

**EMBERI ERŐFORRÁSOK MINISZTERIUMA**  
**Sportért- és Ifjúságért Felelős Államtitkárság**

**54 813 02 Sportedző (a sportág megjelölésével)**

**Komplex szakmai vizsga**

**Szóbeli vizsgatevékenysége**

**A "B" vizsgafeladat megnevezése: Gimnasztika**

A vizsgafeladat időtartama: 15 perc (felkészülési idő 5 perc, válaszadási idő 10 perc)

A vizsgafeladat értékelési súlyaránya: 10 %

A 315/2013. (VIII. 28.) Korm. rendelet 3. § (2) bekezdésében foglaltak alapján a szakmai vizsga szóbeli tételét a 31676/2013-5522 számon kiadom.

**Jóváhagyta:**

EREDETVEL MINDENBEN  
MEGEGYEZŐ MÁSOLAT

*Szekeres Pál*



*Szekeres Pál*  
**Szekeres Pál**  
helyettes államtitkár



**2013**

**NEMZETI MUNKAÜGYI HIVATAL**  
**Szak- és Felnőttképzési Igazgatóság**

Érvényes: 2013. október 30-tól

Szakképesítés: 54 813 02 Sportedző (a sportág megjelölésével)  
Szóbeli vizsgatevékenység  
A „B” vizsgafeladat megnevezése: Gimnasztika

A vizsgafeladat ismertetése: Gimnasztikai gyakorlatelemzés és -tervezés, rajzírás alkalmazása

A tételekhez segédeszköz nem használható.

A feladatsor első részében található 1-20-ig számozott vizsgakérdéseket ki kell nyomtatni, majd a lapokat pontosan kettévágni. Ezek lesznek a húzótételek.  
A második részben található a tanári példány, mely az értékelést segíti.

*A tételsor a 37/2013. (V. 28.) EMMI rendeletben foglalt szakképesítés szakmai és vizsgakövetelménye alapján készült.*

- 1. Mondja el a gimnasztika alkalmazási területeit! Beszéljen a gimnasztika alapfogalmairól, a gyakorlatok felosztásáról! Állítson össze erősítő hatású gyakorlatokat a gimnasztikai gyakorlatok szakleírásának szabályai szerint, és rajzolja le a rajzírás szabályai szerint!**

- 2. Az edzések mely területén tudja alkalmazni a szabadgyakorlatokat? Csoportosítsa, és jellemezze a szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatokat!**

- 3. Állítson össze nyújtó hatású páros gyakorlatot a gimnasztikai gyakorlatok szakleírásának szabályai szerint, és rajzolja le a rajzírás szabályai szerint!**

- 4. Mikor és milyen céllal alkalmazza a természetes gyakorlatokat és gimnasztikai feladatokat? Melyek ezek a gyakorlatok? Válasszon ki mindkettőből egyet, és ismertesse a gyakorlatok végrehajtását, a levezetés módját, az edzésben elfoglalt helyét!**

Szakképesítés: 54 813 02 Sportedző (a sportág megjelölésével)  
Szóbeli vizsgatevékenység  
A „B” vizsgafeladat megnevezése: Gimnasztika

- 5. Mi a szaknyelv és a rajzírás? Mi a jelentőségük, melyek a szaknyelv és a rajzírás általános alapelvei?**

---

Szakképesítés: 54 813 02 Sportedző (a sportág megjelölésével)  
Szóbeli vizsgatevékenység  
A „B” vizsgafeladat megnevezése: Gimnasztika

- 6. Magyarázza el a szakleírás szabályait és a rajzírás alapelveit! Készítsen rajzírással nyolcüttemű, bemelegítő jellegű szabadgyakorlatot, majd ismertesse azt, szaknyelven!**

Szakképesítés: 54 813 02 Sportedző (a sportág megjelölésével)  
Szóbeli vizsgatevékenység  
A „B” vizsgafeladat megnevezése: Gimnasztika

