

## **EDZŐ ALAPKÉPZÉSI SZAK (BSc)**

### **FELVÉTELI VIZSGA**

#### **FELVÉTELI PONTSZÁMOK**

Biológia írásbeli	50 pont
Sportági elmélet szóbeli	30 pont
Sportági elmélet írásbeli	30 pont
Sportági gyakorlat	90 pont
<b>Összesen</b>	<b>200 pont</b>

#### **BIOLÓGIA ÍRÁSBELI**

A Biológia tárgy felvételi követelményei a középiskolában oktatott élettani ismeretek alapján – az intézmény által – összeállított írásbeli teszt, melynek minimálisan 50%-os teljesítése esetén érhet el pontot a Felvételiző.

#### **AEROBIK**

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

1. A fitneszaerobik hazai története.
2. A versenyaerobik hazai története.
3. A fitneszaerobik nemzetközi története.
4. A versenyaerobik nemzetközi története.
5. Az alap aerobik óra felépítése, részei.
6. Különböző csoportos órátípusok ismertetése (5 db).
7. A „safe aerobic” fogalma, az alap aerobik óra ellenjavallott mozdulatai.
8. Zenei követelmények a csoportos órákon, zenével kapcsolatos alapismeretek.
9. Az aerobik versenysport hazai és nemzetközi szervezeti felépítése.
10. Az aerobik versenysport hazai és nemzetközi versenyrendszere (versenyszámai, kategóriái, korcsoportjai).

#### **Irodalom**

- Göltl K.(1993): *Amit az új aerobikról tudni kell*. Kékes Kiadó, Bp.
- Cooper, K. (1987): *A tökéletes közérzet programja*. Sport. Bp.

- Aktuális sportági szabályzat

### A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

#### 1. gyakorlat:

- A: Low impact aerobik alaplépések ismertetése, bemutatása.
- B: Erősítő-tónusfokozó gyakorlatok bemutatása (guggolás, kitörés, hasprés). Az érintett izomcsoportok statikus nyújtása.

#### 2. gyakorlat:

- A: High impact aerobik alaplépések ismertetése, bemutatása.
- B: Erősítő-tónusfokozó gyakorlatok bemutatása (hiperextenzió, mellső fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás). Az érintett izomcsoportok statikus nyújtása.

#### 3. gyakorlat:

- A: az általános bemelegítés gyakorlatanyaga, bemutatása (gimnasztika).
- B: Erősítő-tónusfokozó gyakorlatok bemutatása (kitörés, mellső fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás). Az érintett izomcsoportok statikus nyújtása.

## ASZTALITENISZ

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

1. Az asztalitenisz sportág nemzetközi és hazai története.
2. Az asztalitenisz játékszabályai.
3. Az asztalitenisz sportág hazai érdekeltségű jelentősebb nemzetközi eredményei, nagy edző és játékos egyéniségei.
4. A tollszáras és az európai ütőfogás jellemzői és különbségei.
5. Ütőborítások típusai, jellemzőik és hatásuk a játékra.
6. A tenyeres és fonák asztal feletti nyesés, kontra, pörgetés ütések technikája.
7. A tenyeres és fonák védelem, dobálás ütések technikája.
8. Az adogatás – adogatás-fogadás taktikai jellemzői.
9. A támadó (két oldalról pörgető) játékos taktikájának jellemzői.
10. A védekező stílusú játékos taktikájának jellemzői.

### Irodalom

- Asztalitenisz Szabálykönyv, 2012, MOATSZ  
Elektronikus dokumentum:  
[http://moatsz.hu/images/PDF/FTP/Szovetseg/szabalykonyvek/MOATSZ\\_szabalykonyv2012.pdf](http://moatsz.hu/images/PDF/FTP/Szovetseg/szabalykonyvek/MOATSZ_szabalykonyv2012.pdf)
- Bátorfi Z. Dr. Paár D.: Li Xiaodong előadásának kivonata az ETTU és a CCTC közös szervezésében tartott szemináriumon, 2016, MOATSZ  
Elektronikus dokumentum:  
[http://moatsz.hu/images/PDF/edzokepzes/osszefoglalo\\_Luxemburg.pdf](http://moatsz.hu/images/PDF/edzokepzes/osszefoglalo_Luxemburg.pdf)
- Dr. Ormai L.(1987): *Korszerű asztaliteniszezés*. Sport Kiadó, Bp.

- Blum, H. (szerk.)(2004): *1014 asztalitenisz játék és gyakorlat*. Dialóg Campus, Bp.
- Volper L. (2008): *Asztalitenisz módszertani segédanyag*. NUPI – MOATSZ  
Elektronikus dokumentum:  
[http://www.nupi.hu/download/sportiskola/modszertani/modszertan\\_asztalitenisz.pdf](http://www.nupi.hu/download/sportiskola/modszertani/modszertan_asztalitenisz.pdf)

### **A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)**

1. *gyakorlat*: fonák kontra ütés végrehajtása fonák oldalról keresztbe az átellenes térfélre kihelyezett célterületre, adogatógépből kilőtt labdára vagy soklabdás módszerrel adogatva. A felvételiző 30 labdát üthet meg, ebből kell a lehető legtöbbet megfelelő technikával és helyezéssel átütnie.

2. *gyakorlat*: tenyeres pörgetés ütés végrehajtása tenyeres oldalról keresztbe nyesett labdára, az átellenes térfélre kihelyezett célterületre, adogatógépből kilőtt labdára vagy soklabdás módszerrel adogatva. A felvételiző 30 labdát üthet meg, ebből kell a lehető legtöbbet megfelelő technikával és helyezéssel átütnie.

3. *gyakorlat*: tenyeresrel, fonák sarokból kifordulással nyesett adogatás végrehajtása keresztbe. A felvételiző 10 labdát üthet meg, ebből kell a lehető legtöbbet megfelelő helyezéssel és technikával átütnie.

