,55	11,05	11,55	11,95
6.5	10,30	10,80	11,30	11,80	12,20
7.0	10,55	11,05	11,55	12,05	12,45
7.5	10,80	11,30	11,80	12,30	12,70
8.0	11,05	11,55	12,05	12,55	12,95
8.5	11,30	11,80	12,30	12,80	13,20
9.0	11,55	12,05	12,55	13,05	13,45
9.5	11,80	12,30	12,80	13,30	13,70
10.0	12,05	12,55	13,05	13,55	13,95
10.5	13,30	12,80	13,30	13,80	14,20

4. Mellsőfekvőtámaszban karhajlítás- és nyújtás folyamatosan, kifáradásig (db). Maximális időtartam: 2 perc
Nők (pontérték: 6 motorikus próba esetén)

15-19 éves korúak számára (életkor/év)

Pontérték	15 éves	16 éves	17 éves	18 éves	19 éves
0.5		1	2	3	4
1.0	1	2	3	5	5
1.5	2	3	4	6	6
2.0	3	4	5	6	7
2.5	4	5	6	7	8
3.0	5	6	7	8	9
3.5	6	7	8	9	10
4.0	7	8	9	10	11
4.5	8	9	10	11	12
5.0	9	10	11	12	13
5.5	10	11	12	13	14
6.0	11	12	13	14	15
6.5	12	13	14	15	16
7.0	13	14	15	16	17
7.5	14	15	16	17	18
8.0	15	16	17	18	19
8.5	16	17	18	19	20
9.0	17	18	19	20	21
9.5	18	19	20	21	22
10.0	19	20	21	22	23
10.5	20	21	22	23	24

4. Mellsőfekvőtámaszban karhajlítás- és nyújtás folyamatosan, kifáradásig (db). Maximális időtartam: 3 perc
FÉRFIAK (pontérték: 6 motorikus próba esetén)

15-19 éves korúak számára (életkor/év)

Pontérték	15 éves	16 éves	17 éves	18 éves	19 éves
0.5	18	20	22	24	26
1.0	20	22	24	26	28
1.5	22	24	26	28	30
2.0	24	26	28	30	32
2.5	25	28	29	31	33
3.0	26	29	30	32	34
3.5	27	30	31	33	35
4.0	28	31	32	34	36
4.5	29	32	33	35	37
5.0	30	33	34	36	38
5.5	31	34	35	37	39
6.0	32	35	36	38	40
6.5	33	36	37	39	41
7.0	34	37	38	40	42
7.5	35	38	39	41	43
8.0	36	39	40	42	44
8.5	37	40	41	43	45
9.0	38	41	42	44	46
9.5	40	42	44	46	47
10.0	42	44	46	48	49
10.5	44	46	48	50	51

5. Hanyattfekvésből felülés térdérintéssel folyamatosan, kifáradásig (db).
 Maximális időtartam: 4 perc
 Nők (pontérték: 6 motorikus próba esetén)

15-19 éves korúak számára (életkor/év)

Pontérték	15 éves	16 éves	17 éves	18 éves	19 éves
0.5	38	40	42	44	46
1.0	42	44	45	48	50
1.5	46	48	49	52	54
2.0	50	52	53	56	58
2.5	54	56	57	60	62
3.0	58	60	61	64	66
3.5	62	64	65	68	70
4.0	65	67	69	71	73
4.5	68	70	72	74	76
5.0	71	73	75	77	79
5.5	74	76	78	80	82
6.0	77	79	81	83	85
6.5	80	82	84	86	88
7.0	83	85	87	89	91
7.5	86	88	90	92	94
8.0	89	91	93	95	97
8.5	92	94	96	98	100
9.0	95	97	99	101	103
9.5	98	100	102	104	106
10.0	101	103	105	107	109
10.5	104	106	108	110	112

5. Hanyattfekvésből felülés térdérintéssel folyamatosan, kifáradásig (db).
 Maximális időtartam: 4 perc
 FÉRFIAK (pontérték: 6 motorikus próba esetén)

