

## RITMIKUS GIMNASZTIKA

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

1. Hazai sportág története a 2000-es évektől napjainkig.
2. A kéziszer kialakulásának története.
3. A kéziszer nélkül végrehajtott szabadgyakorlatok jelentősége a képzés folyamatában.
4. A kötél gyakorlatok követelményei napjainkban.
5. A karika gyakorlatok követelményei napjainkban.
6. A labda gyakorlatok követelményei napjainkban.
7. A buzogány gyakorlatok követelményei napjainkban.
8. A szalag gyakorlatok követelményei napjainkban.
9. Az együttes kéziszer gyakorlatok összeállításának szempontjai a különféle korosztályokban.
10. A hazai versenyrendszerben kiírt kategóriák követelményei.

### Irodalom

- Szécsényiné F. I. (1992): RSG. *Mozgás, szépség, harmónia*. MTE, Bp.
- Szécsényiné F. I. (2007): Ritmikus gimnasztika. JEL Kiadó, Bp.
- Aktuális sportági szabályzat

### A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. gyakorlat: az RG szabályainak megfelelő szabadgyakorlat bemutatása.
2. gyakorlat: az RG szabályainak megfelelő szabadon választott kéziszer gyakorlat bemutatása.
3. gyakorlat: has- és hátizom erőkövetelmények teljesítése időre végrehajtva (15 mp).