## **ATLÉTIKA**

### **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. Marathon futásról 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.  
Elektronikus dokumentum:  
[http://asp01.ex-lh.hu:1801/webclient/DeliveryManager?application=DIGITool-3&owner=resourcediscovery&custom\\_att\\_2=simple\\_viewer&pid=14224](http://asp01.ex-lh.hu:1801/webclient/DeliveryManager?application=DIGITool-3&owner=resourcediscovery&custom_att_2=simple_viewer&pid=14224)
- 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 cm, illetve 91 cm) és ráfutásból 5-ös ugrás váltott lábon.

3. *gyakorlat*: dobás

- kétkezes vetés előre (3-5 kg súlygolyó) és kétkezes vetés hátra fej felett (3-5 kg).

## BIRKÓZÁS

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

1. A birkózás hazai és nemzetközi története.
2. Nemzetközi szabályok változásai.
3. UWW és MBSZ felépítése, funkciója és feladatai.
4. Küzdősportok oktatása a Nemzetközi Alaptanterv keretein belül.
5. Hazai versenyrendszer bemutatása utánpótlás korcsoportokban.
6. Technikai-taktikai képzés sajátosságai a birkózásban.
7. A birkózás sportági profilja (kondicionális, koordinációs, pszichikai és versenytevékenységi jellemzők).
8. Kondicionális képességek fejlesztése a birkózásban.
9. Teljesítményfokozás megengedett eszközei és a dopping.
10. Birkózó verseny szervezésének és lebonyolításának feladatai (a versenyrendszer sajátosságai különböző korcsoportokban).

### Irodalom

- Barna T. (2006): *Játék a birkózás*. SE TSK, Bp.
- *A birkózás nemzetközi szabályai 2014*.  
Elektronikus dokumentum:  
[http://asp01.ex-lh.hu:1801/webclient/DeliveryManager?application=DIGITool-3&owner=resourcediscovery&custom\\_att\\_2=simple\\_viewer&pid=14237](http://asp01.ex-lh.hu:1801/webclient/DeliveryManager?application=DIGITool-3&owner=resourcediscovery&custom_att_2=simple_viewer&pid=14237)
- MBSZ, UWW kiadványai- hazai és nemzetközi versenyszabályok
- Nemzeti Alaptanterv 2012  
[http://ofi.hu/sites/default/files/attachments/mk\\_nat\\_20121.pdf](http://ofi.hu/sites/default/files/attachments/mk_nat_20121.pdf)

### A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. *gyakorlat*: kötöttfogású technikák bemutatása (állásból és parterből).
2. *gyakorlat*: szabadfogású technikák bemutatása (állásból és parterből).
3. *gyakorlat*: páros és csoportos küzdőjátékok végrehajtása.

## GOLF

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

1. A golf sportág nemzetközi és hazai története.
2. A sportág nemzetközi és hazai szervezetei.
3. A profi és amatőr versenyek, versenyrendszerek.
4. Versenyformák (pl. stroke, stablefourd).
5. A sportág nagy egyéniségei.
6. Versenypályák, gyakorló pályák.
7. A sportág általános versenyszabályai.
8. A különböző ütőfajták, felszerelések, kiegészítők.
9. Híres versenyek (pl. Ryder Kupa)
10. A sportág Hcp rendszere.

### Irodalom

- Newel, S., Foston, P., Atha, A. (1995). *A GOLF Nagykönyve*. Alexandra Kiadó, Bp.
- Player, G. (2001): *A golfozó nagy kézikönyve*. Magyar Könyvklub, Bp.
- Szlávi T. (szerk) (2011): *100 éves a magyar golf*. MGSZ, Bp.
- Aktuális sportági szabályzat

### A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. *gyakorlat*: gyakorló greenen gurítás 9 lyukon 19-ből.
2. *gyakorlat*: chip és bunker ütés bemutatás (5 ütésből 3 a megjelölt területre).
3. *gyakorlat*: 16-os Hcp játéktudás igazolása.

## GYORSKORCSOLYA

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

1. A sportág fejlődése a korcsolyázástól a versenysportig.
2. A sportág nemzetközi és hazai stílustörténete.
3. A gyorskorcsolyázás szakágai, és eszközrendszerei.
4. A sportág nemzetközi és hazai szervezetei, működési rendszere.
5. A különböző szakágak legfontosabb ismérvei.
6. A Short track kialakulása.
7. A Short track szabályrendszere.
8. A gyorskorcsolya különböző szakágainak világversenyekre történő kvalifikációs rendszerei.
9. A sportág űzéséhez szükséges kondicionális képességek.
10. Az elmúlt időszak világversenyeinek (olimpia) eredményei – magyar vonatkozásai.

## Irodalom

- Canadian Sport for Life-LTAD 2.0  
Elektronikus dokumentum:  
[http://canadiansportforlife.ca/sites/default/files/user\\_files/files/CS4L%2020%20EN\\_April16\\_webpdf.pdf](http://canadiansportforlife.ca/sites/default/files/user_files/files/CS4L%2020%20EN_April16_webpdf.pdf)
- Speed Skating Canada's Long-Term Athlete Development Plan  
Elektronikus dokumentum:  
<http://www.speedskating.ca/about/skater-development/the-ltpad-model>
- A Hosszú távú Korcsolya Fejlesztési Program (kidolgozás alatt)
- A Hosszú távú Sportolófejlesztési Program (MOB kidolgozás alatt)
- A Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség honlapján található szabályzat:
  - ISU Special Reuglations and Technical Rules of Speed Skating and Short Track Speed Skating
  - ISU PROVISIONAL Special Reuglations and Technical Rules of Speed Skating and Short Track Speed Skating

## A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

*A gyakorlatokat gyorskorcsolyával vagy short track korcsolyával kell végrehajtani!*

1. *gyakorlat:* 3 kör korcsolyázás szabályos short track pályán gyorskorcsolya/short track korcsolya technikával, egyénileg választott karmunkával.
2. *gyakorlat:* 4 kör kanyarteknika bemutatása „kiskörön” egykaros karmunkával.
3. *gyakorlat:* szabályos rajttechnikából indulva fél kör lekorcsolyázása szabályos short track pályán egyéni indulással.

