# **EDZŐ ALAPKÉPZÉSI SZAK**

# **ÚSZÁS SPORTÁG**

**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.

**Ajánlott irodalom**

Tóth Á. (2008): [Az úszás tankönyve](https://lib.tf.hu/liberty/opac/search.do?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&anonymous=true&queryTerm=uuid%3D%22159dcaebc0a808683b1d2989001c9bd7%22&editionUuid=159dcaebc0a808683b1d2989001c9bd7&operator=OR). SE TSK, Bp.

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

1. *gyakorlat:*

200 m vegyesúszás.

1. *gyakorlat:*

100 m gyorsúszás.

1. *gyakorlat:*

25 méter úszás vízből mentő bábuval, majd a medence közepénél, a medence alján elhelyezett tárgy felhozatala.