

BA Edző szak
Felvételi vizsga
Akrobatikus Torna

BA gyakorlati követelmények:

- A mellékletben megtalálható 2 szabadgyakorlat bemutatása
- Fizikai felmérő :
 - Kézállás talajon falnál, (hasi oldal a fal felé) - 30 sec., 20 sec., 15 sec., 10sec,
 - Fejállásból tolódás kézállásba 10x 8x 6x 4x 2x
 - Lábemelés a bordásfalon 5x 8x 10y 13x
 - Törzs izom- tartás 120sec,90sec, 60sec, 30sec
 - 1 láb guggolás 8x,10x,12x,15x
 - Kötél mászás 24sec, 20,sec,16sec,12sec
 - Húzódkodás 3x,5x,7x,10x
 - Tricepsz karhajlítás párhuzamos korláton 4x,6x,8x,10x
 - hajlékonyság (váll, nyújtott-zárt lábas előtrehajlás, spárta) 1-5pont=25pont

Megszerezhető maximum: 90 pont

BA elméleti kérdések:

1. Az akrobatikus torna hazai és nemzetközi története
2. Kiválasztás jelentősége tehetség vs. alkalmasság
3. Versenyszámok, gyakorlatok szerkezete, hossza, összeállítása, jellemzői
4. A bemelegítés élettani és pszichológiai jelentősége, felépítése
5. Alapvető mozgásformák és azok megjelenése az egyéni és társas elemek szintjén.
6. Az akrobatikus tornára jellemző sportági sajátosságok, szükséges adottságok, speciális képességek .
7. A hosszú távú teljesítményfejlesztés szakaszai és lényeges jellemzői
8. Az edző személyiségének legfontosabb jellemzői, az edző szerepe a gyereksportban.
9. Motivációs lehetőségek az élsportban, gyermekkortól a felnőtt válogatott szintig
10. Nyújtás-lazítás , torna specifikus nyújtás lazítás gyakorlatok
11. A mozgásképzés szerepe az akrobatikus tornában

Megszerezhető maximum: 30 pont

Torna irodalom

1. Pfeifer Ferenc (2010) Az akrobatikus torna Magyarországon
2. A pontozás szabályai. Code of Points (2022-2024) F.I.G.
3. Gyömbér Noémi -Kovács Krisztina: Fejben Dől el ,Noran Libro , Budapest 2012
4. Budavári Ágota, Medicina Könyvkiadó Zrt. Budapest 2007
5. Acrobatic Gymnastics Technical Manual Level 1 -Edition 3 – 2010, FIG
6. Dubecz József (2009): Edzéselmélet és módszertan Rectus Kft. 2009. Budapest.
7. Pavlik Gábor (2011): Élettal-Sportélettan ,Medicina Könyvkiadó Zrt. Budapest.
8. Age Group development and competition program for acrobatic gymnastics -2021- FIG