## JÉGKORONG

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

1. A jégkorongozás hazai és nemzetközi története.
2. A jégkorong játékszabályai.
3. Testnevelési játékok szerepe a korcsolyaoktatásban.
4. A előre és hátra korcsolyázó mozgás fázisai.
5. A lövésfajták technikai jellemzői.
6. A kapusok védési technikáinak jellemzői.
7. Az ütközések technikai jellemzői.
8. Az átváltás (transition) minőségének jellemzői.
9. A védekezés alapelvei.
10. A támadás alapelvei.

## Irodalom

- Gécz G. (2006): Hokimágia 1-12. DVD sorozat, Magyar Jégkorong Szövetség - Nemzeti Utánpótlás-Nevelési Intézet, Bp.
- Gécz G., Sándor Zs. (2010): *Jégkorong*. In: Veress István (szerk.): Pannon Enciklopédia: Magyarország sportja. Urbis Könyvkiadó, Bp.
- Gécz G. (2011): *A korcsolyázás története Magyarországon*. In: Pavliš Z. (2011): *Jégkorongozás*. Cser Kiadó, Bp.
- Gécz G. (2012): *A jégkorongozás alapjai*. Magyar Jégkorong Szövetség. Bp.
- Aktuális sportági játékszabályzat

## A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. *gyakorlat*: szlalom korongvezetés után balra hoki kanyar, majd jobbra hoki kanyar.
2. *gyakorlat*: hátrafelé korcsolyázás közben korongvezetés után passzolás megadott célra, majd passz fogadása és átfordulás után húzott lövés.
3. *gyakorlat*: 3-3 elleni játék egy kapura harmadon belül.

## JUDO

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

1. A judo kialakulása, története.
2. A judo helye és szerepe a küzdősportok között.
3. A judo helye az iskolai testnevelésben.
4. A judo versenyszabályai.
5. Az övvizsgák rendszere, szerepe a judóban.
6. A judo technikák rendszerezése.
7. Állástechnikák a judóban.
8. Földharc technikák a judóban.
9. Speciális bemelegítő és előkészítő gyakorlatok.
10. A kata szerepe a judóban.

## Irodalom

- Galla F., Horváth I. (1982): *Judo övvizsgák*. Sport, Bp.
- Nagy Gy., Ősze A. (2002): *Judo kyu vizsgák*. Delta, Mosonmagyaróvár
- Németh E. (2005): *Önvédelem, küzdősportok*. In: Rétsági E. (szerk.): *Kézikönyv a testnevelés tanításához az 5-8. osztályok részére*. Dialóg Campus, Bp.
- Plavec T-Bíró N. (2012): *Új judo kisenciklopédia*. www.judocegled Kiadó
- Schäfer A. (2006): *Judo*. Cser Kiadó, Bp.

### **A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)**

1. *gyakorlat:* páros és csoportos küzdőjátékok végrehajtása.
2. *gyakorlat:* kedvenc állás- és földharc technikájának bemutatása.
3. *gyakorlat:* három különböző állástechnika kombináció bemutatása.

## **KAJAK-KENU**

### **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**

- Füzeséry 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 visszavezés a rajthelyre.
3. *gyakorlat:* túrakenu kormányzása egyedül, lapátátvétel nélkül 5 bójás szlalom pályán.

## **KARATE**

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

1. A sportág kialakulása, története.
2. A sportág szerepe és helye a küzdősportok között
3. Testrészek használata a karatében.



4. Ütések a karatében.
5. Rúgások a karatében.
6. Védések a karatében.
7. Állások a karatében.
8. A kihon szerepe a karatében.
9. A kata szerepe a karatében.
10. A kumite szerepe a karatében.

#### Irodalom

- Dr. Németh E. PhD.disszertáció. 7. fejezet. Önvédelem és küzdősportok
- Dr. Gulyás P. (1983): *Karate BREK Propaganda* GM. Bp.
- Rebicek G. (2005): *A Goju-Kai Karate-do*. Tres Print Kft., Bp.
- Adámy I. (2009): *Kyokushin karate*. Lunarimpex, Bp.
- Kurdi G. (2003): *Hayashi-ha Shito ryu*. Vince, Bp.

#### A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. *gyakorlat*: KIHON: Kedvenc technika végrehajtása és magyarázata.
2. *gyakorlat*: KUMITE: Kedvenc kombinációs technikájának végrehajtása és magyarázata.
3. *gyakorlat*: KATA: Kedvenc kata végrehajtása és magyarázata.

#### KERÉKPÁR

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

1. A kerékpár technikai fejlődésének története (kezdetektől napjainkig).
2. A kerékpársport általános verseny szabályzatának ismerete.
3. A kerékpársport szerkezeti felépítése a nemzetközi és a hazai szövetségben.
4. Kerékpáros jelölések országúton illetve Mtb szakágakban.
5. Kerékpáros mozgáskoordinációt elősegítő feladatok.
6. Down Hill Triál Bmx Mtb országúti szabályok alapszintű ismerete.
7. Kerékpár technikai alapismeretek.
8. Versenyrendezési alapszabályok.
9. Kerékpársport a világversenyeken.
10. A kerékpár szerepe a szabadidősportban.

#### Irodalom

- Baki Á. (2004): *Mountain Bike Rider*. Solar Kft.
- Sidwells, C. (2005): *A nagy kerékpárkönyv*. Gabo Könyvkiadó és Kereskedelmi Kft.
- <http://bringasport.hu/> (versenyszabályzat)

### **A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)**

1. *gyakorlat:* Lánctalpaszás bemutatása gyakorlatban.
2. *gyakorlat:* Köves, gyökeres, laza talajszerkezetű meredek (10-15%) lejtőn való lejutás.
3. *gyakorlat:* Gurulásból fékezés, megállás egy adott ponton (két bója között), helyben állás 2 másodpercig lábletétel nélkül, majd elindulás.

## **KÉZILABDA**

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

1. A kézilabda sportág nemzetközi és hazai története.
2. A kézilabdázás játékszabályai.
3. A kézilabda sportág hazai érdekeltségű jelentősebb nemzetközi eredményei klub és válogatott csapatoknál, a sportág nagy edző és játékos egyéniségei.
4. A koordinációs képességek fontossága a kézilabda játék sikeres űzésében.
5. Testnevelési játékok szerepe a kézilabdázás oktatásában.
6. A támadó játékosok alaptechnikai elemei.
7. A védő játékosok alaptechnikai elemei.
8. A kapus alaptechnikai elemei.
9. A támadó taktika alapvető jellemzői.
10. A védő taktika alapvető jellemzői.

