

**EDZŐ ALAPKÉPZÉSI SZAK
ÚSZÁS SPORTÁG**

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

1. A magyar úszósport kiemelkedő versenyzői a hát- és mellúszásban (olimpia, VB).
2. A magyar úszósport kiemelkedő versenyzői a vegyes- és gyorsúszásban (olimpia, VB).
3. A magyar úszósport nagy edző egyéniségei.
4. A magyar úszósport szervezeti felépítése, versenyrendszere, a Sportágfejlesztési Program projektjei.
5. A hátúszás technikai elemei.
6. A mellúszás technikai elemei.
7. A gyorsúszás technikai elemei.
8. A vegyesúszás sajátosságai.
9. Az úszásoktatás hosszú távú folyamata.
10. Az úszók edzésének alapfogalmai.

Ajánlott irodalom

Tóth Á. (2008): Az úszás tankönyve. SE TSK, Bp.

https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22159dcaebc0a808683b1d2989001c9bd7%22&editionUuid=159dcaebc0a808683b1d2989001c9bd7&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do

A sportági gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. *gyakorlat:*

200 m vegyesúszás.

2. *gyakorlat:*

100 m gyorsúszás.

3. *gyakorlat:*

25 méter úszás vízből mentő bábuval, majd a medence közepénél, a medence alján elhelyezett tárgy felhozatala.