

KERÉKPÁR

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

1. A kerékpársport hazai és nemzetközi szereplői, szervezetei.
2. A kerékpársport szakágai.
3. Versenyszámok országúton.
4. Versenyszámok terepen.
5. A kerékpározás technikája.
6. Kondicionális képességek a kerékpáros teljesítményben.
7. Pulzusmérés, wattmérés, teljesítménydiagnosztika.
8. A kerékpáros edző tevékenysége.
9. A kerékpárcsapatok működését segítő sportszakemberek.
10. A kerékpározás szabadidősport lehetőségei.

Irodalom

- Carmichael, Ch.-Ruthberg, J. (2006): Csúcsformában. Alexandra Kiadó, Pécs.
- Sidwells, Ch. (2019): Hív az országút. Panem Kiadó, Budapest.
- Internet

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. *gyakorlat:* Gurulásból fékezés, megállás egy adott ponton (két bója között), helyben állás 2 másodpercig lábletétel nélkül, majd elindulás.

2. *gyakorlat:* Állórajt kivitelezése, segítő által hátulról történő nyeregfogással.

3. *gyakorlat:* Bójákkal kijelölt, kanyarokat és járdaszegélyt tartalmazó tesztpálya oda-vissza teljesítése.