# **EDZŐ ALAPKÉPZÉSI SZAK**

# **ÖTTUSA SPORTÁG**

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

1. A Magyar Öttusa a kezdetektől az 1952-es Olimpiáig
2. A Magyar Öttusa 1952-től napjainkig
3. A Magyar Öttusa a Világbajnokságok tükrében
4. A Magyar Öttusa az Olimpiák tükrében
5. Az öttusa versenyszámainak követelmény rendszere **(2025)**
6. A sportágat jelentősen érintő szabályváltozások, az öt napostól az egynapos át a New Format (90 perc) versenyformáig és az OCR bevezetésének folyamata.
7. A hazai versenyrendszer és az utánpótlás versenyek követelmény rendszere
8. Kezdő öttusázók kiválasztása, beiskolázása és a felkészülés kezdetei
9. Junior, Ifjúsági versenyzők felkészülésének bemutatás
10. Öttusa akadály versenyszám (OCR) és vívás alapképzésének feladatai, menete

**Ajánlott irodalom**

* Dávid Sándor: [Korszerű öttusázás](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215aa928cc0a8086819b5bdd500200891%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do), 1983
* [Az öttusa története](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22155f3cbec0a80868047a1a09000f0d56%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do), szerk. Mészáros István
* Szabó Sándor: [TE Öttusa jegyzete](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215a9e61fc0a808681c9f7d4e001fa83d%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do)
* Utánpótlás és versenyrendezési adatok elérhetőek a szövetségben
* Az Egyetemen fellelhető szakdolgozatok
* TE jegyzet, elérhető az MÖSZ irodán keresztül

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

1. VÍVÁS
* lábiskolai gyakorlatok
* pengés gyakorlatok
* kézhelyzetek és pozíciók
1. ÚSZÁS
* gyorsúszás és még egy szabadon választott úszásnemben való jártasság bemutatása
* technikai gyakorlatok ismertetése, bemutatása
1. LÖVÉSZET
* lövészeti alapgyakorlatok bemutatása és egy rövid 2x600 m-es kombinált feladat versenyszerű teljesítése
* (OCR) Öttusa versenyszám alap akadályok teljesítése (5 db)