- 7. Ismertesse és jellemezze a gimnasztikai gyakorlatok két nagy csoportját! Mondjon példákat a sportedzői feladatkörből!**

---

Szakképesítés: 54 813 02 Sportedző (a sportág megjelölésével)  
Szóbeli vizsgatevékenység  
A „B” vizsgafeladat megnevezése: Gimnasztika

- 8. Ismertesse a gimnasztikai gyakorlatok mozgásszerkezetét egy Ön által szabadon választott példával!**

Szakképesítés: 54 813 02 Sportedző (a sportág megjelölésével)  
Szóbeli vizsgatevékenység  
A „B” vizsgafeladat megnevezése: Gimnasztika

**9. Ismertesse a gyakorlatvezetés módszereit! Készítsen bemelegítő gyakorlatsort egy szabadon választott fitness témában!**

---

Szakképesítés: 54 813 02 Sportedző (a sportág megjelölésével)  
Szóbeli vizsgatevékenység  
A „B” vizsgafeladat megnevezése: Gimnasztika

**10. Ismertesse a test tengelyeit és síkjait!**

Szakképesítés: 54 813 02 Sportedző (a sportág megjelölésével)  
Szóbeli vizsgatevékenység  
A „B” vizsgafeladat megnevezése: Gimnasztika

**11. Mondja el a gimnasztika mozgás- és gyakorlat rendszerét! Hogyan integrálhatja ezeket a sportedzői feladatkörbe?**

---

Szakképesítés: 54 813 02 Sportedző (a sportág megjelölésével)  
Szóbeli vizsgatevékenység  
A „B” vizsgafeladat megnevezése: Gimnasztika

**12. Ismertesse a gimnasztika szaknyelvének alapjait! Készítsen nyolcüttemű szabad gyakorlatot és mondja el szaknyelven!**



Szakképesítés: 54 813 02 Sportedző (a sportág megjelölésével)  
Szóbeli vizsgatevékenység  
A „B” vizsgafeladat megnevezése: Gimnasztika

- 13. Ismertesse a gimnasztikai gyakorlatok variálásának, kombinálásának szempontjait és izmokra kifejtett hatásukat!**

---

Szakképesítés: 54 813 02 Sportedző (a sportág megjelölésével)  
Szóbeli vizsgatevékenység  
A „B” vizsgafeladat megnevezése: Gimnasztika

- 14. Állítson össze és ismertessen eszközös gimnasztikai gyakorlatokat fitness létesítményre jellemző szerekkel! Lehetőség szerint minél több, de legalább négy példát mondjon!**

Szakképesítés: 54 813 02 Sportedző (a sportág megjelölésével)  
Szóbeli vizsgatevékenység  
A „B” vizsgafeladat megnevezése: Gimnasztika

**15. Soroljon fel néhány koordinációs képességet fejlesztő dinamikus gimnasztikai gyakorlatot! Mondjon gyakorlatokat a vállövi izmaink átmozgatására!**

---

Szakképesítés: 54 813 02 Sportedző (a sportág megjelölésével)  
Szóbeli vizsgatevékenység  
A „B” vizsgafeladat megnevezése: Gimnasztika

**16. Állítson össze és ismertessen könnyű nyújtóhatású gyakorlatsort a főbb izomcsoportokra! Mondja el, hogy a bemelegítés mely szakaszában van jelentősége a könnyű nyújtóhatású gyakorlatoknak!**

- 17. Állítson össze egy statikus és egy dinamikus hátizom-erősítő gyakorlatot hason fekvés helyzetében! Mondja el, mi a statikus és a dinamikus erősítő hatású gyakorlat közötti különbség!**

- 18. Készítsen négyütemű gimnasztikai szabadgyakorlatsort! Ismertesse a gyakorlatot a gimnasztikai gyakorlatok szakleírásának szabályai szerint, és rajzolja le rajz-írással!**