1. Talaj gyakorlat

1. Hanyattfekvés, térdhajlítás, karok hajlítása, tenyér a fül mellett, emelkedés híd helyzetbe (2mp-ig tart)

-vállak a csukló fölött

-lábak zárva, nyújtva

-fej természetes helyzetben

2. Láblendítéssel átfordulás kézálláson keresztül álló helyzetbe

-lábak nyújtott helyzetben

-a mozdulat folyamatos kell legyen

-kartartás választható

3. 180 fokos forgás

- 180 fokos fordulat

-A fordulat magas féltalpon történik

-Állóláb nyújtva

4. Kézállófán terpesz ülőtartásból (3 mp) átmenet zárt ülőtartásba (1mp), majd érkezés a földre.

-lábfej vízszintes fölött tartva

-vállak letolva

- lábak nem támaszkodhatnak a könyökön, alkaron

-karok, lábak nyújtott helyzetben

5. Kézállás (3mp) – gurulóátfordulás előre

-lábak, karok nyújtott helyzetben

- csukló, váll, csípő, lábfej egyvonalban helyezkedik el

-hát domborított helyzetben van a gurulóátfordulás alatt

-felállás a kéz segítségével nélkül

6. Gurulóátfordulás előre érkezéssel spárgába, törzs függőleges karok vízszintes oldalsó középtartásban

-gurulóátfordulásban hát domborított, lábak zárt helyzetben

-spárgahelyzet felvételéhez a kezek használata megengedett

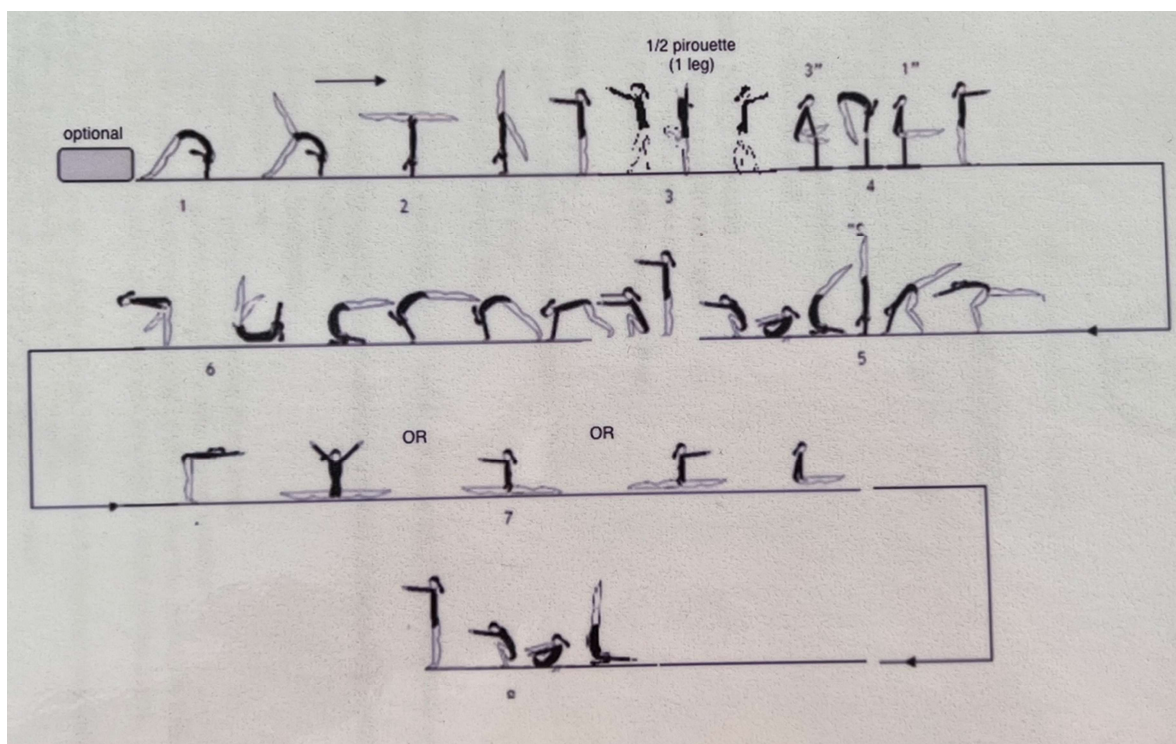
-felsőtest függőleges helyzetben

7. Spárga pozíció

- lábak nyújtott helyzetben
- spárgában kéztámasz nem megengedett
- lábak egy vonalban a térd elfordulása nélkül
- felsőtest függőleges helyzetben

8. Láb zárás emelkedés tarkóállásba majd gurulással emelkedés álló helyzetbe

- karok magastartásban
- csípő nyitott helyzetben tarkóállásban
- felállás kézsegítség nélkül



2. Talajgyakorlat

1. Kézállófán zárt nyújtott ülőtartás (3mp)

- lábfej vízszintes fölött
- Vállak letolva
- Lábak, karok nyújtott helyzetben
- Lábak nem támaszkodhatnak a könyökön, alkaron

2. Terpeszálláson keresztül emelés kézállásba (3mp), gurulóátfordulás előre

- karok lábak nyújtott, feszes testhelyzetben
- csukló, váll, csípő, lábfej egy vonalban helyezkedik el
- kézállásnál a vállak nem mehetnek előre
- erőkészállásnak egy folyamatos mozdulatnak kell lennie

3. Zárt , nyújtottlábás előrebukfenc

- domború hát
- zárt, nyújtott lábak

4. Zárt, nyújtott lábás előrehajlás

- áll érinti a térdet
- lábak zárva, nyújtva
- hát egyenes tartásban

5-6. Cigánykerék, lépés cigánykerék a másik oldalra

- nyújtott, feszes karok, lábak
- nagy mozgáskiterjedés
- törzs, karok, lábak egy vonalban helyezkednek el
- folyamatos mozdulat

7. Egyensúlyi elem 2mp – állópárga, fejállás, mérlegállás

- feszes testtartás

8. Nyújtott, zárt lábás gurulóátfordulás hátra

- hát domború
- zárt, nyújtott lábak
- kezekkel egy támaszkodás megengedett, lépések nem.

