

Tehetségkutató verseny

Tehetségkutatót rendez a **Diósgyőri Gimnázium, 2022. december. 12-én 13.00 órakor** azoknak a tanulóknak, aki a gimnázium köznevelési típusú sportosztályos képzésre szeretnének jelentkezni.

A tehetségkutató **célja**, hogy a versenyre jelentkező tanulók felmérhessék, hol tartanak a felkészülésben, hogy a későbbiekben sikeres alkalmassági vizsgát tegyenek a gimnázium sportosztályába, illetve a jelentkezők közül az első 3 legjobban teljesítő diák mentesül a testnevelés alkalmassági vizsga alól.

Tehetségkutató gyakorlatai:

1. rövid ingafutás (12 m-es távolságon futás 3x oda-vissza)
2. Súlypontemelkedés (helyből, páros lábról)
3. fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás (állnak érintenie kell a talajt)
hasizom gyakorlat: hanyatt fekvésből felülés, folyamatosan egy percig (tarkóra tett kéz könyökének érinteni kell a combot)
4. ötösugrás (indulás helyből, páros lábról)
5. kosárlabda ügyességi gyakorlat időre (labdavezetés ügyesebb kézzel egymástól 4 m-re elhelyezett 4 db medicinlabda megkerülésével, visszafelé labdavezetés ügyetlenebb kézzel, medicinlabda kerülése nélkül)
6. torna, összefüggő talajgyakorlat (fellendülés kézállásba, gurulóátfordulás előre, emelés fejállásba, ereszkedés guggoló támaszba, 90 fokos fordulattal cigánykerék balra/jobbra, lábzáras 90 fokos fordulattal, gurulóátfordulás hátra („kiszúrás” magasabb szintű végrehajtás)
7. medicinlabda (1kg) hajítás távolságra
8. helyből távolugrás
9. falra passz (faltól 3m-es távolságból, 2m magasságba egykezes felső dobás 2-es méretű kézilabdával)
10. hosszú ingafutás (25 m-es távolságon futás 6x oda-vissza)

Az első 5 gyakorlat megegyezik az alkalmassági vizsga gyakorlataival, melyet videó formátumban meg is lehet tekinteni a Diósgyőri Gimnázium honlapján.

Jelentkezni a Diósgyőri Gimnázium e-mail címén (suli@dig-misk.edu.hu) lehet elektronikus formában, 2022.december 9-ig.