Szakképesítés: 54 813 02 Sportedző (a sportág megjelölésével)  
Szóbeli vizsgatevékenység  
A „B” vizsgafeladat megnevezése: Gimnasztika

**19. Ismertesse az általános bemelegítés szerkezeti felépítését! Mondjon gyakorlati példákat minden szakaszhoz!**

---

Szakképesítés: 54 813 02 Sportedző (a sportág megjelölésével)  
Szóbeli vizsgatevékenység  
A „B” vizsgafeladat megnevezése: Gimnasztika

**20. Mondja el, mik a gimnasztika legfontosabb feladatai és legfőbb jellemzői!**

## **AZ ÉRTÉKELÉS SZEMPONTJAI**

### **Tanári példány**

- 1. Mondja el a gimnasztika alkalmazási területeit! Beszéljen a gimnasztika alapfogalmairól, a gyakorlatok felosztásáról! Állítson össze erősítő hatású gyakorlatokat a gimnasztikai gyakorlatok szakleírásának szabályai szerint, és rajzolja le a rajzírás szabályai szerint!**

#### **Kulcsszavak, fogalmak:**

- gimnasztika alkalmazási területei
- gimnasztika alapfogalmai
  - alapforma
  - egyszerű, összetett gyakorlatok
  - gyakorlathalmaz, gyakorlatsor, gyakorlatlánc
- gimnasztikai gyakorlatok szakleírásának szabályai
  - cím: kinek szól a gyakorlat, (milyen korú vagy minősítésű személy)
  - kiinduló helyzet megnevezése
  - ütemszám jelölése, mozgás megnevezése
  - mozgás irányának megnevezése, mozgás kiterjedésének megnevezése
  - a mozgás befejező helyzetének megnevezése
- a rajzírás szabályai
  - talaj ábrázolása
  - testarányok
  - a test ábrázolása
  - a rajzírás jelei

**2. Az edzések mely területén tudja alkalmazni a szabadgyakorlatokat? Csoportosítsa, és jellemezze a szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatokat!**

**Kulcsszavak, fogalmak:**

- Szabadgyakorlati alapformájú (határozott formájú) gyakorlatok jellemzése
- Eszköz nélküli gyakorlatok:
  - izomrendszerre gyakorolt hatásuk szerint
  - testrészek szerint
  - gyakorlatok szerkezete szerint
- Eszközös gyakorlatok:
  - kéziszer gyakorlatok
  - egyéb szergyakorlatok
  - páros és társas gyakorlatok

**3. Állítson össze nyújtó hatású páros gyakorlatot a gimnasztikai gyakorlatok szakleírásának szabályai szerint, és rajzolja le a rajzírás szabályai szerint!**

**Kulcsszavak, fogalmak:**

- gimnasztikai gyakorlatok szakleírásának szabályai
  - cím: kinek szól a gyakorlat, (milyen korú vagy minősítésű személy)
  - a kiinduló helyzet megnevezése
  - az ütemszám jelölése, mozgás megnevezése
  - a mozgás irányának megnevezése, mozgás kiterjedésének megnevezése
  - a mozgás befejező helyzetének megnevezése
- a rajzírás szabályai
  - a talaj ábrázolása
  - testarányok
  - a test ábrázolása
  - a rajzírás jelei

- 4. Mikor és milyen céllal alkalmazza a természetes gyakorlatokat és gimnasztikai feladatokat? Melyek ezek a gyakorlatok? Válasszon ki mindkettőből egyet, és ismertesse a gyakorlatok végrehajtását, a levezetés módját, az edzésben elfoglalt helyét!**

**Kulcsszavak, fogalmak:**

- Természetes gyakorlatok: kúszások, mászások, járások, futások, dobások, emelések, hordások - főbb csoportok
- Testnevelési játékok gimnasztikai feladatokkal:
  - fogó és futójátékok
  - sor és váltóversenyek
  - egyéni versenyek
  - küzdő játékok
  - dobó és labdás játékok
- Gyakorlat ismertetése
- Gyakorlat levezetése, szakleírásának szabályai



