

**EDZŐ ALAPKÉPZÉSI SZAK**  
**RITMIKUS GIMNASZTIKA SPORTÁG**

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

1. Ismertesse az RG hazai és nemzetközi sportágtörténetét a sportág kialakulásától napjainkig!
2. Soroljon fel hazai neves személyiségeket az RG kialakulásától napjainkig!
3. Ismertesse a kéziszer megjelenését a hazai és nemzetközi versenykiírásban az 1970- es évektől napjainkig!
4. Ismertesse vázlatosan az általános versenyszabályokat!
5. Ismertesse vázlatosan a jelenleg érvényben lévő szabálykönyv alapján a testtechnikai követelményeket!
6. Ismertesse vázlatosan a jelenleg érvényben lévő szabálykönyv alapján a szertechnikai követelményeket!
7. Ismertesse vázlatosan a jelenleg érvényben lévő szabálykönyv alapján az együttes kéziszer csapatgyakorlatokra vonatkozó követelményeket!
8. Soroljon fel kiegészítő szereket, melyeket használhatunk a ritmikus gimnasztika felkészítési folyamatában!
9. Ismertesse a ritmikus gimnasztikára jellemző sportági sajátosságokat, szükséges adottságokat és speciális képességeket!
10. Ismertesse véleményét a gyermek és felnőtt korosztályú versenyzők pedagógiai felkészítésének módszertani különbözőségeiről!

**Ajánlott irodalom**

- Szabálykönyv
- Szécsényiné Fekete Irén: Ritmikus gimnasztika – Kéziszergyakorlatok technikája, oktatása (2007)  
[https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU\\_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22159b0124c0a8086832ed261f001ab687%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%22159b0124c0a8086832ed261f001ab687%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do)

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

*1. gyakorlat*

- Önállóan összeállított szabadgyakorlat, melynek időtartama 1.15-1.30 mp. Tartalmaznia kell 3-3 különböző ugrást, forgást és egyensúlyhelyzetet, ezenkívül 2 táncos lépéssort. Kiemelten fontos a zene-mozgás összhangja.

*2. gyakorlat*

- Önállóan összeállított szabadon választott kéziszer gyakorlat, melynek időtartama 1.15-1.30 mp. Tartalmaznia kell 2-2 különböző ugrást, forgást és egyensúlyhelyzetet, valamint a szerre jellemző fundamentális és egyéb szertechnikai elemcsoportokat. Ezenkívül 2 táncos lépéssort. Kiemelten fontos a zene-mozgás összhangja.