

# ÚSZÁS

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

1. A magyar úszósport kiemelkedő versenyzői a hát- és mellúszásban (olimpia, VB).
2. A magyar úszósport kiemelkedő versenyzői a vegyes- és gyorsúszásban (olimpia, VB).
3. A magyar úszósport nagy edző egyéniségei.
4. A magyar úszósport szervezeti felépítése, versenyrendszere, a Sportágfejlesztési Program projektjei.
5. A hátúszás technikai elemei.
6. A mellúszás technikai elemei.
7. A gyorsúszás technikai elemei.
8. A vegyesúszás sajátosságai.
9. Az úszásoktatás hosszú távú folyamata.
10. Az úszók edzésének alapfogalmai.

## Irodalom

- Tóth Á. (2008): *Az úszás tankönyve*. SE TSK, Bp.

## A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. *gyakorlat*: 200 m vegyesúszás.
2. *gyakorlat*: 100 m gyorsúszás.
3. *gyakorlat*: 25 méter úszás vízből mentő bábuval, majd a medence közepénél, a medence alján elhelyezett tárgy felhozatala.