### **Irodalom**

- Fekete B. (2010): *A kézilabdázás technikája*. SE TSK, Bp.
- Fekete B. (2008): *A kézilabdázás taktikája*. SE TSK, Bp.
- Marczinka Z. (2014): *Kézilabdázás*. Kék Európa, Nyíregyháza

### **A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)**

1. *gyakorlat:* felugrásos átlövés bábu fölött, középről. Átlövő posztról indulva, szélről kapott labdával középre kanyarodva felugrásos átlövés végrehajtása, bábu fölött, a kapu valamelyik sarkát célozva. (3 kísérlet).
2. *gyakorlat:* bevetődéses lövés beállóból. A 7 m-es vonalnál, a kapunak háttal álló beálló bevetődéses lövést hajt végre valamelyik irányba fordulva, a kapu valamelyik sarkát célozva. Talajra érkezés kigurulással vagy csúszással történik (3 kísérlet).
3. *gyakorlat:* 3-3 elleni játék egy kapura. A játék szűkített területen folyik, váltogatva a támadó – védő szerepet. (A komplex gyakorlat 5 percig tart, mely alatt a játékkésztség színvonalának felmérése történik.)

## KOSÁRLABDA

### 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:

[http://asp01.ex-lh.hu:1801/webclient/DeliveryManager?application=DIGITool-3&owner=resourcediscovery&custom\\_att\\_2=simple\\_viewer&pid=14400](http://asp01.ex-lh.hu:1801/webclient/DeliveryManager?application=DIGITool-3&owner=resourcediscovery&custom_att_2=simple_viewer&pid=14400)

### 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.

## KUNG FU

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

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

### Szakirodalom

- 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 edzésméлет és módszertan (Rectus Kft, 2009, Budapest)
- Pavlik Gábor: Élettan-Sportélettan (Medicina Könyvkiadó Zrt. Budapest 2013)
- [www.hkf.hu](http://www.hkf.hu)
- [www.iwuf.org](http://www.iwuf.org)
- [www.ewuf.org](http://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

### 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](http://asp01.ex-lh.hu:1801/webclient/DeliveryManager?application=DIGITool-3&owner=resourcediscovery&custom_att_2=simple_viewer&pid=14416)
- Mezey Gy. (1988): *Élvonalbeli 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*: Labdaemelés váltott lábbal. A gyakorlatot a talajon álló labda lábbal történő megemelésével kell kezdeni. 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 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 bal oldali palánkra passzol. A palánkról a 16-os körívbe visszaérkező labdát átvétel után a kapuba lövi (nem gurítja). (2 kísérlet)

## LOVAGLÁS

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

1. A három lovas olimpiai szakág története és szabályzata (díjlovaglás, díjugratás, military).
2. Kiképzési skála és alkalmazási területei.
3. Az alap jármódok ismertetése.
4. A lovas ülésének hibái és ezek hatása a segítségadásokra.
5. A cavaletti munka haszna a ló és lovas kiképzés terén.
6. A gimnasztikai sorok haszna a ló és lovas kiképzése terén.
7. Díjugrató versenyen pályabejárás, bemelegítés és a pálya lovaglása.
8. A military ló küllemi és belső értékmérő tulajdonságai.
9. A vágtaugrások hosszának változása különböző terepviszonyok között.
10. Akadálytípusok a díjugrató versenyeken és a military versenyek terep szakaszán.

## Irodalom

- Müseler, W. (2000): *A lovasoktatás kézikönyve*. Mezőgazda Kiadó, Bp.
- Némethy B. (2002): *Díjugratás a Némethy-módszerrel - Lovasakadémia 11*. Mezőgazda Kiadó, Bp.
- Endrődy Á. (2007): *A military ló kiképzése - Adj esélyt a lovadnak!* Mezőgazda Kiadó, Bp.
- Düle, M., Miesner, S., Miesner, K., Plewa, M., Putz, M., Veltjen, S. C., Erley, O. (2005): *A jól képzett ló*. Mezőgazda Kiadó, Bp.
- Miesner, S., Plewa, M., Putz, M., Frömming, A., Meyners (2005): *A jól képzett lovas*. Mezőgazda Kiadó, Bp.

## A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. *gyakorlat*: L3 díjlovas program lovaglása.
2. *gyakorlat*: 6-8 erő kifejtésből álló díjugrató pálya lovaglása.
3. *gyakorlat*: Lovagolja időmérő óra segítségével az alábbi iramok valamelyikét 1 percen keresztül:
  - 450 m/perc (A0)
  - 500 m/perc (A)
  - 520 m/perc (CNC \*)
  - 550 m/perc (CNC\*\*)

A lovagolandó iramot a felvételi bizottság határozza meg egyénileg, a felvételiző által lovagolt ló képességeinek körülmények felmérését követően.

## MŰKORCSOLYA

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

1. Korcsolya sportág hazai és nemzetközi története, kialakulása.
2. A műkorcsolya főbb szabályai.
3. A jégtánc főbb szabályai.
4. A páros korcsolyázás főbb szabályai.
5. A szinkronkorcsolya főbb szabályai.
6. Korcsolya oktatás alapjai.
7. Alap- és bonyolult lépések, fordulatok ismerete.
8. Ugrások és forgások típusai.
9. Egy választott szakág hazai és nemzetközi versenyrendszere (versenyszámai, kategóriái, korcsoportjai).
10. Korcsolya versenysport hazai és nemzetközi szervezeti felépítése.