**5. Mi a szaknyelv és a rajzírás? Mi a jelentőségük, melyek a szaknyelv és a rajzírás általános alapelvei?**

**Kulcsszavak, fogalmak:**

- Szaknyelv meghatározása
  - a test tengelyei
  - a test síkjai
  - a test helyzete a tornaszerhez viszonyítva
- A szaknyelv alapelvei
  - az egységesség elve
  - a legjellemzőbb sajátosság elve
  - a gimnasztikai gyakorlatok szakleírásának szabályai
- A rajzírás előnyei

**6. Magyarázza el a szakleírás szabályait és a rajzírás alapelveit! Készítsen rajzírással nyolcüttemű, bemelegítő jellegű szabadgyakorlatot, majd ismertesse azt, szaknyelven!**

**Kulcsszavak, fogalmak:**

Gimnasztikai gyakorlatok szakleírásának szabályai

- cím: kinek szól a gyakorlat, (milyen korú vagy minősítésű személy)
- kiinduló helyzet megnevezése
- ütemszám jelölése, mozgás megnevezése
- mozgás irányának megnevezése, mozgás kiterjedésének megnevezése
- a mozgás befejező helyzetének megnevezése

A rajzírás szabályai

- talaj ábrázolása
- testarányok
- a test ábrázolása
- a rajzírás jelei: vízszintes vonal, félkörív, vonal nyíllal, körív
- nyíllal, félkörív nyíllal, vízszintes cikk-cakk vonal
- függőleges cikk-cakk vonal, talajvonal alatti szám
- talajvonal alatti szám összekötő ívvel
- talajvonal alatti szám zárójelben
- talajvonal alatti (feletti) x jel
- talajvonal feletti szám „90; 180”, „2; 6 stb.”
- talajvonal feletti nagybetű, összeadás jele „+”

**7. Ismertesse és jellemezze a gimnasztikai gyakorlatok két nagy csoportját! Mondjon példákat a sportedzői feladatkörből!**

**Kulcsszavak, fogalmak:**

- Statikus gyakorlatelemek szakkifejezései:
  - támaszok
  - függések
  - vegyes helyzetek
- Támaszok:
  - állások
  - térdelések
  - ülések
  - fekvések
  - kéz és lábtámaszok
  - kéztámaszok
  - egyéb támaszok
- Kartartások: három nagy csoport
- Fogásmódok:
  - tenyér helyzete szerint
  - ujjak helyzete szerint
  - kezek egymástól való távolsága szerint
- Dinamikus gyakorlatelemek szakkifejezéseinek felsorolása, jellemzése

**8. Ismertesse a gimnasztikai gyakorlatok mozgásszerkezetét egy Ön által szabadon választott példával!**

**Kulcsszavak, fogalmak:**

- Gimnasztikai gyakorlatok mozgásszerkezete:
  - Térbeli jellemzők
  - Időbeli jellemzők
  - Dinamikai jellemzők
- A gyakorlatok variálásának, kombinálásának célja
- Gyakorlatok variálása:
  - Térbeli jellemzők megváltoztatása
    - kiinduló helyzet
    - mozgás iránya
    - terjedelme, kiterjedése
    - befejező helyzet megváltoztatása
  - Időbeli paraméterek megváltoztatása
  - Mozgás dinamikai jellemzőinek megváltoztatása

**9. Ismertesse a gyakorlatvezetés módszereit! Készítsen bemelegítő gyakorlatsort egy szabadon választott fitness témában!**

