

BIRKÓZÁS

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

1. A birkózás hazai és nemzetközi története.
2. Nemzetközi szabályok változásai.
3. UWW és MBSZ felépítése, funkciója és feladatai.
4. Küzdősportok oktatása a Nemzetközi Alaptanterv keretein belül.
5. Hazai versenyrendszer bemutatása utánpótlás korcsoportokban.
6. Technikai-taktikai képzés sajátosságai a birkózásban.
7. A birkózás sportági profilja (kondicionális, koordinációs, pszichikai és versenytevékenységi jellemzők).
8. Kondicionális képességek fejlesztése a birkózásban.
9. Teljesítményfokozás megengedett eszközei és a dopping.
10. Birkózó verseny szervezésének és lebonyolításának feladatai (a versenyrendszer sajátosságai különböző korcsoportokban).

Irodalom

- Barna T. (2006): *Játék a birkózás*. SE TSK, Bp.
- *A birkózás nemzetközi szabályai 2014*.
Elektronikus dokumentum:
http://asp01.ex-lh.hu:1801/webclient/DeliveryManager?application=DIGITool-3&owner=resourcediscovery&custom_att_2=simple_viewer&pid=14237
- MBSZ, UWW kiadványai- hazai és nemzetközi versenyszabályok
- Nemzeti Alap Tanterv 2012
http://ofi.hu/sites/default/files/attachments/mk_nat_20121.pdf

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. *gyakorlat*: kötöttfogású technikák (állásból és parterből).
2. *gyakorlat*: szabadfogású technikák (állásból és parterből).
3. *gyakorlat*: páros és csoportos küzdőjátékok.