

## EVEZÉS

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

1. Az evezős sport egyetemes és hazai története, a sportág kiemelkedő nemzetközi eredményei.
2. Az evezés főbb versenyszabályainak ismertetése.
3. Az evezős eszközök fejlődése (hajók, lapátok, kiegészítők) hatásuk.
4. Az evezés technikájának fejlődése.
5. Az evezős sport szakágainak, válfajainak ismertetése.
6. Sportági profil, képességek és készségek rendszere az evezésben.
7. Az evezés oktatásának menete.
8. A kondicionális képességek fejlesztésének jelentősége az evezésben.
9. A koordinációs képességek jelentősége az evezésben.
10. Életkori sajátosságok jelentősége evezésben a hosszú-távú sportoló fejlesztés során.

### Irodalom

Dr. Domonkos A.(2004). *Evezés*. Testnevelési- és Sportmúzeum.

Daniel J. B. (2016). *Egy csónakban*. Carthaphilus.

*Az evezés versenyszabályai*. Letöltve: 2017.10.20.

- <http://www.hunrowing.hu/files/Edz%C3%A9s%20%C3%A9s%20versenyszab%C3%A1ly2017.01.25.eln%C3%B6ks%C3%A9gi%20%C3%BCI%C3%A9sen%20elfogadva.%20doc.pdf>

Fáth A. (1988). *Az evezés módszertana*. Hungária Sport.

Szabó K. (1994). *Az evezés edzésmélete és módszertana*. Budapest: Magyar Evezős Szövetség.

Magyar Evezős Szövetség. *Hosszú Távú sportolófejlesztési Program* (kidolgozás alatt)

Ficsor L.: Tudnivalók a minimumvizsgáról, A minimumvizsga menete. Letöltve: 2017.10.20. \_

<http://www.hunrowing.hu/mesz/szabalyzato>

[k](#)

Ficsor L. Evezős módszertani segédanyag. Letöltve: 2017.10.20.

<http://www.hunrowing.hu/modszertani-segedanyag>

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

1. gyakorlat: Az evezős technikai minimumvizsga gyakorlati teljesítése (pár-, vagy váltottevezés).
2. gyakorlat: Egypárevezős hajó beállítása.
3. gyakorlat: Váltottevezős hajó beállítása.