

# MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM

## SZAKEDZŐ MESTERKÉPZÉSI SZAK TORNA (NŐI) SPORTÁG

### A sportági elmélet szóbeli (20 pont) és írásbeli (20 pont) vizsga témakörei

1. Nemzetközi tornatörténet, kiemelten a szerfejlődés állomásainak ismertetésével.
2. Hazai tornatörténet ismertetése, kiemelten az olimpiákon részt vett bajnokaink, érmeseink tükrében.
3. Ismertesse a tornasport szerkezeti, szervezeti felépítését nemzetközi és hazai vonatkozásban!
4. Melyek a hazai versenyrendezési módok, mindegyiket ismertesse részletesen?
5. Mik a kiválasztás, szűrés általános szabályai és magyarországi lehetőségei?
6. Kiegészítő szerek alkalmazása a tornasportban. Gyakorlati példák ismertetése.
7. A tornaedzés és versenyzés pedagógiai kérdései.
8. A tornaedzés és versenyzés pszichológiai kérdései.
9. Motoros képességek a tornasportban, sportágspecifikus fejlesztésük.
10. Az örökletes és szerzett tulajdonságok szerepe a tornásszá válás folyamatában.  
Tornászmodell.

### Ajánlott irodalom:

- Karácsony I., Hamza I., Keleti J. (1998): Torna A-tól Z-ig. Hamza István, Budapest.  
[https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU\\_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%221556c688c0a808687574b5ad000be233%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do](https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%221556c688c0a808687574b5ad000be233%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do)
- A pontozás szabályai. Code of Points (2016-2020) 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\\_2022-2024%2520WAG%2520COP.pdf&ved=2ahUKEwjvzrO398mJAxXZhv0HHQO1CcgQFnoECBcQAQ&usq=AOvVaw0s3XIJ3eGgdE9-Ckxui\\_da](https://www.google.hu/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_2022-2024%2520WAG%2520COP.pdf&ved=2ahUKEwjvzrO398mJAxXZhv0HHQO1CcgQFnoECBcQAQ&usq=AOvVaw0s3XIJ3eGgdE9-Ckxui_da)
- Karácsony I. (2002): A magyar tornasport krónikája. Gulliver, Budapest  
[https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU\\_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22159b7d0fc0a8086869d2d8ea001b02f1%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do](https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22159b7d0fc0a8086869d2d8ea001b02f1%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do)
- Karácsony, I. (1989) Képességfejlesztés a férfi tornában. TF Közlemények, Budapest.  
[https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU\\_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215293744c0a808681eb9729a0001ffd1%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do](https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215293744c0a808681eb9729a0001ffd1%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do)
- 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](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)

## MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM

- Radák Zsolt (2019): Edzésélettan 2.0. Magyar Olimpiai Bizottság, Budapest.  
[https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU\\_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22d408de35c106d61e736bb49500110bb4%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do](https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22d408de35c106d61e736bb49500110bb4%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do)
- Tóth Ernő (1985): A női versenytorna. Sportpropaganda Vállalat, Budapest.  
[https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU\\_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215b962e9c0a8086848f6676f00255fca%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do](https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215b962e9c0a8086848f6676f00255fca%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do)

### A sportági komplex gyakorlati vizsgafeladat (30 pont)

Állítson össze egy 10 perces sportágspecifikus bemelegítést bázis akrobatikus elemek előkészítéséhez. (Rundel; Flick-flack; előre, hátra zsugorszaltó).