|  |  |
| --- | --- |
| **1.** | A: Jellemezze a különböző energianyerési folyamatokat a sportági terhelés ideje és intenzitása alapján. |
| B:  A fitneszaerobik történeti áttekintése. Az aerobik felosztása, rendszerbe foglalása. A fitneszaerobik lényege, szerepe a fittség kialakításában és megőrzésében, testnevelés órán való alkalmazhatósága.  Low impact aerobik óra mozgásanyagának különböző fajtáinak általános ismeretei és speciális oktatásmódszertana.  A versenyaerobik történeti áttekintése 1990-től napjainkig.  A művészi hatás bírók feladatának ismertetése az aktuális Code of Points szabálykönyv rendszer tükrében. |
| **2.** | A: A sportsérülések típusai, hajlamosító tényezőik, megelőzésük, diagnosztizálásuk lehetőségei, kezelésük fő szempontjai, a sérülés utáni sportképesség. |
| B:  A fitneszaerobik mozgásanyagának, különböző óratípusainak általános ismeretei. A balesetveszély lehetőségeinek feltérképezése, és az elsősegélynyújtás alapismeretei.  High impact aerobik óra mozgásanyagának különböző fajtáinak általános ismeretei és speciális oktatásmódszertana.  Az aerobik sportág (fitnesz- és versenyaerobik) képzési rendszere.  A kiviteli bírók feladatának ismertetése az aktuális Code of Points szabálykönyv tükrében. |
| **3.** | A: A sportpszichológia módszerei és alkalmazása a versenysportban. |
| B:  Általános testkultúrális ismeretek rendszere, válaszok tévhitekre, közhiedelmekre.  Kombi impact aerobik óra mozgásanyagának különböző fajtáinak általános ismeretei és speciális oktatásmódszertana.  A versenyaerobik sportág hazai szerveződése: tagság, egyesületek, aerobik szakág, szövetség, nemzetközi szövetség kapcsolatrendszer értelmezése.  A nehézelem bírók feladatának ismertetése az aktuális Code of Points szabálykönyv tükrében. |

|  |  |
| --- | --- |
| **4.** | A: A mentális hibajavítás és felkészítés módszerei és alkalmazása saját sportágban. |
| B:  A bemelegítés célja, felépítése, gyakorlatanyaga. Összehasonlítása más bemelegítési módszerekkel.  Intervall aerobik óra mozgásanyagának különböző fajtáinak általános ismeretei és speciális oktatásmódszertana.  Az oktatási intézmények, diáksport körök (DSK) diákolimpia (DO), egyetemi bajnokság, universiade rendszer értelmezése.  A főbíró, vonalbíró, időmérő bíró feladatának ismertetése az aktuális Code of Points szabálykönyv tükrében. |
| **5.** | A: Mutassa be az egyes nevelési színterek hatását a sportteljesítményre! |
| B:  A bemelegítés órarész módszertani ismereteinek bővítése, a gyakorlati alkalmazás pontosítása, különböző típusú órák bemelegítésének módszertana, életkornak, és edzéskornak megfelelő bemelegítés variációk.  Köredzés mozgásanyagának különböző fajtáinak általános ismeretei és speciális oktatásmódszertana.  A Magyar Aerobik Szövetség (MAESZ), mint a Magyar Torna Szövetség (MATSZ) szakágának működésének alapismeretei, alapvető szabályai, a hazai versenysporthoz kapcsolódó adminisztrációs és dokumentációs eljárásai.  Ismertesse a Superior Jury feladatát. |
| **6.** | A: Mutassa be a versenysportban alkalmazott oktatási és nevelési módszereket! |
| B:  Az alap aerobik óra tervezése, felépítése. A fitneszaerobik mozgásanyaga (low és high impact elemek), az aerobik órán nem alkalmazható gyakorlatok köre.  Pilates óra mozgásanyagának különböző fajtáinak általános ismeretei és speciális oktatásmódszertana.  Az aktuális általános versenyszabályok elméleti ismereteinek összefoglalása. Challenge (CH).  Ismertesse a Sportaerobik pontozási rendszerét az aktuális Code of Points alapján. |

|  |  |
| --- | --- |
| **7.** | A: Szénhidrátbevitel sportolóknál. Glikogénraktárak és a szuperkompenzáció. |
