



Horváth Mihály Gimnázium

Vízilabda szakirányú élsportolói tagozat felvételi követelményei

Alkalmassági vizsga időpontja: 2012. február 24–25.

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

2000m futás :

:	10perc 30mp	5pont	11perc	5pont
:	10perc 45mp	4pont	11perc 15mp	4pont
:	11perc	3pont	11perc 30mp	3pont
:	11perc 15mp	2pont	11perc 45mp	2pont
:	11perc 30mp	1pont	12perc	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: Torday Árpád, Kocsis István, Kovács Lászlóné

2011-11-10