15-19 éves korúak számára (életkor/év)

Pontérték	15 éves	16 éves	17 éves	18 éves	19 éves
0.5	41	43	45	47	49
1.0	45	47	49	51	53
1.5	49	51	53	55	67
2.0	53	55	57	59	61
2.5	57	59	61	63	65
3.0	61	63	65	67	69
3.5	65	67	69	71	73
4.0	69	71	73	75	76
4.5	72	74	76	78	79
5.0	75	77	79	81	82
5.5	78	80	82	84	85
6.0	81	83	85	87	88
6.5	84	86	88	90	91
7.0	87	89	91	93	94
7.5	90	92	94	96	97
8.0	93	95	97	99	100
8.5	96	98	100	102	103
9.0	99	101	103	105	106
9.5	102	104	106	108	109
10.0	105	107	109	111	112
10.5	108	110	112	114	115

6. Hason fekvésből törzsemelés és leengedés folyamatosan, kifáradásig (db). Maximális időtartam: 4 perc					
Nők (pontérték: 6 motorikus próba esetén)					
15-19 éves korúak számára (életkor/év)					
Pontérték	15 éves	16 éves	17 éves	18 éves	19 éves
0.5	33	34	35	36	37
1.0	35	36	37	38	39
1.5	37	38	39	40	41
2.0	39	40	41	42	43
2.5	41	42	43	44	45
3.0	43	44	45	46	47
3.5	45	46	47	48	49
4.0	47	48	49	50	51
4.5	49	50	51	52	53
5.0	52	53	54	55	56
5.5	55	56	57	58	59
6.0	58	59	60	61	62
6.5	61	62	63	64	65
7.0	64	65	66	67	68
7.5	67	68	69	70	71
8.0	70	71	72	73	74
8.5	73	74	75	76	77
9.0	76	77	78	79	80
9.5	79	80	81	82	83
10.0	82	83	84	85	86
10.5	85	86	87	88	89

6. Hason fekvésből törzsemelés és leengedés folyamatosan, kifáradásig (db). Maximális időtartam: 4 perc					
FÉRFIAK (pontérték: 6 motorikus próba esetén)					
15-19 éves korúak számára (életkor/év)					
Pontérték	15 éves	16 éves	17 éves	18 éves	19 éves
0.5	35	37	39	41	43
1.0	36	38	40	43	44
1.5	37	39	41	44	45
2.0	38	40	42	45	46
2.5	40	42	44	46	48
3.0	43	45	47	49	51
3.5	46	48	50	52	54
4.0	49	51	53	55	57
4.5	52	54	56	58	60
5.0	55	57	59	61	63
5.5	58	60	62	64	66
6.0	61	63	65	67	69
6.5	64	66	68	70	72
7.0	67	69	71	73	75
7.5	70	72	74	76	78
8.0	73	75	77	79	81
8.5	76	78	80	82	84
9.0	79	81	83	85	87
9.5	82	84	86	88	90
10.0	85	87	89	91	93
10.5	88	90	92	94	96

