

KAJAK-KENU

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

1. Vízi sporteszközök fejlődése.
2. A nemzetközi kajak-kenu sport története.
3. A hazai kajak-kenu sport története.
4. Sporteszközök fejlődése (hajók, lapátok, kiegészítők) hatásuk.
5. A modern kajakozás és kenuzás technikája.
6. A kajak-kenu sport szakágainak ismertetése (jellemzői, használatos sporteszközök ismertetése stb.).
7. A kajak-kenu sport szakágainak szabály- és versenyrendszere.
8. A kajak-kenu sport szerepe a szabadidő-eltöltésben.
9. A kondicionális képességek fontossága a kajak-kenu sportban.
10. A koordinációs képességek fontossága a kajak-kenu sportban.

Irodalom

- Füzesséry Gy. (1970): *Kajak-kenu ABC*. Sport Kiadó, Bp.
- Szántó Cs. (2004): *Flatwater Racing Level I. Beginning Coach*. ICF, Madrid, Spain

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. gyakorlat: Szabadon választott sporteszközben (verseny kajak vagy kenu) 500 méter teljesítése helyes alaptechnikával.
2. gyakorlat: Szabadon választott sporteszközben (verseny kajak vagy kenu) álló helyzetből maximális sebességre gyorsítás helyes technika alkalmazásával, fékezés, megállás, fordulás és visszavezés a rajthelyre.
3. gyakorlat: Túrakenu kormányzása egyedül, lapátátvétel nélkül 5 bójás szlalom pályán.