

EDZŐ ALAPKÉPZÉSI SZAK (TRIATLON) FELVÉTELI VIZSGAKÖVETELMÉNY

Maximálisan elérhető pontszám:

Biológia írásbeli	50 pont
Sportági elmélet szóbeli	30 pont
Sportági elmélet írásbeli	30 pont
Sportági gyakorlat	90 pont
Összesen	200 pont

Általános szabály

Bármely tudásterületen - biológia írásbeli, sportági elmélet és gyakorlat - elért „0” pontszám kizárja a sikeres felvételi, így a képzésre való bekerülés lehetőségét.

A felvételi vizsga alól mentesül az a jelentkező, aki a Nemzetközi Olimpiai Bizottság által szervezett olimpiai játékokon, világbajnokságon vagy Európa-bajnokságon, sportolóként vagy edzőként, triatlon sportágban legalább 3. helyezést ért el.

A felvételi vizsga sportági gyakorlati része alól mentesül az a jelentkező, aki a Nemzetközi Olimpiai Bizottság által szervezett olimpiai játékokon, világbajnokságon vagy Európabajnokságon sportolóként vagy edzőként, triatlon sportágban 4-6. helyezést ért el, illetve a Magyar Triatlon Szövetségnek a jelentkezési határidő napján hatályos versenyszabályzatában meghatározottak szerinti az Elit versenyrendszer tagja.

Az eredményeket a Magyar Triatlon Szövetség által kiállított igazolással kell dokumentálni.

BIOLÓGIA ÍRÁSBELI

A Biológia tárgy felvételi követelményei a középiskolában oktatott élettani ismeretek alapján – a Sporttudományi Intézet által - összeállított írásbeli teszt, melynek minimálisan 50%-os teljesítése esetén érhet el pontot a Felvételiző.

Biológia tantárgy felvételi témakörei:

A keringési rendszer	Az emésztőrendszer
A kiválasztó rendszer	A hormonális rendszer
A vázrendszer és a mozgató rendszer	Érzékszerveink
A szaporító szervrendszer	Az ember létfenntartó szervei és működésük
Az immunrendszer	Az életműködések szabályozása
A légzési rendszer	Genetika
Az idegrendszer	

Javasolt szakirodalom:

<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termesztudomanyok/biologia/emberi-test>

TRIATLON

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

1. A triatlon sportág nemzetközi és hazai története
2. A triatlon sportág szabályai
3. A triatlon sportág hazai érdekeltségű jelentősebb nemzetközi eredményei, eseményei
4. A koordinációs és kondicionális képességek fontossága a triatlon sportág sikeres üzésében
5. Az úszás jellemzői, oktatás-módszertani kérdései
6. A kerékpározás jellemzői, oktatás-módszertani kérdései
7. A futás oktatásának, oktatás-módszertani kérdései
8. A gyorsúszás technikája. A gyorsúszás közben előforduló hibák és javításuk
9. A kerékpározás technikája. A kerékpározás közben előforduló hibák és javításuk
10. A futás technikája. A futás közben előforduló hibák és javításuk
11. Az állóképesség fejlesztésének elvei és módszerei a triatlon sportágban.
12. Az erő fejlesztésének elvei és módszerei a triatlon sportágban.
13. A gyorsaság fejlesztésének elvei és módszerei a triatlon sportágban.

Irodalom

- Tóth Ákos (2008): *Az úszás tankönyve*, egyetemi tankönyv Bp. Reálszisztéma Dabasi Nyomda
- Baranyai László, Kuno, Hottenrott, Kindl Gábor, Tomka János, Zakariás Géza (1995): TRIATLON! Budapest.
- Szakály Zsolt (2014): Sportedzés. Elmélet és gyakorlat. Magánkiadás
- Engelhardt, M. (1996): A sikeres triatlon edzés. SubRosa Kiadó. Budapest.
- Counsilman, J. (1982): A versenyúszás kézikönyve. Sport Kiadó. Budapest.
- Tóth Ákos (1998): Úszás, technika. Print 17 Kft. Budapest Tóth Ákos (2002): Úszás, Oktatás. Print 17 Kft. Budapest.
- Csaba László, Sós Csaba, Tóth Ákos (2000): Úszás, Szöveggyűjtemény II. Obender & Co. Budapest.
- Borbély Tibor (1980): Kerékpározás. Sport Kiadó. Budapest.
- Borbély Tibor (1969): Kerékpáros ABC. Sport Kiadó. Budapest.
- Koltai Jenő (1975): Az atlétika oktatása. Sport Kiadó. Budapest.

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. gyakorlat: 300 m teljesítése szabályos technikával, minimum két úszásnemben, ebből egy kötelezően a gyorsúszás (1 kísérlet). Értékelés: szintidő 9 perc
2. gyakorlat: 2000 m futás, szabályos atlétika pályán (1 kísérlet). Értékelés: szintidő 10 perc

EGÉSZSÉGÜGYI ALKALMASSÁG IGAZOLÁSA

Motoros alkalmassági vizsgához és az edző szak gyakorlati vizsgájához

A jelentkező neve:	
Születési dátuma:	
Anyja születési neve:	

A HÁZIORVOS IGAZOLÁSA

Igazolom, hogy fent nevezett – ismereteim szerint – olyan krónikus betegségben nem szenved, olyan egészségügyi rendellenességei nincsenek, amelyek a fokozott fizikai terheléssel, sporttevékenységgel is járó, gyakorlati felsőoktatási tanulmányok elvégzésében gátolnák. Igazolom, hogy nevezett jelenleg egészséges, a motoros gyakorlati vizsgán való részvételét akadályozó egészségügyi okról nincs tudomásom.

Kelt:

P.H.

.....
orvos/háziorvos aláírása

NYILATKOZAT

Alulírott kijelentem, hogy tudomásom szerint nem szenvedek olyan betegségben, illetve nincs olyan egészségügyi rendellenességem, amely a fokozott fizikai terheléssel, sporttevékenységgel járó, gyakorlati felsőoktatási tanulmányok elvégzésében gátolnának.

Kelt:

.....
a jelentkező aláírása

**Egészségügyi lap benyújtása nélkül a jelentkező az alkalmassági vizsgát
nem kezdheti meg!**