# **EDZŐ ALAPKÉPZÉSI SZAK**

# **KERÉKPÁR SPORTÁG**

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

1. A kerékpársport hazai és nemzetközi szereplői, szervezetei.
2. A kerékpársport szakágai.
3. Versenyszámok országúton.
4. Versenyszámok terepen.
5. A kerékpározás technikája.
6. Kondicionális képességek a kerékpáros teljesítményben.
7. Pulzusmérés, wattmérés, teljesítménydiagnosztika.
8. A kerékpáros edző tevékenysége.
9. A kerékpárcsapatok működését segítő sportszakemberek.
10. A kerékpározás szabadidősport lehetőségei

**Ajánlott irodalom:**

* Carmichael, Ch.-Ruthberg,J. (2006): [Csúcsformában.](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%221585fbb4c0a808687db0edd30018266a%22&editionUuid=1585fbb4c0a808687db0edd30018266a&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do) Alexandra Kiadó, Pécs.
* Sidwells, Ch. (2019): [Hív az országút](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22165f9947c0a80868064402ca003545e8%22&editionUuid=165f9947c0a80868064402ca003545e8&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do). Panem Kiadó, Budapest

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

1. *gyakorlat:*

Gurulásból fékezés, megállás egy adott ponton (két bója között), helyben állás 2 másodpercig lábletétel nélkül, majd elindulás.

1. *gyakorlat:*

Állórajt kivitelezése, segítő által hátulról történő nyeregfogással.

1. *gyakorlat:*

Bójákkal kijelölt, kanyarokat és járdaszegélyt tartalmazó tesztpálya oda-vissza teljesítése.