



Edző alapképzési szak – felvételi követelmények

Pontszámítás

Biológia írásbeli: 50 pont
Sportági elmélet szóbeli: 30 pont
Sportági elmélet írásbeli: 30 pont
Sportági gyakorlat: 90 pont
Összesen: 200 pont

Az összpontszámot a felvételi vizsgán elért pontszám kétszerese adja (tehát a maximum $200 \times 2 =$ maximum 400). Amennyiben a jelentkező a felvételi vizsga elemei közül bármelyikben „0” pontot ér el, a felvételi eljárásból kizárásra kerül. A biológia írásbeli felvételi vizsgán minimum 50% elérése esetén szerezhetsz pontot a jelentkező.

Felmentés

Felmentést (maximális pontszámot) kapnak a **felvételi vizsgák alól** azok a jelentkezők, akik felnőtt korosztályban Olimpíán, Világbajnokságon, Európa-bajnokságon saját sportágukban 1-3. helyezést értek el, valamint azok, akik edzőként rendelkeznek ugyanilyen szintű eredményekkel.

Felmentést (maximális pontszámot) kapnak a **sportági elméleti és gyakorlati vizsgák alól** azok a jelentkezők, akik felnőtt korosztályban Olimpíán, Világbajnokságon, Európa-bajnokságon saját sportágukban 4-6. helyezést értek el, valamint azok, akik edzőként rendelkeznek ugyanilyen szintű eredményekkel.

Felmentést (maximális pontszámot) kapnak a **sportági gyakorlati vizsgák alól** azok a jelentkezők, akik saját sportágukban Nemzeti vagy Országos Bajnokságon felnőtt korosztályban 1. helyezést értek el.

A felmentés honlapon elérhető **felmentési nyilatkozattal** kérhető. A sporteredményeket az adott országos sportági szakszövetség által kiállított hivatalos dokumentum igazolja.

A biológia írásbeli felvételi témakörei

A biológiai felvételi témája az emberi szervezet, ennek felépítése és működése.

A felvételi a 2010 és 2023 közötti középszintű biológiai érettségi feladatsorokból várhatóak az alábbi témakörökben:

1. Homeosztázis
2. Kültakaró – bőr, a bőr gondozása, védelme
3. A mozgás – vázrendszer, csont- és izomrendszer, szabályozása, a mozgás és mozgásrendszer egészségtana
4. A táplálkozás – jelentősége, anatómiája, élettana, emésztés, felszívódás, szabályozása, egészségtana
5. A légzés – anatómiája, élettana, légcsere, gázcsere, hangképzés, szabályozása, egészségtana
6. Az anyagszállítás, a keringési rendszer – a testfolyadékok, a szöveti keringés, a szív és az erek, szabályozása, egészségtana
7. A kiválasztás – a vizeletkiválasztó rendszer anatómiája, működése, szabályozása, egészségtana
8. A szabályozás – az idegrendszer felépítése és működése, sejt szintű folyamatok, szinapszis, az idegrendszer általános jellemzése, a gerincvelő, az agy, testérző rendszerek, érzékelés, látás, hallás és egyensúlyérzés, kémiai érzékelés, testmozgató rendszerek, vegetatív érző és mozgató rendszerek, az emberi magatartás biológiai-pszichológiai alapjai (öröklött és tanult elemek, emlékezés, pszichés fejlődés), az idegrendszer egészségtana

9. A szabályozás – a hormonrendszer, hormonális működések, belső elválasztású mirigyek, a hormonrendszer egészségtana
10. Az immunrendszer – immunitás, vércsoportok, az immunrendszer egészségtana
11. Szaporodás és egyedfejlődés – szaporítószervek, egyedfejlődés, a szaporodás, fejlődés egészségtana

A felkészüléshez javasolt irodalmak:

- a jelenleg használatos gimnáziumi tankönyvek
- Gál Viktória, Gutai Zita (2009): Érettségi feladatsorok biológiából, Maxim Kiadó, Szeged. ISBN 978 963 261 050 4
- <https://www.oktatas.hu/koznevelas/erettsegi/feladatsorok>

A sportági elmélet szóbeli, írásbeli és gyakorlati követelményei specializációként

Specializációk Budapesten:

- kajak-kenu
- kosárlabda
- ökölvívás
- úszás

Specializációk Szombathelyen:

- atlétika
- kosárlabda
- kungfu
- labdarúgás
- ökölvívás (csak levelező munkarendben)
- röplabda
- tájékozódási futás
- torna
- úszás

Az ezek közül a felvi.hu-n meghirdetett specializációk megfelelő létszám esetén indulhatnak.