**Kulcsszavak, fogalmak:**

- a különböző módszerek megválasztásának jelentősége
- a gyakorlatok ismertetése
- verbális ismertetés:
  - rövid szóban közlés
  - utasításos módszer
- vizuális ismertetés
- vegyes módszerek
  - szóban közlés és bemutatás, bemutattatás
  - utasítás és bemutatás
  - megszakítás nélküli folyamatos - „építkező módszer”
  - „állandóan visszatérő gyakorlat” módszere
  - „kövesd az edzőt” utánzásos módszer
- a gyakorlatok vezetésének részei
  - a gyakorlás megindítása, megállítása
  - ütemezés, ütemadás
  - hibajavítás

## 10. Ismertesse a test tengelyeit és síkjait!

### **Kulcsszavak, fogalmak:**

- Szélességi tengely: a két vállcsúcsot összekötő egyenes
- Hosszúsági tengely: a bokát és a fejet összekötő egyenes
- Mélységi tengely: előlről hátra egyenes
- Oldalsík: elöttem
- Harántsík: melletttem
- Vízszintes sík: "közöttem"

**11. Mondja el a gimnasztika mozgás- és gyakorlat rendszerét! Hogyan integrálhatja ezeket a sportedzői feladatkörbe?**

**Kulcsszavak, fogalmak:**

–Formai rendszerezés:

- rendgyakorlatok
- általánossá és sokoldalúvá képző gyakorlatok
- szabadgyakorlati alapformájú alapgyakorlat
- természetes gyakorlatok
- testnevelési játékok gimnasztikai feladattal

–Funkció szerinti:

- bemelegítő
- képességfelmérő
- levezető

–Motoros gyakorlatok:

- alapozásra
- fejlesztésre
- szintentartásra

**12. Ismertesse a gimnasztika szaknyelvének alapjait! Készítsen nyolcüttemű szabad gyakorlatot és mondja el szaknyelven!**

**Kulcsszavak, fogalmak:**

- Az **első alapelv** a szaknyelv egységére vonatkozik. Minden egyes statikus és dinamikus mozgásnak nevet kell adni.
- A **második alapelv**, hogy a gyakorlatok elnevezésében, meghatározásában az egyes helyzetek és mozgások legjellemzőbb sajátosságát kell csupán megjelölni, mégpedig röviden.
- A **harmadik alapelv** a gimnasztikai gyakorlatok leírására, ismertetésének módjára vonatkozik. A szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok leírásánál, ismertetésénél az alábbi sorrendet kövessük: a kiinduló helyzet megnevezése, a mozgás megnevezése, a mozgás irányának, kiterjedésének megnevezése, a gyakorlat befejező helyzetének megnevezése.



**13. Ismertesse a gimnasztikai gyakorlatok variálásának, kombinálásának szempontjait és izmokra kifejtett hatásukat!**

**Kulcsszavak, fogalmak:**

- A kartartás változtatásánál három alternatíva lehetséges:
  - a./ A kiinduló kartartás változatlan marad a gyakorlat végrehajtása során
  - b./ A kiinduló helyzet egyik kartartása megváltozik a mozgás megkezdésekor
  - c./ A kiinduló helyzet mindkét kartartása megváltozik a mozgás elkezdésekor
- A gyakorlatsorozatok összeállításának szempontjai:
  - Az egész test sokoldalú foglalkoztatása
  - Az egyes testrészek sokoldalú foglalkoztatása
  - Minden alkalommal kerüljön felhasználásra minden alapforma
  - Az izomcsoportok foglalkoztatását állandóan változtassuk, a gyakorlatok fokozatosan nehezedjenek, szimmetrikus foglalkoztatásra törekedjünk
  - A gyakorlatok mindig a sportoló életkorához, értelmi és testi képességeihez alkalmazkodjanak

**14. Állítson össze és ismertessen eszközös gimnasztikai gyakorlatokat fitness létesítményre jellemző szerekkel! Lehetőség szerint minél több, de legalább négy példát mondjon!**

