



Horváth Mihály Gimnázium

Vízilabda szakirányú élsportolói tagozat felvételi követelményei

Gimnasztikai és atletikus gyakorlatok:

Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás 30 másodperc alatt:

| Fiúknak: | | Lányoknak: | |
|----------|------------|------------|-------|
| : | 20db 5pont | 15db | 5pont |
| : | 18db 4pont | 13db | 4pont |
| : | 16db 3pont | 11db | 3pont |
| : | 14db 2pont | 9db | 2pont |
| : | 12db 1pont | 7db | 1pont |

Inga futás 6x10m:

| | | | | |
|---|-------|-------|--------|-------|
| : | 15 mp | 5pont | 15,5mp | 5pont |
| : | 16 mp | 4pont | 16,5mp | 4pont |
| : | 17 mp | 3pont | 17,5mp | 3pont |
| : | 18 mp | 2pont | 18,5mp | 2pont |
| : | 19 mp | 1pont | 19,5mp | 1pont |

Úszás: 100 méter gyorsúszás, szintidők:

| | | | | |
|---|-------------|-------|------------|-------|
| : | 1perc 15 mp | 5pont | 1perc 20mp | 5pont |
| : | 1perc 17 mp | 4pont | 1perc 22mp | 4pont |
| : | 1perc 19 mp | 3pont | 1perc 24mp | 3pont |
| : | 1perc 21 mp | 2pont | 1perc 26mp | 2pont |
| : | 1perc 23 mp | 1pont | 1perc 28mp | 1pont |

Lábtempó gyakorlat:

Függőleges helyzetben nyújtott páros karral labdatartás a fej fölött és váltott lábas taposás. Majd kiemelkedés és karhajlítás hátra úgy, hogy a labda érintse a tarkót és vissza. A labda vízhez nem érhet. 30mp alatt:

| | | | | |
|---|-------|-------|-------|-------|
| : | 20 db | 5pont | 15 db | 5pont |
| : | 18 db | 4pont | 13 db | 4pont |
| : | 16 db | 3pont | 11 db | 3pont |
| : | 14 db | 2pont | 9 db | 2pont |
| : | 12 db | 1pont | 7 db | 1pont |

Kapura dobás félpályáról:

A képzeletbeli felezővonalról indított 5 db kapura lövési kísérlet. A labdának át kell haladnia a gólvonalon, mielőtt az vízre pattanna.

Fiúknak 15m-ről

Lányoknak 10m-ről

5db kísérletből a sikeres végrehajtásokat számoljuk. Pontszám 1-5ig

Labdatartás:

1-1 elleni játék, birtokolni kell a labdát 30 másodpercen keresztül anélkül, hogy azt az ellenfél megkaparintaná.
Pontozás 1-5-ig

Az alkalmassági vizsgán szerzett pontokból kialakult rangsor alapján határozzuk meg a felvételt nyertek névsorát.

Összeállította: Kocsis István

2017-11-10