ATLÉTIKA SPECIALIZÁCIÓ (SZOMBATHELYEN INDUL)

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei:

1. Sprint, gát, váltó futás stílus története
2. Közép-, hosszú-, akadályfutás és gyaloglás stílus története
3. Maratonfutásról általában (1896–2016)
4. Kondicionális képességek fejlesztése az atlétika mozgásanyagával
5. Szökdelések-ugrások koordinációs mintájának kialakítása
6. Távol-, magas-, hármas és rúdugrás stílus története
7. Dobások koordinációs mintájának kialakítása
8. Súlylökés, gerelyhajítás, diszkosz-, kalapácsvetés stílus története
9. Összetett versenyzésről általában
10. Az atlétika szakágainak legfontosabb szabályai

Irodalom:

- IAAF Atlétikai szabálykönyv 2016.
- Polgár Tibor, Béres Sándor (2011): Az atlétika története, technikája, oktatása, szabályai. Dialóg Campus Kiadó, Bp. [Letölthető, elektronikus dokumentum.](#)
- Takács L. (szerk.) (2004): Atlétika: technika, oktatás, edzés. SE TSK, Bp.
- Krasovec F. (szerk.) (1997): Száz év atlétika. MASZ, Bp.

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont):

1. gyakorlat: futás – 60 m síkfutás és 2000 m síkfutás időre
2. gyakorlat: ugrás – gát fölött szökdelés páros lábon folyamatosan (8 gát / 76, ill. 91) és ráfutásból 5-ös ugrás váltott lábon
3. gyakorlat: dobás – kétkezes vetés előre (3–5 kg) és kétkezes vetés hátra fej felett (3–5 kg)

KAJAK-KENU SPECIALIZÁCIÓ (BUDAPESTEN INDUL)

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei:

1. Vízi sporteszközök fejlődése
2. A nemzetközi kajak-kenu sport története
3. A hazai kajak-kenu sport története
4. Sporteszközök fejlődése (hajók, lapátok, kiegészítők), hatásuk
5. A modern kajakozás és kenuzás technikája
6. A kajak-kenu sport szakágainak ismertetése (jellemzői, használatos sporteszközök ismertetése stb.)
7. A kajak-kenu sport szakágainak szabály- és versenyrendszere
8. A kajak-kenu sport szerepe a szabadidő-eltöltésben
9. A kondicionális képességek fontossága a kajak-kenu sportban
10. A koordinációs képességek fontossága a kajak-kenu sportban

Irodalom:

- Füzesséry Gy. (1970): Kajak-kenu ABC. Sport Kiadó, Bp.
- Szántó Cs. (2004): Flatwater Racing Level I. Beginning Coach. ICF, Madrid, Spain.

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont):

1. gyakorlat: szabadon választott sporteszközben (verseny kajak vagy kenu) 500 méter teljesítése helyes alaptechnikával.
2. gyakorlat: szabadon választott sporteszközben (verseny kajak vagy kenu) álló helyzetből maximális sebességre gyorsítás helyes technika alkalmazásával, fékezés, megállás, fordulás és visszaevezés a rajthelyre.
3. gyakorlat: túrakenu kormányzása egyedül, lapátátvétel nélkül 5 bójás szlalom pályán.

