

Súlyemelés

BA Edző

A sportág elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei:

1. A súlyemelés hazai története, legnagyobb eredményei, legeredményesebb versenyzői
2. A súlyemelés nemzetközi története, legeredményesebb versenyzői
3. A súlyemelés hazai és nemzetközi szervezetei, vezetői (IWF, EWF, MSSZ).
4. A súlyemelés versenyszabályai.
5. A súlyemeléshez használt eszközök
6. A súlyemelés hazai versenyrendszere
7. A súlyemelő edzések gyakorlatai
8. A szakítás technikája, lehetséges hibák
9. A lökés technikája, lehetséges hibák.
10. Testsúlyszabályozás, fogyasztás a súlyemelésben

Irodalom:

- Dr. Radák Zsolt (2016): Edzésélettan. Prof. Dr. Radák Zsolt, Budapest.
- Nádori László (2005): Edzés, versenyzés címszavakban. Dialóg Campus Kiadó.
- Hanzlik János (1981): Súlyemelés. TF, Budapest.
- Nemzetközi Súlyemelő Szövetség szabálykönyv:
Elektronikus dokumentum:
www.iwf.net/weightlifting
- Magyar Súlyemelő Szövetség szabálykönyv:
Elektronikus dokumentum:
[www.mssz.hu/letöltések/hatályos súlyemelő szabálykönyv](http://www.mssz.hu/letoltések/hatályos_súlyemelő_szabálykönyv)

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. *gyakorlat*: szakítás végrehajtása helyből, szakítás beülve 3-3 db. (50 kg)
2. *gyakorlat*: felvétel végrehajtása helyből (3 db), felvétel beülve (3 db), kilökéssel (ollózva vagy helyből) (70 kg)
3. *gyakorlat*: guggolás tarkóról, 1x3 (80kg)