

## BA Edző szak

### Női torna

#### A gyakorlati vizsga feladatai (90pont):

- Mutasson be egy általa összeállított talaj gyakorlatot. Minimum időtartam: 1 perc  
Bázis elemek a gyakorlaton belül: rundel; kézenátfordulás egy láb-kétláb érzéssel; flick; min. 360°-os fordulat bármilyen lábtartással; gimnasztikus ugrások egyéni összeállításban. A bázis elemeken kívül nehezebb elemek bemutatása lehetséges.
- Gerenda (kicsi vagy emelt): egyensúlyi elemek (lebegő-mérlegállás variációk), gimnasztikus ugrások, fordulatok egyéni összeállításban (minimum 6-8 mozgásforma összekötése).
- Ugrás (115 cm magas): Kézen átfordulás bemutatása.

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

1. Ismertesse a hazai tornatörténet legfőbb állomásait!
2. Ismertesse a nemzetközi tornatörténet legfőbb állomásait!
3. A tornasportág az Olimpiák történelmében (bajnokaink, sikerek stb.).
4. Ismertesse a tornasport szervezeti és szerkezeti felépítését!
5. Gumiasztal szerepe a tornaoktatásban.
6. Sorolja fel, hogy milyen kiegészítő szereket használunk a női torna elemeinek oktatásakor, mondjon példákat rá!
7. Kondicionális képességek szerepe a női tornában.
8. Koordinációs képességek szerepe a női tornában.
9. Milyen módon történik a kiválasztás a tornasportban?
10. Milyen hatása van a tornasportnak a személyiség fejlődésében?

#### Torna irodalom

1. Karácsony I., Hamza I., Keleti J. (1998): Torna A-tól Z-ig. Hamza István, Budapest.
2. A pontozás szabályai. Code of Points (2016-2020) F.I.G.
3. Karácsony I. (2002): A magyar tornasport krónikája. Gulliver, Budapest
4. Karácsony, I. (1989) Képességfejlesztés a férfi tornában. TF Közlemények, Budapest.
5. Dubecz József (2009): Edzéselmélet és módszertan Rectus Kft. 2009. Budapest.
6. Radák Zsolt (2016): Edzésélettan. Magyar Olimpiai Bizottság, Budapest.
7. Tóth Ernő (1985): A női versenytorna. Sportpropaganda Vállalat, Budapest.