KOSÁRLABDA SPECIALIZÁCIÓ (BUDAPESTEN ÉS SZOMBATHELYEN INDUL)

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei:

1. A kosárlabda sportág nemzetközi és hazai története
2. A kosárlabda aktuális alapjátékszabályai, különös tekintettel a legújabb szabálmódosításokra
3. A kosárlabda sportág hazai érdekeltségű jelentősebb nemzetközi eredményei, nagy edző és játékos egyéniségei
4. A koordinációs képességek megjelenése a kosárlabda játékban
5. A kondicionális képességek megjelenése a kosárlabda játékban
6. A támadó játékosok technikai elemei
7. A védő játékosok technikai elemei
8. A kosárlabda játékosok posztok szerinti megnevezése és rövid ismertető jellemzésük
9. A támadó taktikai rendszerek és elemek
10. A védő taktika jellemzői, védekezés fajtái

Irodalom:

- Ránky M. (1999): Játék a kosárlabda, a kosárlabda játék. Pauz-Westermann, Celldömölk
- Bácsalmási G., Bácsalmási L. (2005): Tanulj meg kosárlabdát tanítani. Magánkiadás, Bp.
- Hartyáni Zs. (szerk.) (2004): Kosárlabda mindenkinek. Göttinger Bt., Bp.

- Magyar kosárlabda versenyszabályok 2015. MKOSZ, Bp. 2015.
- Elektronikus dokumentum: <https://wabc.fiba.com/>

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont):

1. gyakorlat: labdavezetés hosszú indulással a kosárlabda pálya alapvonalától, szlalom labdavezetés bóják kerülésével a félpályáig, fordulás labdavezetés közben a gyűrű felé, bal kezes labdavezetéssel a büntetőterület sarkánál keresztleütéssel irányváltoztatás, jobb kezes fektetett dobás. Ellenkező kézzel és oldalra egyaránt.
2. gyakorlat: 3 büntető dobás.
3. gyakorlat: 3-3 elleni játék 5 percig egy palánkra, váltogatva a támadó és védő szerepet.

KUNGFU SPECIALIZÁCIÓ (SZOMBATHELYEN INDUL)

A sportági elmélet szóbeli (30) pont és írásbeli (30) pont vizsga témakörei:

1. A kungfu nemzetközi története, kialakulása és fejlődése napjainkig.
2. A kungfu hazai története, kialakulása és fejlődése napjainkig.
3. A saját stílus nemzetközi története, kialakulás és fejlődése napjainkig.
4. A saját stílus hazai története, kialakulása és fejlődése napjainkig.
5. A kungfu/wushu hazai és nemzetközi szervezetei. (HKF, EWUF, IWUF)
6. A kungfu /wushu hazai és nemzetközi versenyrendszere. (MB, EB,VB)
7. A kungfu helye és szerepe a küzdősportok között.
8. A kondicionális képességek szerepe és fejlesztése.
9. A sportág technikai felosztása.
10. Verseny szervezésének és lebonyolításának feladatai.

Irodalom:

- A Magyar Tradicionális Kung Fu és Wushu Szakszövetség versenyszabályzata (Budapest,2007)
- David Chow és Richard Spangler: Kung Fu történelme, filozófiája és technikái (Hollywood, California, 1982. Unique Publications)
- Dr. Katics László és Dr. Lőrinczy Dénes: Erőedzés (Pécsi Direkt Kft. Alexandra Kiadó, 2004)
- Dubecz József: Általános edzéselmélet és módszertan (Rectus Kft, 2009, Budapest)
- Pavlik Gábor: Élettan-Sportélettan (Medicina Könyvkiadó Zrt. Budapest 2013)
- www.hkf.hu
- www.iwuf.org
- www.ewuf.org

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont):

1. gyakorlat: egy ütés technikai végrehajtása és magyarázata kombinációban
2. gyakorlat: egy rúgás technika végrehajtása és magyarázata kombinációban
3. gyakorlat: egy védés technika végrehajtása és magyarázata kombinációban

LABDARÚGÁS SPECIALIZÁCIÓ (SZOMBATHELYEN INDUL)

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei:

1. A labdarúgás sportág nemzetközi és hazai története
2. A labdarúgás játékszabályai, különös tekintettel a legújabb szabálmódosításokra
3. A labdarúgás sportág hazai érdekeltségű jelentősebb nemzetközi eredményei, nagy edző és játékos egyéniségei
4. A technikai elemek megjelenése a különböző korosztályokban
5. A taktika megjelenése a különböző korosztályokban
6. A koordinációs képességek megjelenése a labdarúgásban
7. A kondicionális képességek megjelenése a labdarúgásban
8. A kapus technikai elemei