2000 m-es síkfutás (perc, mp.)											
Lányok pontérték táblázata: 1-77 pontig.											
15-19 éves korúak számára (életkor / év).											
Pontérték	15 éves	16 éves	17 éves	18 éves	19 éves	Pontérték	15 éves	16 éves	17 éves	18 éves	19 éves
1	17'47	17'39	17'31	17'23	17'16	41	10'52	10'49	10'46	10'43	10'40
2	17'31	17'23	17'16	17'01	16'54	42	10'46	10'43	10'40	10'37	10'34
3	17'16	17'01	16'54	16'47	16'40	43	10'40	10'37	10'34	10'32	10'29
4	16'54	16'47	16'40	16'33	16'26	44	10'34	10'32	10'29	10'26	10'23
5	16'40	16'33	16'26	16'20	16'13	45	10'29	10'26	10'23	10'21	10'18
6	16'26	16'20	16'13	16'06	16'00	46	10'23	10'21	10'28	10'15	10'13
7	16'13	16'06	16'00	15'54	15'47	47	10'18	10'15	10'13	10'10	10'08
8	16'00	15'54	15'47	15'41	15'35	48	10'13	10'10	10'08	10'05	10'00
9	15'47	15'41	15'35	15'23	15'17	49	10'05	10'03	10'00	9'58	9'55
10	15'35	15'23	15'17	15'11	15'06	50	10'00	9'58	9'55	9'53	9'50
11	15'17	15'11	15'06	15'00	14'54	51	9'55	9'53	9'50	9'48	9'45
12	15'06	15'00	14'54	14'49	14'43	52	9'50	9'48	9'45	9'43	9'41
13	14'54	14'49	14'43	14'38	14'33	53	9'45	9'43	9'41	9'38	9'36
14	14'43	14'38	14'33	14'27	14'22	54	9'41	9'38	9'36	9'34	9'31
15	14'33	14'27	14'22	14'17	14'12	55	9'36	9'34	9'31	9'27	9'25
16	14'22	14'17	14'12	14'07	14'02	56	9'29	9'27	9'25	9'22	9'20
17	14'12	14'07	14'02	13'57	13'52	57	9'25	9'22	9'20	9'18	9'16
18	14'02	13'57	13'52	13'48	13'43	58	9'20	9'18	9'16	9'14	9'12
19	13'52	13'48	13'43	13'38	13'34	59	9'16	9'14	9'12	9'10	9'08
20	13'43	13'38	13'34	13'29	13'24	60	9'12	9'10	9'08	9'05	9'03
21	13'29	13'24	13'20	13'16	13'11	61	9'08	9'05	9'03	9'01	8'59
22	13'20	13'16	13'11	13'07	13'03	62	9'03	9'01	8'59	8'57	8'53
23	13'11	13'07	13'03	12'58	12'54	63	8'57	8'55	8'53	8'51	8'49
24	13'03	12'58	12'54	12'50	12'46	64	8'53	8'51	8'49	8'47	8'46
25	12'54	12'50	12'46	12'38	12'34	65	8'49	8'47	8'46	8'44	8'42
26	12'46	12'38	12'34	12'30	12'26	66	8'46	8'44	8'42	8'40	8'38
27	12'34	12'30	12'26	12'22	12'18	67	8'42	8'40	8'38	8'36	8'34
28	12'26	12'22	12'18	12'11	12'07	68	8'38	8'36	8'34	8'32	8'31
29	12'18	12'11	12'07	12'04	12'00	69	8'34	8'32	8'31	8'29	8'25
30	12'07	12'04	12'00	11'56	11'53	70	8'29	8'27	8'25	8'23	8'22
31	12'04	11'56	11'53	11'49	11'46	71	8'25	8'23	8'22	8'20	8'18
32	11'56	11'53	11'49	11'46	11'39	72	8'22	8'20	8'18	8'17	8'15
33	11'49	11'46	11'42	11'36	11'32	73	8'18	8'17	8'15	8'13	8'11
34	11'39	11'36	11'32	11'29	11'26	74	8'15	8'13	8'11	8'10	8'08
35	11'32	11'29	11'26	11'19	11'16	75	8'11	8'10	8'08	8'06	8'05
36	11'26	11'19	11'16	11'13	11'10	76	8'08	8'06	8'05	8'03	8'00
37	11'16	11'13	11'10	11'07	11'04	77	8'03	8'02	8'00	7'58	7'57
38	11'10	11'07	11'04	11'01	10'58						
39	11'04	11'01	10'58	10'55	10'52						
40	10'58	10'55	10'52	10'49	10'46						

