

**EDZŐ ALAPKÉPZÉSI SZAK
AKROBATIKUS TORNA SPORTÁG**

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

1. Az akrobatikus torna hazai és nemzetközi története.
2. Kiválasztás jelentősége tehetség vs. alkalmasság.
3. Versenyszámok, gyakorlatok szerkezete, hossza, összeállítása, jellemzői.
4. A bemelegítés élettani és pszichológiai jelentősége, felépítése.
5. Alapvető mozgásformák és azok megjelenése az egyéni és társas elemek szintjén.
6. Az akrobatikus tornára jellemző sportági sajátosságok, szükséges adottságok, speciális képességek .
7. A hosszú távú teljesítményfejlesztés szakaszai és lényeges jellemzői.
8. Az edző személyiségének legfontosabb jellemzői, az edző szerepe a gyereksportban.
9. Motivációs lehetőségek az élsportban, gyermekkortól a felnőtt válogatott szintig.
10. Nyújtás-lazítás, torna specifikus nyújtás lazítás gyakorlatok.
11. A mozgásképzés szerepe az akrobatikus tornában

Ajánlott irodalom:

- Pfeifer Ferenc (2010) Az akrobatikus torna Magyarországon
- https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215b70c8bc0a808685187b3e2002408b9%22&editionUuid=15b70c8bc0a808685187b3e2002408b9&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do
- A pontozás szabályai. Code of Points (2022-2024) F.I.G.
- https://www.google.hu/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_1.1%2520-%2520MAG%2520CoP%25202025-2028.pdf&ved=2ahUKEwiriK_-9cmJAxW0_7sIHaiACS8QFnoECBUQAQ&usg=AOvVaw0fKhgTB39i7nhsyoISHAme
- Gyömbér Noémi -Kovács Krisztina: Fejben Dől el ,Noran Libro , Budapest 2012
- https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215be063fc0a808685d5bd4e300277b52%22&editionUuid=15be063fc0a808685d5bd4e300277b52&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do
- Budavári Ágota: Sportpszichológia. Medicina Könyvkiadó Zrt. Budapest 2007

MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM

- https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22159ac393c0a8086879783fdc001a8c54%22&editionUuid=159ac393c0a8086879783fdc001a8c54&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do
- Acrobatic Gymnastics Technical Manual Level 1 -Edition 3 – 2010, FIG
- https://www.google.hu/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_1.1%2520-%2520Technical%2520Regulations%25202024.pdf&ved=2ahUKEwiXvMfRh_yJAXv-QIHHU_3NZ0QFnoECBYQAQ&usg=AOvVaw0gPBdY_R0v0i-AcxFBYN
- Dubecz József (2009): Általános edzéselmélet és módszertan Rectus Kft. 2009. Budapest.
- https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22159ee6d7c0a808680d5b2aad001d5826%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do
- Pavlik Gábor (2011): Élettel-Sportélettan Medicina Könyvkiadó Zrt. Budapest.
- https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215ba9cc3c0a80868692db9ef00261523%22&editionUuid=15ba9cc3c0a80868692db9ef00261523&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do
- Age Group development and competition program for acrobatic gymnastics -2021- FIG
- <https://www.google.hu/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.gymnastics.sport/site/pages/education/agegroup-acro-manual-e.pdf&ved=2ahUKEwiF2LnQiPyJAXXn2QIHHdzDF08QFnoECA4QAQ&usg=AOvVaw2grE7bp01MZJFFg17B3hNz>

MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM

A sportági gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

A mellékletben megtalálható 2 szabadgyakorlat bemutatása

Fizikai felmérő :

Kézállás talajon falnál, (hasi oldal a fal felé) - 30 sec., 20 sec., 15 sec., 10sec,

Fejállásból tolódás kézállásba 10x 8x 6x 4x 2x

Lábemelés a bordásfalon 5x 8x 10x 13x • Törzs izom- tartás 120sec,90sec, 60sec, 30sec

1 láb guggolás 8x,10x,12x,15x

Kötél mászás 24sec, 20,sec,16sec,12sec

Húzódzkodás 3x,5x,7x,10x

Tricepsz karhajlítás párhuzamos korláton 4x,6x,8x,10x

Hajlékonyság (váll, nyújtott-zárt lábas előtrehajlás, spárta)