

DIÓSGYŐRI GIMNÁZIUM

3534 Miskolc, Kiss tábornok u. 42.

TELEFON/FAX: (46) 370-701

www.diosgyorigimnazium.hu >> e-mail: suli@dig-misk.edu.hu

OM azonosító: 029262



Tehetségkutató versenyfelhívás

A Diósgyőri Gimnázium tehetségkutató versenyt rendez **2023. december 11-én, hétfőn 13 órától** azoknak az **igazolt sportoló 8. osztályos tanulóknak**, aki az intézmény **köznevelési típusú sportiskolai képzésére** 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 (vagy 65 % felett) teljesítő diák(ok) mentesül(nek) a testnevelés alkalmassági felvételi 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 fejjállásba, 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 5x oda-vissza)

Az első 5 gyakorlat megegyezik az alkalmassági vizsga gyakorlataival, melyet videó formátumban meg is lehet tekinteni a Diósgyőri Gimnázium honlapján: (https://www.diosgyorigimnazium.hu/alkalmassagi_vizsga_-_testneveles), vagy YouTube csatornáján (<https://www.youtube.com/channel/UC9paq7vGhtU7op9hU4rveyA/videos>).

Jelentkezni a Diósgyőri Gimnázium e-mail címén (suli@dig-misk.edu.hu) lehet elektronikus formában, 2023. december 10-ig.

Miskolc, 2023. november 10.

Komporday Levente
intézményvezető