| B:  Az aerobik zene tulajdonságai, sajátossága. Az óra zenei anyagának kiválasztása. A fitneszaerobik órán használt zene sajátosságainak áttekintése, a zenei ismeretek bővítése. A ritmusérzékelés, visszaadás, tartás, önálló ritmusalkotás speciális gyakorlatai, testrészenkénti izolált alkalmazása.  Kangoo óra mozgásanyagának különböző fajtáinak általános ismeretei és speciális oktatásmódszertana.  Az aktuális általános versenyszabályok elméleti ismereteinek összefoglalása. Step (ST).  Mutassa be a Sportaerobik versenyrendszerét hazai és nemzetközi viszonylatban. (Magyar Kupa sorozat, EB, VB, WS). |
| **8.** | A: A folyadékháztartás zavarai. Megfelelő folyadékpótlás eszközei. |
| B:  Az óravezetés módszertani követelményei, fajtái.  Aquaaerobic óra mozgásanyagának különböző fajtáinak általános ismeretei és speciális oktatásmódszertana.  Az aktuális általános versenyszabályok elméleti ismereteinek összefoglalása. Basic (BA).  A sportaerobik általános versenyszabályainak ismertetése UP III és UP II-es korcsoportban az aktuális Code of Points alapján. |
| **9.** | A: A sportteljesítményben jelentős morfológiai tulajdonságok és az élettani jellemzők örökölhetősége. |
| B:  Az aerobik szakasz koreográfiaépítésének sajátosságai, módszertana.  Streching óra mozgásanyagának különböző fajtáinak általános ismeretei és speciális oktatásmódszertana.  Az aktuális általános versenyszabályok elméleti ismereteinek összefoglalása. Sportaerobik (SA).  A sportaerobik általános versenyszabályainak ismertetése UP I és Felnőtt korcsoportban az aktuális Code of Points alapján. |

|  |  |
| --- | --- |
| **10.** | A: Az anaerob és aerob anyagcsere-folyamatok közötti különbség. Az alkalmazkodás legfontosabb sajátosságai és fajtái, kapcsolata a homeosztázissal. |
| B:  Az alapóra és az aerobik szakaszra jellemző intenzitás görbe (haranggörbe) értelmezése. Pulzusmérés fogalmai, módszerei és jelentősége a fitneszaerobikban. Az intenzitáscsökkentés, fokozás módszerei.  Spinning óra mozgásanyagának különböző fajtáinak általános ismeretei és speciális oktatásmódszertana.  A Nemzetközi Torna Szövetség (FIG) aktuális versenyszabályának (Code of Points) alapjainak ismertetése. Általános szabályok, elemcsoportok. A Diákolimpia (DO) speciális versenyszabályok ismertetése.  Az általános versenyszabályokban alkalmazott STEP szabályok ismertetése. |
| **11.** | A: Az edzés és versenyzés során kialakuló fáradás komplexitása és kezelése. A központi és perifériás fáradás okai. |
| B:  A fitneszaerobik óra intenzitásának ellenőrzése pulzusméréssel, edzészóna, célzóna fogalma. A Polar pulzusmérő használata.  A küzdősport mozgásaira épülő aerobik óra mozgásanyagának különböző fajtáinak általános ismeretei és speciális oktatásmódszertana.  A versenyaerobik infrastrukturális követelményei versenyszámonként. Az edzéseken használt eszközök megismerése. A balesetveszély lehetőségeinek feltérképezése, és az elsősegélynyújtás alapismeretei.  Az Universeiade, mint multisport rendezvény ismertetése, Aerobik sportággal való kapcsolata. |
| **12.** | A: Az erőedzésre történő alkalmazkodás a különböző életkorokban. Az izom keresztmetszeti gyarapodása. A gyorserőt és a maximális erőt fejlesztő módszerek. |
| B:  Az aerobik szakaszra jellemző oktatás módszertani ismeretek áttekintése, bővítése az elméletben és gyakorlatban. Koreográfiaépítés speciális, a fitneszaerobikra jellemző módszertana. A verbális és non-verbális kommunikáció gyakorlati alkalmazása.  Fit-Ball óra mozgásanyagának különböző fajtáinak általános ismeretei és speciális oktatásmódszertana.  A versenyaerobikban használt zene sajátosságainak áttekintése, a zenei ismeretek bővítése. A ritmusérzékelés, visszaadás, tartás, önálló ritmusalkotás speciális gyakorlatai, testrészenkénti izolált alkalmazása a versenyaerobik speciális mozgásanyagának tükrében. Az ’A’ elemcsoport bemutatása, általános jellemzése, minimumkövetelmények ismertetése, valamint helyes technikai végrehajtásuk ismertetése. |
