

EMBERI ERŐFORRÁSOK MINISZTERIUMA

Sportért 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)

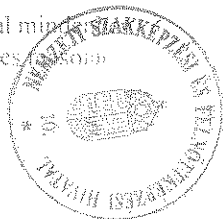
A vizsgafeladat értékelési súlyaránya: 10%

A 315/2013. (VIII. 28.) Korm. rendelet 3. § (2) bekezdésében foglaltak alapján a szakmai vizsga szóbeli tételeit a 000025/2017 – 5520 számon kiadom.

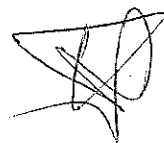
Jóváhagyta:

MÁSOLAT

Az eredeti okirattal mindegyik példány megegyező hiteles másolat.



2017



Fazekas Attila Erik
helyettes államtitkár

NEMZETI SZAKKÉPZÉSI ÉS FELNŐTTKÉPZÉSI HIVATAL

Érvényes: 2017. 01. 19-től

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 tételhez használható segédeszközöket a vizsgaszervező biztosítja.

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 27/2016. (IX. 16.) 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 szakeírásának 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 nyolcütemű, 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 integrálhatják 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!

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

- 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!**

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

- 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 nyolcütemű, 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, összedás 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
- Mélyégi tengely: előlről hátra egyenes
- Oldalsík: előtttem
- 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, ugrókötel, 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

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

ÉRTÉKELÉS

| Sorszám | Név | Feladat sorszáma | Osztályzat |
|---------|-----|------------------|------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

.....
dátum

.....
aláírás