9. Játékrendszerek, felállási rendek jellemzői
10. A védő és támadó taktika jellemzői

Irodalom:

- Göltl B. (2002): Labdarúgás lépésről lépésre. MSTT, Bp.
- A labdarúgás játékszabályai 2014/2015.
Elektronikus dokumentum:
http://asp01.ex-lh.hu:1801/webclient/DeliveryManager?application=DIGITool-3&owner=resourcediscovery&custom_att_2=simple_viewer&pid=14416
- Mezey Gy. (1988): Élvonalbéli labdarúgók felkészítése. Sport, Bp.
- Szalai L. (1998): Gyermeklabdarúgás I. Góliát-Mc-Donald's FC, Bp.
- Tóth J., ifj. Tóth J. (2011): Utánpótláskorú labdarúgók felkészítésének szakmai követelménye: Egyetemi jegyzet a tanári és edzői szakok hallgatói részére. Magánkiadás. Bp.
- Zalka A. (1991): A labdarúgóedzés elmélete és módszertana. Sport, Bp.

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont):

1. gyakorlat: Labdaemelgetés váltott lábbal

A gyakorlatot a talajon álló labda lábbal történő megemelésével kell kezdeni. Pontot csak a váltott lábfejjel végzett érintések jelentenek. Az azonos lábfejjel többször végzett érintések csak egy pontot érnek. Combbal, mellel, fejjel érintés nem hiba, a jelölt a gyakorlatot tovább folytathatja. A kísérlet a labda talajra érésével vagy a felvételiztető tanár kérésére befejeződik.

(2 kísérlet)

2. gyakorlat: Álló labda ívelése a kapuba

A 7,32 x 2,44 m-es nagykapuval szemben, a 16-os vonalára elhelyezett 5-5 labdát, 5-öt bal és 5-öt jobb lábbal kell beívelni a kapuba. 2 pontot ér, ha a labda a gólvonal mögött ér a kapuba, kapufa 1pont, mellé-fölé-gólvonal elé érkező labdáért nem jár pont. (2 kísérlet)

3. gyakorlat: Szlalom labdavezetésből kapura lövés

A 7,32 x 2,44m-es nagykapuval szemben középről, a kaputól 40m-re indul a gyakorlat.

A kiindulási helyről 6db bóját egymástól 2m-re helyezünk el.

Váltott lábú szlalom labdavezetés a bóják kerülésével. A 6. bója elhagyásakor lapos átadás a kaputól 25m-re lévő palánkok valamelyikére. Két palánk a kapufák vonalának szélességében egymástól 7,32m-re 45 fokban a bóják irányába néznek. A jelölt maga választhatja meg, hogy a jobb vagy oldali palánkra passzol. A palánkról a 16-os körívbe visszaérkező labdát átvétel után a kapuba lövi (nem gurítja). (2 kísérlet)

ÖKÖLVÍVÁS SZPECIALIZÁCIÓ (BUDAPESTEN NAPPALI MUNKARENDBEN ÉS SZOMBATHELYEN LEVELEZŐ MUNKARENDBEN INDUL)

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei:

1. Az ökölvívás hazai és nemzetközi története.
2. Nemzetközi szabályok változásai.
3. Az A.I.B.A és a MÖSZ felépítése és feladatai.
4. Az ökölvívás oktatása az iskolákban.
5. A hazai versenyrendszer bemutatása.
6. Technikai-taktikai képzés sajátosságai az ökölvívásban.
7. Milyen jogosítványa van a vezetőbíróknak és versenyorvosoknak a mérkőzések lebonyolításában.
8. Kondicionális képességek fejlesztése az ökölvívásban.
9. Kötelező védő felszerelések az ökölvívó mérkőzéseken.
10. Mit jelent, ha a versenyző féltérdre ereszkedik és felemeli a kezét?

