



VERSENYKIÍRÁS tehetségkutató testnevelési felmérés

- A verseny célja:** felkészülés a köznevelési típusú sportiskolai osztályba alkalmassági vizsgára, erőfelmérés
- Ideje:** 2018. december 11. kedd 13⁰⁰ óra
- Helye:** **Diósgyőri Gimnázium tornaterme**
(3534 Miskolc, Kiss tábornok u. 42.)
- Részvevők:** az általános iskolák 8. osztályos tanulói
- Nevezés:** e-mailben: kiliansport@gmail.com e-mail címen vagy a helyszínen
2018. december 10-án 12⁰⁰ óráig
Nevezési lap letölthető a Diósgyőri Gimnázium honlapjáról
(www.diosgyorigimnazium.hu)
- Díjazás:** 1-3. helyezett (fiú-lány) ajándék és oklevél jutalomban részesül, illetve a kiemelkedő teljesítményt nyújtó tanulók mentesülnek a februári felvételi alkalmassági vizsga alól.
- Értékelés:** elérhető pontszám versenyszámonként 10 pont, összesen 100 pont

VERSENYFELADATOK:

1. Ingafutás időre: 12 m-es távolságon futás oda-vissza 3-szor, a vonalat lábbal érintve.
2. Súlypontemelkedés mérés.
3. Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás (a fiúknak láb a zsámolyon, lányoknak láb a talajon), és hasizom gyakorlat hanyattfekvésből felülés folyamatosan egy percig (társ fogja a felülést végző bokáját).
4. Ötösugrás: indulás helyből.
5. Kosárlabda ügyességi gyakorlat időre: labdavezetés ügyesebb kézzel egymástól 4 m-re elhelyezett 4 db bolya megkerülésével, visszafelé labdavezetés ügyetlenebb kézzel, bolya kerülése nélkül.
6. Összefüggő talajgyakorlat:
 - kézenátfordulás oldalt (cigánykerék) tetszőleges oldalra, terpeszállásba
 - 90 fokos fordulat, fellendülés kézállásba, gurulóátfordulás előre guggolótámaszba
 - emelés fejállásba, érkezés vissza guggolótámaszba
 - emelkedés szögállásba, karlendítéssel magastartásba, csípőhajlítás karleengedéssel mélytartásba, dőlés hátra kéztámasszal nyújtott ülésbe, gurulóátfordulás hátra guggolótámaszba
 - emelkedés állásba, néhány lépés nekifutás repülő gurulóátfordulás (tigrisbukfenc) előre, alapállás
7. 1 kg-os medicinlabda hajítás (egykezes felsődobás) távolságra.
8. Helyből távolugrás.
9. Női kézilabdával egykezes felsődobás falra 30 másodpercen keresztül.
10. 300 m-es ingafutás időre (12x25 m).

A végeredményt és a pontszámokat a Diósgyőri Gimnázium honlapján tesszük közzé, és az iskola főbejáratánál is megtekinthető lesz. Aki nem szeretné, hogy a neve szerepeljen, fantázianevet vagy kódszámot is megadhat.

Miskolc, 2018. november 06.

