# **EDZŐ ALAPKÉPZÉSI SZAK**

# **AKROBATIKUS TORNA SPORTÁG**

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

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

**Ajánlott irodalom:**

* Pfeifer Ferenc (2010) [Az akrobatikus torna Magyarországon](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215b70c8bc0a808685187b3e2002408b9%22&editionUuid=15b70c8bc0a808685187b3e2002408b9&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do)
* [A pontozás szabályai. Code of Points](https://www.google.hu/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_1.1%2520-%2520MAG%2520CoP%25202025-2028.pdf&ved=2ahUKEwiriK_-9cmJAxW0_7sIHaiACS8QFnoECBUQAQ&usg=AOvVaw0fKhgTB39i7nhsyoISHAme) (2022-2024) F.I.G.
* Gyömbér Noémi -Kovács Krisztina: [Fejben dől el](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215be063fc0a808685d5bd4e300277b52%22&editionUuid=15be063fc0a808685d5bd4e300277b52&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do). Noran Libro, Budapest 2012
* Budavári Ágota: [Sportpszichológia](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22159ac393c0a8086879783fdc001a8c54%22&editionUuid=159ac393c0a8086879783fdc001a8c54&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do). Medicina Könyvkiadó Zrt. Budapest 2007
* [Acrobatic Gymnastics Technical Manual Level 1](https://www.google.hu/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_1.1%2520-%2520Technical%2520Regulations%25202024.pdf&ved=2ahUKEwiXvMfRh_yJAxXv-QIHHU_3NZ0QFnoECBYQAQ&usg=AOvVaw0gPBdY_R0v0i-AcxFBYN__) -Edition 3 – 2010, FIG
* Dubecz József (2009): [Általános edzéselmélet és módszertan](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22159ee6d7c0a808680d5b2aad001d5826%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do) Rectus Kft. 2009. Budapest.
* Pavlik Gábor (2011): [Élettan-Sportélettan](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215ba9cc3c0a80868692db9ef00261523%22&editionUuid=15ba9cc3c0a80868692db9ef00261523&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do) Medicina Könyvkiadó Zrt. Budapest.
* [Age Group development and competition program for acrobatic gymnastics](https://www.google.hu/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.gymnastics.sport/site/pages/education/agegroup-acro-manual-e.pdf&ved=2ahUKEwiF2LnQiPyJAxXn2QIHHdzDF08QFnoECA4QAQ&usg=AOvVaw2grE7bp01MZJFFg17B3hNz) -2021- FIG

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

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

Húzódzkodás 3x,5x,7x,10x

Tricepsz karhajlítás párhuzamos korláton 4x,6x,8x,10x

Hajlékonyság (váll, nyújtott-zárt lábas előtrehajlás, spárga)