**Kulcsszavak, fogalmak:**

- a kéziszer gyakorlatok célja
- leírása: téri, időbeli, dinamikai jegyei
- eszköz kiválasztás: kézisúlyzó, flexibár, tömöttlabda, ugróköté, TRX
- végrehajtás feltételei
- a gyakorlatokban résztvevő izmok

**15. Soroljon fel néhány koordinációs képességet fejlesztő dinamikus gimnasztikai gyakorlatot! Mondjon gyakorlatokat a vállövi izmaink átmozgatására!**

**Kulcsszavak, fogalmak:**

- Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok, ellentétes irányú karkörzések. Kar és láb ellentétes irányú mozgást végez. Egyensúly gyakorlatok.
- Karkörzések, karhúzások

**16. Állítson össze és ismertessen könnyű nyújtóhatású gyakorlatsort a főbb izomcsoportokra! Mondja el, hogy a bemelegítés mely szakaszában van jelentősége a könnyű nyújtóhatású gyakorlatoknak!**

**Kulcsszavak, fogalmak:**

- A könnyű keringésfokozó gyakorlatok előtt, átmozgatás céljából
- Fentről lefelé, vagy lentől felfelé a nyak, a törzs, a vállöv, a csípő és a végtagok könnyed átmozgatása kisívű dinamikus gyakorlatokkal, körzésekkel

**17. Állítson össze egy statikus és egy dinamikus hátizom-erősítő gyakorlatot hason fekvés helyzetében! Mondja el mi a statikus és a dinamikus erősítő hatású gyakorlat közötti különbség!**

**Kulcsszavak, fogalmak:**

- Az ízületben nincs elmozdulás, akkor statikus. Az izom megfeszül, de az eredés és a tapadás között nincs elmozdulás
- Hátizom gyakorlatok:
  - Hasonfekvés a bordásfalba kapaszkodunk. A bokánk között labda van. A lábunkat emelgetjük.
  - A bordásfal előtt keresztbe teszünk egy szekrényt, és arra ráhasalunk úgy, hogy a közben a bordásfalba kapaszkodunk. Majd lábemelést végzünk.
  - Lábunkat beakasztjuk a bordásfalba, mi hason fekszünk. A kezünkben súlyzó tárcsa. A törzsünket megemeljük, majd lerakjuk.
- A helyzetek kitartása statikus gyakorlatot eredményez!

**18. Készítsen négyütemű gimnasztikai szabadgyakorlatsort! Ismertesse a gyakorlatot a gimnasztikai gyakorlatok szakleírásának szabályai szerint, és rajzolja le rajzírással!**

**Kulcsszavak, fogalmak:**

- Gimnasztikai gyakorlatok szakleírásának szabályai
  - Cím: kinek szól a gyakorlat, (milyen korú vagy minősítésű személy)
  - Kiinduló helyzet megnevezése
  - Ütemszám jelölése, mozgás megnevezése
  - Mozgás irányának megnevezése, mozgás kiterjedésének megnevezése
  - A mozgás befejező helyzetének megnevezése
- A rajzírás szabályai
  - talaj ábrázolása
  - testarányok
  - a test ábrázolása
  - a rajzírás jelei

**19. Ismertesse az általános bemelegítés szerkezeti felépítését! Mondjon gyakorlati példákat minden szakaszhoz!**

**Kulcsszavak, fogalmak:**

- Mérsékelt nyújtó hatású gyakorlatok
- A keringést fokozó gyakorlatok
- Fő nyújtóhatású gyakorlatok
- Erősítő hatású gyakorlatok

**20. Mondja el, mik a gimnasztika legfontosabb feladatai és legfőbb jellemzői!**

**Kulcsszavak, fogalmak:**

- Bemelegítés, levezetés, nyújtás, sérülések csökkentése, regenerálódás, mozgástanulás, motoros képességek fejlesztése
- Variálható, az életkornak, célcsoportnak megfelelően alkalmazható, egész testre és testrészekre adagolható, időjárástól független