## Irodalom

- Önböly Attila (1996): *Korcsolyaoktatás kezdőknek*. Fővárosi zsebkönyvek
- Gerschwiller, Hügin (1972): *Műkorcsolyázás*
- Mishin, A (1979): *Műkorcsolya iskolagyakorlatok*

- 2010 ISU Általános és Speciális Szabálykönyv  
[www.isu.org](http://www.isu.org), [www.moksz.hu](http://www.moksz.hu)

### **A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)**

1. *gyakorlat:* előre és hátra koszorú váltott irányba, lendülettel.
2. *gyakorlat:* duplahármasok bemutatása előre és hátra, valamint egy egylábás, három bonyolult lépésből álló lépéssor bemutatása.
3. *gyakorlat:* fél perces önálló koreográfia bemutatása, mely tartalmaz legalább 3 lépést és/vagy fordulatot, egy forgást, egy ugrást és egy kitartott elemet.

### **ÖKÖLVÍVÁS**

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

1. Az ökölvívás hazai története.
2. Az ökölvívás nemzetközi története.
3. Nemzetközi szabályok változásai.
4. Az A.I.B.A és a MÖSZ felépítése és feladatai.
5. Az ökölvívás oktatása az iskolákban.
6. A hazai versenyrendszer bemutatása.
7. Technikai-taktikai képzés sajátosságai az ökölvívásban.
8. Milyen jogosítványa van a vezetőbírónak és versenyorvosnak a mérkőzések lebonyolításában.
9. Kondicionális képességek fejlesztése az ökölvívásban.
10. Kötelező védő felszerelések az ökölvívó mérkőzéseken.

#### **Irodalom**

- Füzesy Z. (2008): *Az ökölvívó edző kézikönyve*. Dialóg Campus, Bp.
- Balzsay K., Kovács L. (szerk.) (2014): *Ökölvívó ABC III. menet: szakcikkyűjtemény*. 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:* az alapállás és ököltartás gyakorlatainak bemutatása.
2. *gyakorlat:* az egyenes felütés és a horogütés gyakorlatainak bemutatása.
3. *gyakorlat:* ütés-védés gyakorlatok bemutatása.

## ÖTTUSA

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

1. A magyar öttusa a kezdetektől az 1952-es olimpiáig.
2. A magyar öttusa 1952-től napjainkig.
3. Az úszás és a futás alapképzésének menete.
4. Lovaglás és vívás alapképzésének feladatai, menete.
5. A lövészet alapképzésének feladatai.
6. Az öttusa versenyszámainak követelményrendszere.
7. A sportágat jelentősen érintő szabályváltozások, az öt napostól az egynapos versenyig.
8. A hazai versenyrendszer és az utánpótlás versenyek követelmény rendszere.
9. Kezdő öttusázók kiválasztása, beiskolázása és a felkészülés kezdetei.
10. Junior, ifjúsági versenyzők felkészülésének bemutatása.

### Irodalom:

- Dávid S. (1983): *Korszerű öttusázás*. Sport, Bp.
- Mészáros I.: *Az öttusa története*. 2007., Bp.
- Szabó S: *Öttusa*. TF jegyzet

### A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

#### 1. gyakorlat: vívás

- lábiskolai gyakorlatok,
- pengés gyakorlatok,
- kézhelyzetek és pozíciók,
- konvencionális gyakorlatok bemutatása vívómester segítségével.

#### 2. gyakorlat: úszás

- gyorsúszás és még egy szabadon választott úszásnemben való jártasság bemutatása,
- technikai gyakorlatok ismertetése, bemutatása.

#### 3. gyakorlat: lövészet

- lövészeti alapgyakorlatok bemutatása és egy rövid 2x600 méteres kombinált feladat versenyszerű teljesítése.

## RITMIKUS GIMNASZTIKA

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

1. Hazai sportág történet a 2000-es évektől napjainkig.
2. A kéziszer kialakulásának története.



3. A kéziszér nélkül végrehajtott szabadgyakorlatok jelentősége a képzés folyamatában.
4. A kötél gyakorlatok követelményei napjainkban.
5. A karika gyakorlatok követelményei napjainkban.
6. A labda gyakorlatok követelményei napjainkban.
7. A buzogány gyakorlatok követelményei napjainkban.
8. A szalag gyakorlatok követelményei napjainkban.
9. Az együttes kéziszér gyakorlatok összeállításának szempontjai a különféle korosztályokban.
10. A hazai versenyrendszerben kiírt kategóriák követelményei.

### Irodalom

- Szécsényiné F. I. (1992): RSG. *Mozgás, szépség, harmónia*. MTE, Bp.
- Szécsényiné F. I. (2007): *Ritmikus gimnasztika*. JEL Kiadó, Bp.
- Aktuális sportági szabályzat

### A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. *gyakorlat*: az RG szabályainak megfelelő szabadgyakorlat bemutatása.
2. *gyakorlat*: az RG szabályainak megfelelő szabadon választott kéziszér gyakorlat bemutatása.
3. *gyakorlat*: has- és hátizom erőkövetelmények teljesítése időre végrehajtva (15 mp).