Irodalom:

- Füzesy Z. (2008): Az ökölvívó edző kézikönyve. Dialóg Campus, Bp.
- Balzsay K., Kovács L. (szerk.) (2014): Ökölvívó ABC III. menet: szakcikkgyűjtemény. Szerzők, Bp.
- Ogurenkov, J. (1969): A korszerű ökölvívás. Sport, Bp.
- Z. Vincze Gy. (1967): Ökölvívó ABC. Sport, Bp.
- Füzesy Z. (1967): Balegyenes, jobbhorog. Sport, Bp.
- Ökölvívó Szabálykönyv 2015. Emberi Erőforrások Minisztériuma

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont):

1. gyakorlat: ismertetni az alapállás és ököltartás oktatásának szempontjait.
2. gyakorlat: ismertetni az egyenes felütés és a horogütés oktatását.
3. gyakorlat: ütés-védés gyakorlatok.

RÖPLABDA SPECIALIZÁCIÓ (SZOMBATHELYEN INDUL)

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei:

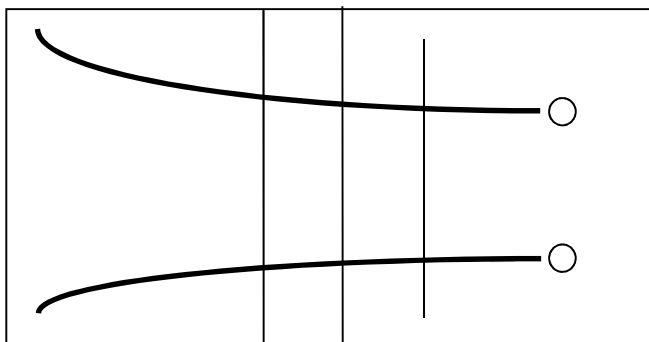
1. A röplabda sportág nemzetközi és hazai története
2. A röplabdázás játékszabályai, különös tekintettel a legújabb szabálmódosításokra
3. A röplabda sportág hazai érdekeltségű jelentősebb nemzetközi eredményei, nagy edző és játékos egyéniségei
4. A koordinációs képességek megjelenése a röplabdázásban
5. A kondicionális képességek megjelenése a röplabdázásban
6. A támadás technikai elemei
7. A védekezés (nyitásfogadás, mezőnyvédekezés, sáncolás) technikai elemei
8. A nyitásfogadás taktikai jellemzői
9. A támadó taktika jellemzői
10. A védekezési taktika jellemzői

Irodalom:

- Garamvölgyi M. (2004): A röplabdázás technikája és taktikája. SE TSK, Bp.
- Hančík, V. (et al.) (1990): Röplabdaedzés. HungariaSport, Bp.
- Kiss L., Porubszky L., Tarnawa F. (1981): Röplabdázás. Sport, Bp.
- Rigler E., Koltai M. (2001): Gyakorlatgyűjtemény a röplabda iskolai oktatásához. Plantin-Print Bt., Bp.
- A röplabdázás hivatalos játékszabályai 2015-2016. MRSZ, Bp. 2015.
- Elektronikus dokumentum:
http://asp01.exlh.hu:1801/webclient/DeliveryManager?application=DIGITOOL-3&owner=resourcediscovery&custom_att_2=simple_viewer&pid=14510
- Németh Lajos (szerk.) (2002): Röplabdázás: szöveggyűjtemény. MRSZ, Bp.
- Oláh János (szerk.) (2004): Röplabdázás: szöveggyűjtemény II. MRSZ, Bp.

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont):

1. gyakorlat: felső egyenes nyitás szabályos végrehajtása az ellentérfélre. A nyitóhelyről egymás után 7 nyitást kell az ábrán megjelölt helyre juttatni.



2. gyakorlat: Falon megjelölt célfelületre a hallgató folyamatosan továbbítja a labdát a technikai elemek meghatározott sorrendjében (kosár - alkar vagy alkar - kosár). Az érintések során a faltól való távolság min. 3 méter. A technikai végrehajtásra vonatkozóan a röplabdázás szabálykönyv előírásai a mérvadóak.
3. gyakorlat: Ellentérfélről indított labda bejátszása, feladás utáni leütése a háló felett a 4-es helyről. (5 kísérlet)

TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS SPECIALIZÁCIÓ (SZOMBATHELYEN INDUL)

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei:

