

**EDZŐ ALAPKÉPZÉSI SZAK**  
**AKROBATIKUS ROCK' N 'ROLL SPORTÁG**

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

1. Az akrobatikus Rock'n'Roll hazai és nemzetközi történelme
2. Kiválasztás jelentősége tehetség vs. alkalmasság
3. A bemelegítés jelentősége, felépítése új és régi „iskolák”
4. Az akrobatikus Rock'n'Roll mozgásanyagának általános jellemzése
5. Hazai és nemzetközi versenykategóriák ismertetése
6. Az akrobatikus Rock'n'Rollra jellemző sportági sajátosságok, szükséges adottságok, speciális képességek
7. Az akrobatikus Rock'n'Roll terhelési összetevői, terhelés a felkészülés különböző szakaszaiban Az edző személyiségének legfontosabb jellemzői, az edző-tanítvány viszony a XXI. században
8. Motivációs lehetőségek az élsportban, gyermekkortól a felnőtt válogatott szintig

**Ajánlott irodalom:**

MTASZ versenyszabályzat

nincs meg a könyvtárban

WRRC versenyszabályzat

[https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU\\_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22159b7d25c0a8086858e9d037001b0629%22&editionUuid=159b7d25c0a8086858e9d037001b0629&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%22159b7d25c0a8086858e9d037001b0629%22&editionUuid=159b7d25c0a8086858e9d037001b0629&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do)

Safety Levels - WRRC figurakatalógus

[https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU\\_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%223d3ae5fec106d61e0c2bce2300071985%22&editionUuid=3d3ae5fec106d61e0c2bce2300071985&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%223d3ae5fec106d61e0c2bce2300071985%22&editionUuid=3d3ae5fec106d61e0c2bce2300071985&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do)

**A sportági gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)**

- 8 db alaplépés folyamatos bemutatása zenére különböző karvezetésekkel, irányváltásokkal (48 ütem/perc tempó)
- 32 ütem szabadon választott koreográfia bemutatása, amely tartalmazza mind a 4 táncos elemcsoportot
- forgás: egy lábon 2, két lábon 3, két lábon 2, egy lábon 1, két lábon 1 fordulat
- Gólya-teszt (egy lábon állás, en-dehors passé): 50 sec., 40 sec., 30 sec., 20 sec., 10. sec

## MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM

- kézállás talajon (falnál): 20 sec., 15 sec., 10 sec., 8 sec., 5 sec.
- guggolásból felugrás: 30, 25, 20, 15, 10
- fekvőtámaszban karhajlítás: 30, 25, 20, 15, 10