### RÖPLABDA

#### 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.

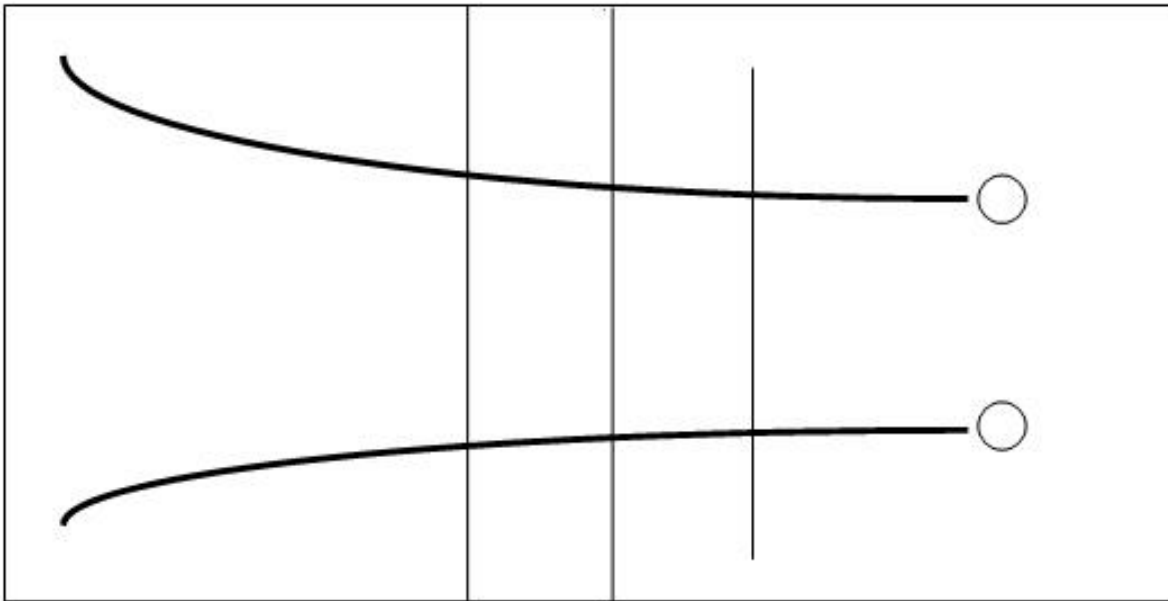
### Irodalom

- 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.
- 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).

### SAKK

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

1. A sakkjáték kialakulása, a sportág nemzetközi és hazai története (világbajnokok, sakkolimpiák).
2. A sakkjáték szabályai (pièce touchée, en passant, játszmaírás, órakezelés). A FIDE (Nemzetközi Sakkszövetség).
3. A magyar sakkozás legkiemelkedőbb csapateredményei (olimpiák, Európa-bajnokságok).
4. A bábok értéke, menetmódja. Anyag – tér – idő.
5. Stratégia és taktika. Alapvető stratégiai és taktikai motívumok. Kombinációk.
6. A megnyitások osztályozása, az alapvető megnyitások elnevezése, legfőbb megnyitási stratégiák.

7. Középjáték - állástípusok. Támadás – védekezés.
8. Végjáték - elméleti alapvégjátékok. A végjátékok stratégiája.
9. Sakkversenyek típusai, lebonyolításuk, az Élő-pontszámítás.
10. Sakk és számítógép.

## Irodalom

- Magyar Sakktörténet I – IV kötet. Sport, Kossuth, Bp. 1975-1996.
- Portisch L. (1976): 600 végjáték. Bp. Sport
- Ozsváth A. (1972): *Harcászat 64 mezőn*. Zrínyi, Bp.
- Alföldy L. (1983): *33 sakklecké*. Sport, Bp.
- Kaszparov, G. (2005-2008): *Nagy Elődeim: [a sakkjáték fejlődésének legújabb története hat kötetben]*. Chess Press, Szeged

## A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. *gyakorlat*: Mutasson be két különböző félig nyílt megnyitást, ismertesse az ide vonatkozó alapstratégiákat mindkét színnel! Említsen meg híres mintajátszmákat az adott témára!
2. *gyakorlat*: Mutasson be két különböző cseljátékot, ismertesse a fő stratégiai elképzeléseket mindkét színnel! Említsen meg híres mintajátszmákat az adott témára!
3. *gyakorlat*: Mutasson be négy különböző végjátékot a most következő témákból – vezér harca az átváltozási mező előtt álló gyalog ellen, vezér harca a bástya ellen, hídépítés (bástyavégjáték), oppozíció, minorátalakulás, bástya és futó harca a bástya ellen, homloktámadás (bástyavégjáték), vezér és gyalog harca a vezér ellen, két futár harca az egy huszár ellen, két huszár harca a gyalog ellen!

## SÍ

*A felvételizőnek a meghirdetett szakágra (sífutás, síugrás, alpesi sízés, freestyle, biatlon) vonatkozó ismeretekből kell felkészülnie és vizsgáznia.*

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

1. A sí sportág kialakulása és története.
2. A szakágak jellemzői és összehasonlításuk.
3. Versenyszabályzat.
4. Sportági profil, képességek és készségek az egyes korosztályokban (LTAD) és szakágakban.
5. Az egyes szakágak és versenyszámok sítechnikai jellemzői.
6. Az alaptermék összefüggései a képességekkel és oktatásuk.
7. A fizikai felkészítés a különböző korosztályokban (LTAD).
8. Pszichikai felkészülés.
9. Korosztályos versenytechnikák.
10. Pályatűzés, taktika a síelésben.

#### Irodalom:

- A síelés hazai és nemzetközi (FIS) versenyszabályzata
- Az alpesi síelés szakismeretei (előkészületben)
- Fizikai felkészülés a síelésben (előkészületben)
- Balyi István hosszú-távú sportolói felkészítés (LTAD) alapelvei:  
Elektronikus dokumentum:  
<http://tf.hu/wp-content/uploads/2016/02/Balyi-Istv%C3%A1n-LTAD.pdf>

#### A gyakorlati vizsga feladatai (3 gyakorlat, egyenként 30 pont)

1. *gyakorlat:* a sportági technika bemutatása „versenyszerű körülmények” között.
2. *gyakorlat:* pályatűzés (alpesi sí szakágnak)
  - Száraz technikai felkészülés modellező gyakorlataiban való jártasság bizonyítása (az alpesitől eltérő szakágakban, helyszínen megadott feladattal).
3. *gyakorlat:* tételszerűen húzott fizikai edzésgyakorlat bemutatása.

#### SPORTLÖVÉSZET

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

1. A sportlövészet nemzetközi története.
2. A sportlövészet hazai története.
3. Biztonsági szabályok, lőtéri szabályzat.
4. Versenyszabályzatok.
5. A sportlövészet nemzetközi és hazai szervezetei, az ISSF versenyrendszere.
6. A sportlövészet ágai és jellemzői, az olimpiai versenyszámok.
7. A puskás lövészet testhelyzeti technikája.
8. A pisztolyos lövészet testhelyzeti technikája.
9. A koronglövészet ágai, technikája.
10. A futócéllövészet ágai, technikája.

