

ÖTTUSA

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

1. A magyar öttusa a kezdetektől az 1952-es olimpiáig.
2. A magyar öttusa 1952-től napjainkig.
3. Az úszás és a futás alapképzésének menete.
4. Lovaglás és vívás alapképzésének feladatai, menete.
5. A lövészet alapképzésének feladatai.
6. Az öttusa versenyszámainak követelményrendszere.
7. A sportágot jelentősen érintő szabályváltozások, az öt napostól az egynapos versenyig.
8. A hazai versenyrendszer és az utánpótlás versenyek követelmény rendszere.
9. Kezdő öttusázók kiválasztása, beiskolázása és a felkészülés kezdetei.
10. Junior, ifjúsági versenyzők felkészülésének bemutatása.

Irodalom:

- Dávid S. (1983): *Korszerű öttusázás.*
- Mészáros I.: *Az öttusa története.*
- Szabó S: *Öttusa.* TF jegyzet

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. gyakorlat: Vívás

- lábiskolai gyakorlatok,
- pengés gyakorlatok,
- kézhelyzetek és pozíciók,
- konvencionális gyakorlatok bemutatása vívómester segítségével.

2. gyakorlat: Úszás

- gyorsúszás és még egy szabadon választott úszásnemben való jártasság bemutatása,
- technikai gyakorlatok ismertetése, bemutatása.

3. gyakorlat: Lövészet

- lövészeti alapgyakorlatok bemutatása és egy rövid 2x600 méteres kombinált feladat versenyszerű teljesítése.