1. A tájfutás sportág nemzetközi és hazai története, a magyarok legkiemelkedőbb eredményei
2. A különböző szakágak legfontosabb jellemzői (tájfutás, sítájfutás, tájkerékpározás, trail-O)
3. A tájfutás versenyszabályzata
4. Sportági profil, képességek és készségek rendszere a tájfutásban
5. A tájékozódás technikai elemei- és edzésgyakorlatok
6. A tájékozódás oktatásának menete
7. A tájfutók kondicionális felkészítésének alapvető jellemzői
8. A tájfutók mentális felkészítésének lehetőségei, gyakorlatai – szellemi felkészülés
9. Taktika a tájfutásban
10. A terepfutás és az atlétikai futás összehasonlítása

Irodalom:

- A tájfutás versenyszabályzata – elektronikus dokumentum:
http://admin.mtfsz.hu/fajl/get/fajl_id/2911/tipus/download
- Dosek Á. (szerk.) (1997): Erdők hegyek sportjai. MTFSZ, Bp.
- Andersson, G.: Tájfutás az iskolában 6-12 éveseknek (letölthető 2016 októbertől):
http://adatbank.mtfsz.hu/dokumentum/show/dokumentum_id/94/dokkategoria_id/26
- Tájékozódási futó térképek jelei, szabványai (ISOM, ISSOM):
http://adatbank.mtfsz.hu/dokumentum/lista/dokkategoria_id/9
- Tájfutó edzésgyakorlatok, oktatás alapjai:
http://adatbank.mtfsz.hu/dokumentum/lista/dokkategoria_id/18

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont):

1. gyakorlat: útvonal követéses gyakorlat terepen, a térképre jelölt vonal mentén egyszerű, majd átvágásokkal megoldható feladattal, végül domborzati idomok közötti tájékozódással, időméréssel (térképre nem jelölt ellenőrzőpontok bizonyítják a tájékozódás sikerét).
2. gyakorlat: finom térképolvasás gyakorlata, sok ellenőrzőpont megfogása szintidőre, pontbegyűjtés.

3. gyakorlat: útvonal választási feladat tervezése és a kiválasztott variáció megoldása, (iránymenetes szakasz beépítésével).

TORNA SPECIALIZÁCIÓ (SZOMBATHELYEN INDUL)

FÉRFI TORNA:

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei:

1. Hazai és nemzetközi tornatörténet a XX. század második felétől
2. Kiválasztás jelentősége, tehetség vs. alkalmasság
3. A bemelegítés jelentősége, felépítése új és régi „iskolák”
4. A torna mozgásanyagának általános jellemzése, szerekre lebontva
5. Alapvető képességfejlesztő gyakorlatok és azok megjelenési formái a tornában
6. A torna mozgásanyagának integrálási lehetőségei más sportágakban vagy fordítva
7. A tornára jellemző sportági sajátosságok, szükséges adottságok, speciális képességek
8. A tornaedzés terhelési összetevői, terhelés a felkészülés különböző szakaszaiban
9. Az edző személyiségének legfontosabb jellemzői, az edző-tanítvány viszony a XXI. században
10. Motivációs lehetőségek az élsportban, gyermekkortól a felnőtt válogatott szintig

Irodalom:

- Karácsony I., Hamza I., Keleti J. (1998): Torna A-tól Z-ig. Hamza István, Bp.
- A pontozás szabályai. Code of Points (2016-2020) F.I.G.
- Karácsony I. (2002): *A magyar tornasport krónikája*. Gulliver, Bp.
- Karácsony, I. (1989): *Képességfejlesztés a férfi tornában*. TF Közlemények, Bp.

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont):

1. gyakorlat: gyermek kezdő szintű szabadgyakorlatlánc bemutatása, különös tekintettel az igényes „tornászos” végrehajtásra.
2. gyakorlat: hat szerből minimum három szeren (talaj vagy ugrás, ló vagy korlát, gyűrű vagy nyújtó) öt elem, plusz leugrásból álló, szabadon választott gyakorlat összeállítás és bemutatása. Ugrás: két különböző kell, hogy legyen.
3. gyakorlat: statikus és dinamikus erőgyakorlatok 5 szeren.

