

# ÚSZÁS

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

1. A magyar úszósport kiemelkedő versenyzői a hát- és mellúszásban /olimpia, VB/
2. A magyar úszósport kiemelkedő versenyzői a vegyes- és gyorsúszásban /olimpia, VB/
3. A magyar úszósport nagy edző egyéniségei
4. A magyar úszósport szervezeti felépítése, versenyrendszere, a Sportágfejlesztési Program projektjei
5. A hátúszás technikai elemei
6. A mellúszás technikai elemei
7. A gyorsúszás technikai elemei
8. A vegyesúszás sajátosságai
9. Az úszásoktatás hosszú távú folyamata
10. Az úszók edzésének alapfogalmai

## **Irodalom**

Tóth Á. (2008): *Az úszás tankönyve*. SE TSK, Bp.

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

1. gyakorlat: 200 m vegyesúszás
2. gyakorlat: 100 m gyorsúszás
3. gyakorlat: 25 méter úszás vízből mentő bábuval/társsal, majd a medence közepénél, a medence alján elhelyezett tárgy felhozatala