2000 m-es síkfutás (perc, mp.)											
Fiúk pontérték táblázata: 1-77 pontig.											
15-19 éves korúak számára (életkor / év).											
Pontérték	15 éves	16 éves	17 éves	18 éves	19 éves	Pontérték	15 éves	16 éves	17 éves	18 éves	19 éves
1	13'24	13'07	12'54	12'42	12'38	41	9'05	8'57	8'51	8'46	8'44
2	13'16	12'58	12'46	12'34	12'30	42	9'01	8'53	8'47	8'42	8'40
3	13'07	12'50	12'38	12'26	12'22	43	8'57	8'49	8'42	8'36	8'34
4	12'58	12'42	12'30	12'18	12'15	44	8'53	8'46	8'38	8'32	8'31
5	12'50	12'34	12'18	12'07	12'04	45	8'49	8'42	8'34	8'29	8'27
6	12'38	12'22	12'11	12'00	11'56	46	8'46	8'38	8'31	8'25	8'23
7	12'30	12'15	12'04	11'53	11'49	47	8'42	8'34	8'27	8'22	8'20
8	12'22	12'07	11'56	11'46	11'42	48	8'36	8'29	8'23	8'18	8'17
9	12'15	12'00	11'49	11'39	11'36	49	8'32	8'25	8'20	8'15	8'13
10	12'07	11'53	11'42	11'32	11'29	50	8'29	8'22	8'17	8'11	8'10
11	12'00	11'46	11'36	11'26	11'22	51	8'25	8'18	8'11	8'06	8'05
12	11'53	11'39	11'29	11'19	11'16	52	8'22	8'15	8'08	8'03	8'00
13	11'46	11'32	11'19	11'10	11'07	53	8'18	8'11	8'05	8'00	7'58
14	11'36	11'22	11'13	11'04	11'01	54	8'15	8'08	8'02	7'57	7'55
15	11'29	11'16	11'07	10'58	10'55	55	8'11	8'05	7'58	7'54	7'52
16	11'22	11'10	11'01	10'52	10'49	56	8'06	8'00	7'55	7'51	7'49
17	11'16	11'04	10'55	10'46	10'43	57	8'03	7'57	7'52	7'48	7'46
18	11'10	10'58	10'49	10'40	10'37	58	8'00	7'54	7'48	7'43	7'42
19	11'04	10'52	10'43	10'34	10'32	59	7'57	7'51	7'45	7'40	7'39
20	10'58	10'46	10'34	10'26	10'23	60	7'54	7'48	7'42	7'37	7'36
21	10'52	10'40	10'29	10'21	10'18	61	7'51	7'45	7'39	7'34	7'33
22	10'46	10'34	10'23	10'14	10'13	62	7'48	7'42	7'36	7'31	7'30
23	10'37	10'26	10'18	10'10	10'08	63	7'45	7'39	7'33	7'29	7'27
24	10'32	10'21	10'13	10'05	10'03	64	7'42	7'36	7'30	7'26	7'24
25	10'26	10'15	10'08	10'00	9'58	65	7'37	7'31	7'27	7'23	7'22
26	10'21	10'10	10'03	9'55	9'53	66	7'34	7'29	7'23	7'19	7'18
27	10'15	10'05	9'58	9'50	9'48	67	7'31	7'26	7'20	7'16	7'15
28	10'10	10'00	9'50	9'43	9'41	68	7'29	7'23	7'18	7'14	7'12
29	10'05	9'55	9'45	9'38	9'36	69	7'26	7'20	7'15	7'11	7'10
30	10'00	9'50	9'41	9'34	9'31	70	7'23	7'18	7'12	7'09	7'07
31	9'53	9'43	9'36	9'29	9'27	71	7'20	7'15	7'10	7'06	7'05
32	9'48	9'38	9'31	9'25	9'22	72	7'18	7'12	7'07	7'04	7'02
33	9'43	9'34	9'27	9'20	9'18	73	7'14	7'09	7'05	7'01	7'00
34	9'38	9'29	9'22	9'16	9'14	74	7'11	7'06	7'01	6'57	6'56
35	9'34	9'25	9'18	9'12	9'10	75	7'09	7'04	6'59	6'55	6'54
36	9'29	9'20	9'12	9'05	9'03	76	7'06	7'01	6'56	6'53	6'51
37	9'25	9'16	9'08	9'01	8'59	77	7'04	6'59	6'54	6'50	6'49
38	9'20	9'12	9'03	8'57	8'55						
39	9'14	9'05	8'59	8'53	8'51						
40	9'10	9'01	8'55	8'49	8'47						