| **13.** | A: Az állóképességi edzésre adott alkalmazkodásnak legfontosabb jellemzői, az anaerob küszöb fontossága, és a VO2max nagyságát meghatározó tényezők. |
| B:  Az emberi test nagyobb izomcsoportjainak funkcionális anatómiai ismereteinek áttekintése, gyakorlati aspektusai.  Flexibar óra mozgásanyagának különböző fajtáinak általános ismeretei és speciális oktatásmódszertana.  A versenyaerobikban használt zene készítésének alapismeretei.  A ’B’ elemcsoport bemutatása, általános jellemzése, minimumkövetelmények ismertetése, valamint helyes technikai végrehajtásuk ismertetése. |
| **14.** | A: Gyorsaságfejlesztő edzésmódszerek elméleti háttere és sportági gyakorlata. |
| B:  Az erősítő-tónusfokozó órarész felépítése, szabályainak, módszertani ismereteinek áttekintése, bővítése az elméletben és a gyakorlatban.  X-co óra mozgásanyagának különböző fajtáinak általános ismeretei és speciális oktatásmódszertana.  A korosztályos Challenge gyakorlat elméleti és oktatás-módszertani ismeretei.  A ’C’ elemcsoport bemutatása, általános jellemzése, minimumkövetelmények ismertetése, valamint helyes technikai végrehajtásuk ismertetése. |
| **15.** | A: Nyugalmi terhelésélettan diagnosztikai vizsgálatok. Normatív értékek és visszacsatolás. |
| B:  Az erősítő-tónusfokozó órarész mozgásanyaga, a hatékonyságot növelő eszközök megismerése, használatuk ismertetése.  Slide óra mozgásanyagának különböző fajtáinak általános ismeretei és speciális oktatásmódszertana.  A korosztályos Step gyakorlat készítés folyamata.  A ’D’ elemcsoport bemutatása, általános jellemzése, minimumkövetelmények ismertetése, valamint helyes technikai végrehajtásuk ismertetése. |

|  |  |
| --- | --- |
| **16.** | A: Terheléssel járó terhelésélettan diagnosztikai vizsgálatok. Normatív értékek és visszacsatolás. |
| B:  Aerobik órák különböző célcsoportok, korcsoportok számára, külön a hangsúllyal az intenzitásra és a mozgásanyagra.  Body ball óra mozgásanyagának különböző fajtáinak általános ismeretei és speciális oktatásmódszertana.  A korosztályos Step gyakorlat tartalmi követelményeinek megismerése, a részfeladatok (koreográfia, térszerkezetek, térváltások, síkváltások, kötelező elemek, nehézelemek, emelés) oktatás-módszertani alapismereteinek ismertetése.  Az ’A’ elemcsoport elemeinek biomechanikai jellemzése, az egyes elemekre erősítő, előkészítő és rávezető gyakorlatok ismertetése. |
| **17.** | A: A sportági technikai elemek kinematikája és kinetikája. |
| B:  A fitneszaerobik órán alkalmazható relaxációs módszerek.  Tánc mozgásanyagára épülő aerobik óra mozgásanyagának különböző fajtáinak általános ismeretei és speciális oktatásmódszertana.  Kiválasztás, edzéstervezés az amatőr versenyszámokban (Challenge, Step).  A ’B’ elemcsoport elemeinek biomechanikai jellemzése, az egyes elemekre erősítő, előkészítő és rávezető gyakorlatok ismertetése. |
| **18.** | A: A sportág fogyatékos sportban űzött válfajának sajátosságai, speciális környezete, és edzésmódszere. A sportág versenyrendszere és eredményes fogyatékos sportolói. |
| B:  A fitneszaerobik órán használt zene készítésének alapismeretei.  Zumba óra mozgásanyagának különböző fajtáinak általános ismeretei és speciális oktatásmódszertana.  Az edző-versenyző-szülő kapcsolatrendszer értelmezése az eredményesség tükrében, egyedi esettanulmányokon keresztül.  A ’C’ elemcsoport elemeinek biomechanikai jellemzése, az egyes elemekre erősítő, előkészítő és rávezető gyakorlatok ismertetése. |
| **19.** | A: A sportági kiválasztás elméleti megközelítése, a versenyzők képesség-készség rendszere. |