#### Irodalom

- Todorovic, Z.: The fundamentals of Olympic Pistol Shooting (ISSF Academy cikk)  
Elektronikus dokumentum:  
[http://www.issf-sports.org/theissf/academy/e\\_learning/pistol.ashx](http://www.issf-sports.org/theissf/academy/e_learning/pistol.ashx)
- Kilty, K.: The fundamentals of Olympic Clay Target Shooting (ISSF Academy cikk)  
Elektronikus dokumentum:  
[http://www.issf-sports.org/theissf/academy/e\\_learning/claytarget.ashx](http://www.issf-sports.org/theissf/academy/e_learning/claytarget.ashx)
- Maksimovic, G.: The fundamentals of Olympic Rifle Shooting (ISSF Academy cikk)  
Elektronikus dokumentum:  
[http://www.issf-sports.org/theissf/academy/e\\_learning/rifle.ashx](http://www.issf-sports.org/theissf/academy/e_learning/rifle.ashx)
- A Magyar Sportlövők Szövetségének honlapjáról letölthető versenyszabályzatok

### A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. *gyakorlat:* Pisztolyos és puskás testhelyzetek bemutatása.
2. *gyakorlat:* Koronglövő testhelyzetek bemutatása.
3. *gyakorlat:* Futócéllövő testhelyzetek bemutatása.

## TÁJFUTÁS

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

1. A tájfutás sportág nemzetközi és hazai története, a magyar versenyzők 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.mtfisz.hu/fajl/get/fajl\\_id/2911/tipus/download](http://admin.mtfisz.hu/fajl/get/fajl_id/2911/tipus/download)
- Dosek Á. (szerk.) (1997): *Erdők hegyek sportjai*. MTFISZ, Bp.
- Andersson, G.: *Tájfutás az iskolában 6-12 éveseknek* (letölthető 2016 októbertől)  
[http://adatbank.mtfisz.hu/dokumentum/show/dokumentum\\_id/94/dokkategoria\\_id/26](http://adatbank.mtfisz.hu/dokumentum/show/dokumentum_id/94/dokkategoria_id/26)
- Tájékoztatósi futó térképek jelei, szabványai (ISOM, ISSOM)  
[http://adatbank.mtfisz.hu/dokumentum/lista/dokkategoria\\_id/9](http://adatbank.mtfisz.hu/dokumentum/lista/dokkategoria_id/9)
- Tájfutó edzésgyakorlatok, oktatás alapjai  
[http://adatbank.mtfisz.hu/dokumentum/lista/dokkategoria\\_id/18](http://adatbank.mtfisz.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, (iránymentes szakasz beépítésével).

## TENISZ

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

1. A tenisz nemzetközi és hazai története.
2. A tenisz játékszabályai.
3. A tenisz nemzetközi és hazai versenyrendszere.
4. A tenisz hazai érdekeltségű jelentősebb nemzetközi eredményei, nagy edző és játékos egyéniségei.
5. A koordinációs képességek megjelenése a teniszben.
6. A kondicionális képességek megjelenése a teniszben.
7. Az alapvonal játék technikai elemei.
8. A hálójáték technikai elemei.
9. Az alapvonal játék taktikai jellemzői.
10. A támadó és védekező játék taktikai jellemzői.

### Irodalom

- Applewhaite, C. (2005): *Tenisz haladóknak*, GABO, Bp.
- Bollettieri, N. (2010): *A tenisz nagykönyve*. Ekren, Bp.
- Bucher, W. (2013): *1002 tenisz játék és gyakorlat*. Dialóg Campus, Bp.
- Rich, S. (2007): *A tenisz kézikönyve*. Aréna 2000, Bp.
- Antoun, R. (2013): *Tenisz okosan*. GABO, Bp.
- Gáspár B. (2007): *Tenisznosztalgia 2. kötet: A tenyérabda története*. Artwork Studio, Bp.
- *A Magyar Tenisz Szövetség Hivatalos Szabálykönyve (2015)*.

Elektronikus dokumentum:

[http://asp01.ex-lh.hu:1801/webclient/DeliveryManager?application=DIGITool-3&owner=resourcediscovery&custom\\_att\\_2=simple\\_viewer&pid=14520](http://asp01.ex-lh.hu:1801/webclient/DeliveryManager?application=DIGITool-3&owner=resourcediscovery&custom_att_2=simple_viewer&pid=14520)

### A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. *gyakorlat*: Alapvonal játék labdatartással.

A játékos az alapvonalon helyezkedik el. Tenyeres és fonák alapütésekkel folyamatos labdamenetet játszik a társával. Feladata, hogy minél tovább tartsa játékban a labdát a megfelelő technikai végrehajtás mellett.

2. *gyakorlat*: Hálójáték labdatartással.

A játékos a hálónál helyezkedik el, társa az alapvonalnál. Tenyeres és fonák röpte ütésekkel, valamint lecsapásokkal folyamatos labdamenetet játszik a társával. Feladata, hogy minél tovább tartsa játékban a labdát a megfelelő technikai végrehajtás mellett.

3. *gyakorlat*: Támadó-védekező játékhelyzet.

A játékos adogatással hozza játékba a labdát, társa a túlóldalon fogadja azt. Néhány ütészváltás után az adogatónak törekednie kell a támadó játékelemek (támadásindítás, röpte, lecsapás) alkalmazására, míg társa a védekező játékelemekkel (elütés, átemelés) próbálja a pontot megnyerni.

## TESTÉPÍTÉS ÉS FITNESSZ

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

1. A testépítés és fitnessz nemzetközi, és hazai története.
2. Sportág tömegsport és versenysport jellege.
3. Szabadidős sportolók edzésének kialakítása.
4. Az izomcsoportok edzésfeladatok szerinti felosztása.
5. A sportág edzéseszközei.
6. Az osztatlan edzés lényege, módszerei.
7. Osztott edzések tervezése.
8. Sportági edzésmódszerek ismertetése.
9. Sportágspecifikus bemelegítés, csillapítás.
10. Sportági alapgyakorlatok, és alkalmazásuk.

### Irodalom

- Bogárdi I. (2014): *A test izomzatának edzése*. Bogger Kft.
- Miltényi M. (2008): *Sportmozgások anatómiai alapjai I.* SE TSK, Bp.
- Weider, J. (1999): *A testépítés bibliája*. Alexandra, Pécs
- Laidet, L.: *Weider enciklopédia*. Weider Hungary Kft., Budaörs

### A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. *gyakorlat*: a karhajlító izmok alapgyakorlatainak bemutatása.
2. *gyakorlat*: a combhajlító izmok izoláló gyakorlatainak bemutatása.
3. *gyakorlat*: a deltaizom izoláló gyakorlatainak bemutatása.

