# **SZAKEDZŐ MESTERKÉPZÉSI SZAK**

# **TORNA (FÉRFI) SPORTÁG**

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

1. Melyek a nemzetközi tornatörténet jelentős állomásai a szerfejlődés vonatkozásában?
2. Ismertesse a hazai tornatörténetet, kiemelten az olimpiákon részt vett bajnokaink, érmeseink, helyezettjeink tükrében!
3. Ismertesse a tornasport szervezeti felépítését nemzetközi és hazai vonatkozásban!
4. Melyek a hazai versenyrendezési módok? Mindegyiket ismertesse részletesen!
5. Ismertesse a sportági kiválasztás, szűrés általános szabályait és magyarországi lehetőségeit!
6. Milyen kiegészítő szereket alkalmaznak a tornasportban? Ismertessen gyakorlati példákat!
7. Melyek a tornaedzés és versenyzés legfontosabb pedagógiai kérdései?
8. Melyek a tornaedzés és versenyzés legfontosaabb pszichológiai kérdései?
9. Melyek a legfontosabb motoros képességek a tornasportban, sportágspecifikus fejlesztésük?
10. Mekkora 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](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%221556c688c0a808687574b5ad000be233%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do). Hamza István, Budapest
* [A pontozás szabályai. Code of Points](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) (2022-2024) F.I.G.
* Karácsony I. (2002): [A magyar tornasport krónikája](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22159b7d0fc0a8086869d2d8ea001b02f1%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do). Gulliver, Budapest
* Karácsony, I. (1989) [Képességfejlesztés a férfi tornában](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215293744c0a808681eb9729a0001ffd1%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do). TF Közlemények, Budapest.
* Dubecz József (2009): [Általános edzéselmélet és módszertan](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22159ee6d7c0a808680d5b2aad001d5826%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do) Rectus Kft. 2009. Budapest.
* Radák Zsolt (2019): [Edzésélettan 2.0](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22d408de35c106d61e736bb49500110bb4%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do). Magyar Olimpiai Bizottság, Budapest.
* Tóth Ernő (1985): [A női versenytorna](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215b962e9c0a8086848f6676f00255fca%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do). Sportpropaganda Vállalat, Budapest.

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

Állítson össze egy 10 perces sportágspecifikus bemelegítést akrobatikus elemek előkészítéséhez (kézenátfordulás, rundel; flick-flack; szabadátfordulások előre, hátra)!