

# MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM

## EDZŐ ALAPKÉPZÉSI SZAK ATLÉTIKA SPORTÁG

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

1. Sprint, gát, váltó futás stílus története.
2. Közép-, hosszú-, akadályfutás és gyaloglás stílus története.
3. Maraton futásról általában (1896 – 2024).
4. Kondicionális képességek fejlesztése az atlétika mozgásanyagával.
5. Szökdelések-ugrások koordinációs mintájának kialakítása
6. Távol-, magas-, hármas és rúdugrás stílus története.
7. Dobások koordinációs mintájának kialakítása.
8. Súlylökés, gerelyhajítás, diszkosz-, kalapácsvetés stílus története.
9. Összetett versenyzésről általában.
10. Az atlétika szakágainak legfontosabb szabályai

### Ajánlott irodalom

- IAAF Atlétikai szabálykönyv 2024.

<https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HUTF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2206220423c106d61e41e9965f00019381%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do>

- Takács L. (szerk.) (2004): Atlétika: technika, oktatás, edzés. SE TSK, Bp

<https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HUTF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22156a0834c0a808684106467c00141308%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do>

- Krasovec F., (szerk.) (1997): Száz év atlétika. MASZ, Bp.

<https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HUTF&action=search&queryTerm=uuid%3D%221556c683c0a8086843b95952000be18a%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do>

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

#### 1. gyakorlat: futás

60 m síkfutás és 2000 m síkfutás időre.

#### 2. gyakorlat: ugrás

gát fölött szökdelés páros lábon folyamatosan (8 gát / 76, illetve 91) és ráfutásból 5-ös ugrás váltott lábon.

#### 3. gyakorlat: dobás

kétkezes vetés előre (3-5 kg) és kétkezes vetés hátra fej felett (3-5 kg).