A vastaggal jelölt teljesítményszint az egészség megőrzéshez „szükséges”, illetve „kell” értéket jelzi!

Az általános fizikai teherbíró-képesség fejlettsége, (az aerob teljesítőképesség és az izomerő) akkor tekinthető kiegyensúlyozottnak/harmonikusnak, ha a próbázó a vizsgálat során elért összes pontszámainak legalább a felét az aerob állóképesség mérésére alkalmazott próbában szerzi meg.

3. számú melléklet: A pedagógiai program végrehajtásához szükséges nevelő-oktató munkát segítő eszközök és felszerelések jegyzékéhez tartozó táblázatok

A magyar nyelv és irodalom tanítását segítő felszerelések és taneszközök jegyzéke:

Nyomtatott taneszközök	Tankönyvek Munkafüzetek Atlaszok Könyvtári állomány
Auditív eszközök	lemezek
Vizuális taneszközök	Térképek, tablók Diaképek
Audiovizuális taneszközök	Videók (5 db)
Interaktív taneszközök	Digitális tantermi csomag
Egyéb	Térképállvány CD-lejátszó Rádiós magnó Tévé, video, DVD-lejátszó

A Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek tanítását segítő felszerelések és taneszközök jegyzéke:

Nyomtatott taneszközök	Tankönyvek Munkafüzetek Atlaszok Könyvtári állomány
Auditív eszközök	2 kazetta
Vizuális taneszközök	Térképek, falitablók Diaképek
Audiovizuális taneszközök	Videók (7 db)
Interaktív taneszközök	Digitális tantermi csomag
Egyéb	Térképállvány CD-lejátszó Rádiós magnó Tévé, video, DVD-lejátszó

A kémia tanítását segítő felszerelések és taneszközök jegyzéke:

Nyomtatott taneszközök	Tankönyvek Feladatgyűjtemény Szakkönyvek
Auditív eszközök	
Vizuális taneszközök	Fóliák (sorozat)
Audiovizuális taneszközök	Videokazetta (4 db)
Interaktív taneszközök	Digitális tantermi csomag
Egyéb	Nyomtatott grafika taneszközök: falitablák (pl. atomok e-vonzó képessége, atomok vegyértékszerkezete, periódusos rendszer) Tanári demonstrációs eszközök: Atom-, molekula- modellek (kalotta, pálcika), kristálymodellek Demonstrációs kísérlethez szükséges eszközök (műszerek) Laboratóriumi felszerelések és eszközök

	Vegyszerek Tanulókísérleti eszközök
--	--

A informatika tanítását segítő felszerelések és taneszközök jegyzéke:

Nyomtatott taneszközök	Tankönyvek Segédletek Feladatgyűjtemények
Auditív eszközök	
Vizuális taneszközök	Falitáblák Szoftverek : Windows XP Office 2007 Turbo Pascal Karakterfelismerő szoftver
Audiovizuális taneszközök	
Egyéb	Számítógépek Lézer nyomtató Scanner Internet hozzáférés Helyi hálózati hozzáférés

A német nemzetiségi nyelv és irodalom tanítását segítő felszerelések és taneszközök jegyzéke:

Nyomtatott taneszközök	Német nyelvű kötelező irodalom Lexikonok, szótárak Kézikönyvek
Auditív eszközök	Kazetták, hangjátékok
Vizuális taneszközök	Fóliák, térképek, plakátok
Audiovizuális taneszközök	Videofilmek Internet
Egyéb	CD magnó Video Televízió Könyvtár CD rom

