

**EDZŐ ALAPKÉPZÉSI SZAK
SZINRONÚSZÁS SPORTÁG**

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

Sporttörténeti háttér

1. A szinkronúszó sport nemzetközi és hazai története, a sportág kiemelkedő nemzeti, alakjai, edzői 2017-2024 között.
2. A szinkronúszás XXI. századi fejlődése, aktuális nemzetközi irányvonal a szinkronúszásban.

Versenyszabályrendszerek

1. A sportág versenyszabályrendszere, hazai versenyszabályrendszer, nemzetközi rendszerek
2. A sportág hazai utánpótlás nevelési és fejlesztési rendszere

WA szabályrendszerek

1. A sportág aktuális World Aquatics 2022-2025 szabályrendszere, korcsoportjainak követelményei
2. A sportág új pontozási szabályai, a versenyek hivatalos személyei, versenybírói

Sportági követelmények

1. A sportági mozgásanyag (alaphelyzetek, alapmozgások) rendszere és az erre épülő kötelező elemek, követelmények
2. A sportági tehetség ismérvei, kiválasztás és tehetséggondozás
3. Sportági kompetenciák, szükséges kondicionális-koordinációs képességek rendszere, korosztályos fogékonysági korszakok ismerete
4. Életkori sajátosságok jelentősége a szinkronúszásban a hosszútávú sportoló fejlesztés során.

Ajánlott irodalom:

Dubecz, J.: Általános edzésméltet és módszertan /középfokú jegyzet/, Budapest, 2009.

https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22159ee6d7c0a808680d5b2aad001d5826%22&editionUuid=159ee6d7c0a808680d5b2aad001d5826&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do

Magyar Szinkronúszó Szövetség – Nemzetközi versenyszabályzat 2022-25.

https://mszusz.hu/files/5816/7342/1891/FINA_SZABALYZAT_22-25.pdf

Magyar Szinkronúszó Szövetség – Tudástár

https://drive.google.com/drive/folders/1C_4XWj8Or_f6PRhUb6GVwyGh3AScwx2r

Magyar Szinkronúszó Szövetség – Versenyszabályrendszer 2024.

https://mszusz.hu/files/1617/0552/8470/2024_VR_dokumentum_2024_01_17.pdf

MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM

WA AS Figures Manual

<https://resources.fina.org/fina/document/2023/01/12/38c73e1c-6dfa-4919-bf64-328e4260aff8/Figures-Manual-2022-2025-ALL.pdf>

WA AS Manual for Coaches,

Judge https://resources.fina.org/fina/document/2023/06/16/87f71841-01d3-4ecc-943c-ef67954f5c2d/AQUA-AS-MANUAL_15-JUNE-23.pdf

A sportági gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. gyakorlat:

A szinkronúszás alaphelyzeteinek és alapmozgásainak bemutatása vagy bemutattatása szárazföldön és/vagy vízben, kiválasztott alaphelyzetek és alapmozgások megadásával.

2. gyakorlat:

Alaphaladások bemutatása/bemutattatása – Karmunkák fontossága

3. gyakorlat:

Alapátmenetek bemutatása/bemutattatása - Gyermek korosztályú kötelezőkben való megjelenésük