

**EDZŐ ALAPKÉPZÉSI SZAK  
KERÉKPÁR SPORTÁG**

**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

**Ajánlott irodalom:**

- Carmichael, Ch.-Ruthberg,J. (2006): Csúcsformában. Alexandra Kiadó, Pécs.  
[https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU\\_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%221585fbb4c0a808687db0edd30018266a%22&editionUuid=1585fbb4c0a808687db0edd30018266a&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do](https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%221585fbb4c0a808687db0edd30018266a%22&editionUuid=1585fbb4c0a808687db0edd30018266a&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do)
- Sidwells, Ch. (2019): Hív az országút. Panem Kiadó, Budapest  
[https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU\\_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22165f9947c0a80868064402ca003545e8%22&editionUuid=165f9947c0a80868064402ca003545e8&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do](https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22165f9947c0a80868064402ca003545e8%22&editionUuid=165f9947c0a80868064402ca003545e8&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do)

**A sportági 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.