A biológia – egészségtan tanítását segítő felszerelések és taneszközök jegyzéke:

Nyomtatott taneszközök	Tankönyvek Segédkönyvek Ismeretterjesztő könyvek Lexikonok Folyóiratok
Auditív eszközök	
Vizuális taneszközök	Diavetítők, diafilmek Fóliák Oktatótáblák
Audiovizuális taneszközök	
Interaktív taneszközök	Digitális tantermi csomag
Egyéb	Laboratóriumi edények Mikroszkópok Emberi csontváz

A földrajz tanítását segítő felszerelések és taneszközök jegyzéke:

Nyomtatott taneszközök	Tankönyvek Segédkönyvek Ismeretterjesztő könyvek Lexikonok Folyóiratok
Auditív eszközök	
Vizuális taneszközök	Diavetítők, diafilmek Fóliák Oktatótáblák
Audiovizuális taneszközök	
Interaktív taneszközök	Digitális tantermi csomag
Egyéb	Mikroszkópok Térképek Kőzet és ásvány gyűjtemények Földgömbök

Az ének-zene tanítását segítő felszerelések és taneszközök jegyzéke:

Nyomtatott taneszközök	Tankönyvek, segédkönyvek
Auditív eszközök	Hanglemezsorozat a gimnáziumok számára
Vizuális taneszközök	A nagy zeneszerzők képsorozat
Audiovizuális taneszközök	
Interaktív taneszközök	Digitális tantermi csomag
Egyéb	Pianínó HIFI-torony CD-lejátszó Magnó

A vizuális kultúra, művészetek tanítását segítő felszerelések és taneszközök jegyzéke:

Nyomtatott taneszközök	Tankönyvek Segédkönyvek Albumok Diasorozatok magyarázata
Auditív eszközök	
Vizuális taneszközök	Reprodukciók, faliképek Dia-sorozatok Videofilmek, sorozatok
Audiovizuális taneszközök	Videofilmek
Egyéb	Festékek: (tempera, üveg, textil)

A matematika tanítását segítő felszerelések és taneszközök jegyzéke:

Nyomtatott taneszközök	Tankönyvek, transzparenszek, fóliák, Függvénytáblázatok Feladatgyűjtemények, Szakkönyvek, tanári segédkönyvek
Auditív eszközök	
Vizuális taneszközök	Térgeometriai modellek Műanyag testek
Audiovizuális taneszközök	Videokazetták
Interaktív taneszközök	Digitális tantermi csomag
Egyéb	Szerkesztőeszközök (táblai)

A fizika tanítását segítő felszerelések és taneszközök jegyzéke:

Nyomtatott taneszközök	Tankönyvek, transzparenszek, fóliák, Függvénytáblázatok Feladatgyűjtemények, Szakkönyvek, tanári segédkönyvek
Auditív eszközök	
Vizuális taneszközök	
Audiovizuális taneszközök	Videokazetták
Interaktív taneszközök	Digitális tantermi csomag
Egyéb	Mechanikai demonstrációs készlet Optikai készlet Hartl korong Hőtani készlet (tanulókísérleti) Van de Graff generátor Teljesítménygenerátor Egyenirányító

A dráma és tánc tanítását segítő felszerelések és taneszközök jegyzéke:

Nyomtatott taneszközök	
Auditív eszközök	CD-lejátszó Magnó Erősítő Mikrofon
Vizuális taneszközök	
Audiovizuális taneszközök	
Egyéb	

Az idegen nyelvek tanítását segítő felszerelések és taneszközök jegyzéke:

