

## 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 szabadidőeltöltésben
9. A kondicionális képességek fontossága a kajak-kenu sportban
10. A koordinációs képességek fontossága a kajak-kenu sportban

### Irodalom:

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 visszavezetés a rajthelyre.  
.
3. gyakorlat: túrakenu kormányzása egyedül, lapátátvétel nélkül 5 bójás „szlalom” pályán.