Talaj:

Statikus: Kézállás talajon falnál, (hasi oldal a fal felé) maximum 30 sec.

Dinamikus: Fejállás - kézállás falnál 30 sec.

Fekvőtámaszban karhajlítás nyújtás 3 medicinlabdán (láb, két kéz alatt a labdák) 30 sec alatt hány darab

Lólengés:

Dinamikus: Mellső oldaltámaszból lábak átemelése a kezek között hátsó oldaltámaszba és vissza 30 sec.

Gyűrű:

Statikus: Támasz a gyűrűn 30 sec.

Dinamikus: Húzó-dás-tolódás támaszba

Korlát:

Statikus: Támasz-ülőtartás 30 sec

Dinamikus: Felkarfüggésből toló-dás támaszba és vissza 30 sec./ alaplendület felkarfüggésben (vagy- vagy)

Nyújtó:

Statikus: Mellső lefüggés 30 sec

Dinamikus: Kelepfelhúzó-dás

NŐI TORNA:

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei:

1. Ismertesse a hazai tornatörténet legfőbb állomásait
2. Ismertesse a nemzetközi tornatörténet legfőbb állomásait
3. A tornasportág az Olimpiák történetében (bajnokaink, sikerek stb.)
4. Ismertesse a tornasport szervezeti és szerkezeti felépítését
5. Gumiasztal szerepe a tornaoktatásban
6. Sorolja fel, hogy milyen kiegészítő szereket használunk a női torna elemeinek oktatásakor, mondjon példákat rá
7. Kondicionális képességek szerepe a női tornában
8. Koordinációs képességek szerepe a női tornában
9. Milyen módon történik a kiválasztás a tornasportban
10. Milyen hatása van a tornasportnak a személyiség fejlődésére

Irodalom:

- Karácsony I., Hamza I., Keleti J. (1998): *Torna A-tól Z-ig*. Hamza István, Bp.
- A pontozás szabályai. Code of Points (2016-2020) F.I.G.
- Karácsony I. (2002): *A magyar tornasport krónikája*. Gulliver, Bp.
- Tóth, E. (1985): *A női versenytorna*. Sportpropaganda Vállalat, Bp.

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont):

1. gyakorlat: önállóan összeállított talajgyakorlat bemutatása. Minimum időtartam: 1 perc
Bázis elemek a gyakorlaton belül: rundel; kézenátfordulás egy láb-kézláb érzéssel; flick; min. 360°-os fordulat bármilyen lábtartással; gimnasztikus ugrások egyéni összeállításban. A bázis elemeken kívül nehezebb elemek bemutatása lehetséges.
2. gyakorlat: gerenda (kicsi vagy emelt): egyensúlyi elemek (lebegő-mérlegállás variációk), gimnasztikus ugrások, fordulatok egyéni összeállításban (minimum 6-8 mozgásforma összekötése)
3. gyakorlat: ugráson (115 cm): kézenátfordulás bemutatása

ÚSZÁS SPECIALIZÁCIÓ (BUDAPESTEN ÉS SZOMBATHELYEN INDUL)

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei:

1. A magyar úszósport kiemelkedő versenyzői a hát- és mellúszásban (olimpia, VB)
2. A magyar úszósport kiemelkedő versenyzői a vegyes- és gyorsúszásban (olimpia, VB)
3. A magyar úszósport nagy edző egyéniségei
4. A magyar úszósport szervezeti felépítése, versenyrendszere, a Sportágfejlesztési Program projektjei
5. A hátúszás technikai elemei
6. A mellúszás technikai elemei
7. A gyorsúszás technikai elemei
8. A vegyesúszás sajátosságai
9. Az úszásoktatás hosszú távú folyamata
10. Az úszók edzésének alapfogalmai

Irodalom:

- Tóth Á. (2008): *Az úszás tankönyve*. SE TSK, Bp.

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont):

1. gyakorlat: 200 méter vegyesúszás
2. gyakorlat: 100 méter gyorsúszás
3. gyakorlat: 25 méter úszás vízből mentő bábuval/tárrsal, majd a medence közepénél, a medence alján elhelyezett tárgy felhozatala