| B:  Az ízületi mozgékonyság fajtái, az ízületi mozgékonyságot meghatározó tényezők. A stretching különböző fajtái, módszertana, végrehajtásának helyes technikája.  A TRX óra mozgásanyagának különböző fajtáinak általános ismeretei és speciális oktatásmódszertana.  A versenyzéssel, téthelyzettel összefüggő edzéselméleti és pszichológiai ismeretek sportági specifikumának ismertetése.  A ’D’ elemcsoport elemeinek biomechanikai jellemzése, az egyes elemekre erősítő, előkészítő és rávezető gyakorlatok ismertetése. |
| **20.** | A: Az alkalmazkodás, az edzettség és a teljesítmény kialakulásának folyamata. |
| B:  A Step aerobik óra mozgásanyagának különböző fajtáinak általános ismeretei és speciális oktatásmódszertana.  Test és lélek harmóniáját célzó óratípus mozgásanyagának különböző fajtáinak általános ismeretei és speciális oktatásmódszertana.  Jellemezze fitneszaerobik óratartó kötelezettségeit, megjelenését, feladatát. (presenter)  Korosztályos Sportaerobik gyakorlat tartalmi követelményeinek meghatározása, valamint a gyakorlat készítés folyamatának ismertetése. |
| **21.** | A: Sportágspecifikus terheléshez való alkalmazkodás. |
| B:  A fitneszaerobik történeti áttekintése. Az aerobik felosztása, rendszerbe foglalása. A fitneszaerobik lényege, szerepe a fittség kialakításában és megőrzésében, testnevelés órán való alkalmazhatósága.  Low impact aerobik óra mozgásanyagának különböző fajtáinak általános ismeretei és speciális oktatásmódszertana.  A versenyaerobik történeti áttekintése 1990-től napjainkig.  A művészi hatás bírók feladatának ismertetése az aktuális Code of Points szabálykönyv rendszer tükrében. |
| **22.** | A: Az edzéstervezés folyamata, a periodizáció elmélete és sportági gyakorlata. |
| B:  A fitneszaerobik mozgásanyagának, különböző óratípusainak általános ismeretei. A balesetveszély lehetőségeinek feltérképezése, és az elsősegélynyújtás alapismeretei.  High impact aerobik óra mozgásanyagának különböző fajtáinak általános ismeretei és speciális oktatásmódszertana.  Az aerobik sportág (fitnesz- és versenyaerobik) képzési rendszere.  A kiviteli bírók feladatának ismertetése az aktuális Code of Points szabálykönyv tükrében. |
| **23.** | A: Az élsportolóvá válás társadalmi feltételei. |
| B:  Általános testkultúrális ismeretek rendszere, válaszok tévhitekre, közhiedelmekre.  Kombi impact aerobik óra mozgásanyagának különböző fajtáinak általános ismeretei és speciális oktatásmódszertana.  A versenyaerobik sportág hazai szerveződése: tagság, egyesületek, aerobik szakág, szövetség, nemzetközi szövetség kapcsolatrendszer értelmezése.  A nehézelem bírók feladatának ismertetése az aktuális Code of Points szabálykönyv tükrében. |
| **24.** | A: A stratégia és taktika fogalma, megjelenésük a sport gyakorlatában. Az edzői és sportolói döntések fejlesztési módjai. |
| B:  A bemelegítés célja, felépítése, gyakorlatanyaga. Összehasonlítása más bemelegítési módszerekkel.  Intervall aerobik óra mozgásanyagának különböző fajtáinak általános ismeretei és speciális oktatásmódszertana.  Az oktatási intézmények, diáksport körök (DSK) diákolimpia (DO), egyetemi bajnokság, universiade rendszer értelmezése.  A főbíró, vonalbíró, időmérő bíró feladatának ismertetése az aktuális Code of Points szabálykönyv tükrében. |
| **25.** | A: A sport nemzetközi szervezetrendszere. Globális jelenségek a sportmenedzsment világában. |
| B:  A bemelegítés órarész módszertani ismereteinek bővítése, a gyakorlati alkalmazás pontosítása, különböző típusú órák bemelegítésének módszertana, életkornak, és edzéskornak megfelelő bemelegítés variációk.  Köredzés mozgásanyagának különböző fajtáinak általános ismeretei és speciális oktatásmódszertana.  A Magyar Aerobik Szövetség (MAESZ), mint a Magyar Torna Szövetség (MATSZ) szakágának működésének alapismeretei, alapvető szabályai, a hazai versenysporthoz kapcsolódó adminisztrációs és dokumentációs eljárásai.  Ismertesse a Superior Jury feladatát. |