Nyomtatott taneszközök	Tankönyvek, nyelvtankönyvek, angol, német nyelvű novellák, regények, kétnyelvű és egynyelvű szótárak Számítógépes szakszótár Módszertani szakirodalom Nyelvvizsgára felkészítő tankönyvek
Auditív eszközök	Kazetták, CD-k a tankönyvcsaládokhoz Kazetták, CD-k a kiejtés gyakorlására Situációs hanganyagok Dalos hanganyagok Nyelvvizsgára előkészítő hanganyagok
Vizuális taneszközök	Nyelvtani táblázatok
Audiovizuális taneszközök	Országismereti DVD-k
Interaktív taneszközök	Digitális tantermi csomag
Egyéb	Számítógépes program Minden szaktanárnak van magnója

Az utazás és turizmus tanítását segítő felszerelések és taneszközök jegyzéke:

Nyomtatott taneszközök	A programgazda gondoskodik a szükséges tankönyvekről, állandóan bővítve, cserélve, pótolva azokat. Elhasználódottak cseréje jelenleg is folyamatban van. Ezenkívül folyóiratot küld: Heti turizmus, Turizmus panoráma
Auditív eszközök	
Vizuális taneszközök	
Audiovizuális taneszközök	Saját készítésű videofilmek az Utazás kiállításról, hazánk egyes nevezetességeiről
Egyéb	

Az etika, filozófia tanítását segítő felszerelések és taneszközök jegyzéke:

Nyomtatott taneszközök	Tankönyvek, segédkönyvek, szöveggyűjtemények , szemelvények jegyzéke A filozófusok-gondolkodók eredeti munkái SH-atlasz A világ nagy vallásait taglaló-bemutató könyvek
Auditív eszközök	
Vizuális taneszközök	
Audiovizuális taneszközök	
Egyéb	

Az testnevelés és sport tanítását segítő felszerelések és taneszközök jegyzéke:

Nyomtatott taneszközök	
Auditív eszközök	CD-s magnó
Vizuális taneszközök	
Audiovizuális taneszközök	
Egyéb	<i>Tornatermi felszerelések:</i> Bordásfal Tornapad (minimum 6 db) Tornaszámoly (12 db) Súlypontemelkedés mérő Ugródeszka (1 db) <i>Tornaszerek:</i> Gyűrű (1 db) Tornapad (1 db) Fali nyújtó (1 db) Felemáskorlát (1 db) Párhuzamos korlát (1 db) Tornaszőnyegek (12 db) Svédszekrények (1 db) Ugródomb (1 db) <i>Kötelek:</i> Mászókötelek (2 db) Ugrálókötelek (15 db) <i>Sporthálók:</i> Kézilabda kapuháló (2 db)

	Röplabdaháló (1 db) Kosárlabda háló (2 db) Asztalitenisz háló tartóval (4 db) Labdatartó hálók (4 db) Tollaslabda háló (2 db) <i>Labdák:</i> Futball labda (5 db) Teremfocilabda (2 db) Kézilabda (15 db) Kosárlabda (15 db) Röplabda (15 db) Medicinlabda (15 db) Stuklabda (15 db) <i>Ütők:</i> Tollasütők (20 db) Pingpong ütők (16 db) <i>Egyéb sporteszközök:</i> Magasugró mérce (2 db) Magasugró lécz (1 db) Rajttámla (4 db) Futógát (6 db) Diszkosz (10 db) Gerelyek (6 db) Súlygolyók (15 db) Gumikötél (15 db) Mérőszalag (1 db) Labdapumpa (1 db) Stopperóra (1 db) Pingpongasztal (4 db)
--	---

Az gépírás tanítását segítő felszerelések és taneszközök jegyzéke:

Nyomtatott taneszközök	Minden géphez, minden osztálynak iskolai gépírástankönyvek
Auditív eszközök	
Vizuális taneszközök	
Audiovizuális taneszközök	
Egyéb	21 db számítógép a hozzátartozó monitorral és billentyűzettel Gépírás-oktató program Szövegszerkesztő program 1 db Robotron mechanikus írógép (szemléltető eszköz)

4. számú melléklet: Részletes tantárgyi programok (külön dokumentumok)