

# MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM

## EDZŐ ALAPKÉPZÉSI SZAK TORNA (NŐI) SPORTÁG

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

1. Ismertesse a hazai tornatörténet legfőbb állomásait!
2. Ismertesse a nemzetközi tornatörténet legfőbb állomásait!
3. A tornasportág az Olimpiai történelmében (bajnokaink, sikerek stb.).
4. Ismertesse a tornasport szervezeti és szerkezeti felépítését!
5. Gumiasztal szerepe a tornaoktatásban.
6. Sorolja fel, hogy milyen kiegészítő szereket használunk a női torna elemeinek oktatásakor, mondjon példákat rá!
7. Kondicionális képességek szerepe a női tornában.
8. Koordinációs képességek szerepe a női tornában.
9. Milyen módon történik a kiválasztás a tornasportban?
10. Milyen hatása van a tornasportnak a személyiség fejlődésében?

### Ajánlott irodalom

- Karácsony I., Hamza I., Keleti J. (1998): Torna A-tól Z-ig. Hamza István, Budapest.  
[https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU\\_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%221556c688c0a808687574b5ad000be233%22&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%221556c688c0a808687574b5ad000be233%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do)
- A pontozás szabályai. Code of Points (2016-2020) F.I.G.  
[https://www.google.hu/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en\\_2022-2024%2520WAG%2520COP.pdf&ved=2ahUKewjvzrO398mJAxXZhv0HHQO1CcgQFnoECBcQAQ&usq=AOvVaw0s3XIJ3eGgdE9-Ckxui\\_da](https://www.google.hu/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_2022-2024%2520WAG%2520COP.pdf&ved=2ahUKewjvzrO398mJAxXZhv0HHQO1CcgQFnoECBcQAQ&usq=AOvVaw0s3XIJ3eGgdE9-Ckxui_da)
- Karácsony I. (2002): A magyar tornasport krónikája. Gulliver, Budapest  
[https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU\\_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22159b7d0fc0a8086869d2d8ea001b02f1%22&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%22159b7d0fc0a8086869d2d8ea001b02f1%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do)
- Karácsony, I. (1989) Képességfejlesztés a férfi tornában. TF Közlemények, Budapest.  
[https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU\\_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215293744c0a808681eb9729a0001ff1%22&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%2215293744c0a808681eb9729a0001ff1%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do)
- Dubecz József (2009): Általános edzéselmélet és módszertan Rectus Kft. 2009. Budapest.  
[https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU\\_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22159ee6d7c0a808680d5b2aad001d5826%22&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%22159ee6d7c0a808680d5b2aad001d5826%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do)
- Radák Zsolt (2019): Edzésélettan 2.0. Magyar Olimpiai Bizottság, Budapest.  
[https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU\\_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22d408de35c106d61e736bb49500110bb4%22&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%22d408de35c106d61e736bb49500110bb4%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do)
- Tóth Ernő (1985): A női versenytorna. Sportpropaganda Vállalat, Budapest.  
[https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU\\_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215b962e9c0a8086848f6676f00255fca%22&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%2215b962e9c0a8086848f6676f00255fca%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do)

# MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM

## A sportági gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

### 1. gyakorlat

- Mutasson be egy általa összeállított talaj gyakorlatot. Minimum időtartam: 1 perc Bázis elemek a gyakorlaton belül: rundel; kézenátfordulás egyláb-kétláb érkezéssel; flick; min. 360°-os fordulat bármilyen lábtartással; gimnasztikus ugrások egyéni összeállításban. A bázis elemeken kívül nehezebb elemek bemutatása lehetséges.

### 2. gyakorlat

- Gerenda (kicsi vagy emelt): egyensúlyi elemek (lebegő-mérlegállás variációk), gimnasztikus ugrások, fordulatok egyéni összeállításban (minimum 6-8 mozgásforma összekötése).

### 3. gyakorlat

- Ugrás (115 cm magas): Kézen átfordulás bemutatása.