## TORNA

### 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 és 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 összeállítása 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 másodperc.
- Dinamikus: Fejállás – kézállás falnál 30 másodperc.
- Fekvőtámaszban karhajlítás nyújtás 3 medicinlabdán (láb, két kéz alatt a labdák) 30 másodperc alatt hány darab.

### Lólengés:

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

### *Gyűrű:*

- Statikus: Támasz a gyűrűn 30 másodperc.
- Dinamikus: Húzódás-tolódás támaszba.

### *Korlát:*

- Statikus: Támasz-ülőtartás 30 másodperc.
- Dinamikus: Felkarfüggésből tolódás támaszba és vissza 30 másodperc / alaplendület felkarfüggésben (vagy-vagy).

### *Nyújtó:*

- Statikus: Mellső lefüggés 30 másodperc.
- Dinamikus: Kelepfelhúzódás.



## **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. Kiválasztás a tornasportban.
10. A tornasportnak hatása 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-kétláb érkezéssel; 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*: ugrás (115 cm): kézenátfordulás bemutatása.

## **ÚSZÁS**

### **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 m vegyesúszás.
2. *gyakorlat*: 100 m gyorsúszás.
3. *gyakorlat*: 25 méter úszás vízből mentő bábuval, majd a medence közepénél, a medence alján elhelyezett tárgy felhozatala.

#### VITORLÁZÁS

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

1. A vitorlás sportág nemzetközi és hazai története.
2. A vitorlázásra vonatkozó nemzetközi és hazai versenyszabályok.
3. A vitorlás sportág hazai érdekeltségű jelentősebb nemzetközi eredményei, a sportág nagy edző és versenyző egyéniségei.
4. A koordinációs képességek fontossága a vitorlás versenysportban.
5. A Vitorlás Suli program szerepe az oktatásban.
6. A versenystratégia kialakításának fontosabb elemei.
7. A mezőnyvitorlázás alapvető technikái.
8. A cirkálószakasz alapvető taktikai elemei.
9. A bőszeles szakaszok alapvető taktikai elemei.
10. A rajtszabályok és technikák a vitorlásversenyeken.

#### Irodalom

- Gladstone, B: *Versenyvitorlázás taktika (THE)*.
- *Vitorlás versenyszabályok (The Racing Rules of Sailing) World Sailing*
- Rushall, M.: *Tactics (RYA)*
- Dulin J.: *A magyar vitorlázás története (MVSZ)*

#### A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. *gyakorlat*: hatékony és szabályos bójakerülés a megfelelő mozdulatsor bemutatásával.
2. *gyakorlat*: a manőverek (élesedés, leejtés, fordulás és perdülés) bemutatása.

3. *gyakorlat*: megállás egyhelyben és tolatás.

## VÍVÁS

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

1. A vívás hazai története.
2. A vívás nemzetközi története.
3. A küzdősportok oktatása a nemzeti alaptanterv keretein belül.
4. Küzdőjátékok és szerepük az oktatásban.
5. A vívás helye az iskolai testnevelésben.
6. A hazai versenyrendszer bemutatása korosztályi bontásban.
7. Kondicionális képességek fejlesztésének lehetőségei a vívásban.
8. Mentális képességek fejlesztésének lehetőségei a vívásban.
9. Koordinációs képességek fejlesztésének lehetőségei a vívásban.
10. Kiegészítő sportok és edzések szerepe, jelentősége.

### Irodalom

- Beke Z., Polgár J. (1962): *A kardvívás módszertana*. Sport, Bp.
- Vass I. (1965): *Párbajtőrvívás*. Sport, Bp.
- Lukovich I. (2011): *Víváselmélet és –módszertan*. Medicina Könyvkiadó, Bp.
- Szepesi L. (2007): *Vívástanulás csoportban*. Dialóg Campus, Bp.
- Dr. Nagykáldi Cs. (1999): *Küzdősportok elméletének kérdései*. TF, Bp.

### A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. *gyakorlat*: egyenes vágások/szúrások és azok háritási lehetőségeinek bemutatása.
2. *gyakorlat*: a cselek osztályozása és bemutatásuk.
3. *gyakorlat*: egyszerű lábgyakorlatok bemutatása.

## VÍZILABDA

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

1. A sportág kialakulása és fejlődése.
2. A magyar vízilabda kiemelkedő személyiségei.
3. Magyarország eredményei az olimpiai játékokon.
4. A vízilabdás úszás sajátosságai.
5. A labdakezelés oktatása kezdőknek és haladóknak.
6. Átadások lábtempóval való haladással.
7. Átadások úszással egybekötve.
8. 2-3-4 játékosal végezhető gyakorlatok.

9. Kapusok mozgásának oktatása.
10. Kapura lövések egyénileg és több játékosal.

### Irodalom

- Rajki Béla, Gallov Rezső (1985): *Korszerű vízilabdázás*. Sport, Bp.
- Dubecz József (2008): *Módszertani segédkönyv a vízilabdázás kerettanterv- és a helyi tantervek értelmezéséhez, kibontásához*. NUSI kiadvány  
Elektronikus dokumentum:  
[http://www.nupi.hu/download/sportiskola/modszertani/modszertan\\_vizilabda.pdf](http://www.nupi.hu/download/sportiskola/modszertani/modszertan_vizilabda.pdf)
- FINA Vízilabda Szabályok 2013-2017  
Elektronikus dokumentum:  
[http://waterpolo.hu/Docs/fina\\_vizilabda\\_szabalyok\\_2013\\_2017\\_hun\\_v1.pdf](http://waterpolo.hu/Docs/fina_vizilabda_szabalyok_2013_2017_hun_v1.pdf)

### A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. *gyakorlat*: Mutassa be a fordulással egybekötött vízilabdás úszást!
2. *gyakorlat*: Labdával lóbálás, blokkal haladás és kapura lövés.
3. *gyakorlat*: Mutasson be legalább öt különböző passzolást (mozgással is).