

Az Országos Képzési Jegyzékről és az Országos Képzési Jegyzék módosításának eljárásrendjéről szóló 133/2010. (IV. 22.) Korm. rendelet alapján:

Szakképesítés, szakképesítés-elágazás, rész-szakképesítés, szakképesítés-ráépülés azonosító száma és megnevezése, valamint a kapcsolódó szakképesítés megnevezése:

52 813 01 0010 52 01	Fitness-wellness asszisztens	Sportedző (sportág megjelölésével)
52 813 01 0010 52 01	Fitness-wellness asszisztens	Sportedző (sportág megjelölésével)

Tájékoztató

A vizsgázó az első lapra írja fel a nevét!

Ha a vizsgafeladat kidolgozásához több lapot használ fel, a nevét valamennyi lapon fel kell tüntetnie, és a lapokat sorszámmal el kell látnia.

### Értékelés

---

**Összesen: 100 pont**

100% = 100 pont

A VIZSGAFELADAT MEGOLDÁSÁRA JAVASOLT %-OS EREDMÉNY:

**EBBEN A VIZSGARÉSZBEN A VIZSGAFELADAT ARÁNYA 100%.**

**I. Egyszerű választás.****Húzza alá a helyes választ! Minden kérdésre egy helyes válasz van!****Összesen: 20 pont****1.) Melyik igaz az alábbiak közül?**

2 pont

- a) A teremben bekövetkezett sérülésekért minden esetben a vezetőség felel.
- b) A szolgáltatásokat mindenki csak saját felelősségre veheti igénybe.
- c) Ha a terem házirendje nem tiltja, akkor szabad lázasan fizikai munkát végezni.
- d) A zárható szekrényben hagyott értékek eltűnésekor a terem és vezetősége felelősségre vonható.

**2.) Mire alkalmazható a bioelektromos impedancián alapuló készülék?**

2 pont

- a) Az izomtömeg mérésére.
- b) A szervezet folyadékszükségletének mérésére.
- c) A zsírszázalék mérésére.
- d) A szervezet hidratáltsági fokának meghatározására.

**3.) Várandós anyának nem ajánlott...**

2 pont

- a) a maximális, illetve a szubmaximális terhelés.
- b) a sportolás.
- c) a bemelegítés.
- d) a kis és közepes intenzitású fizikai munkavégzés.

**4.) Hogyan jelöljük a testtömeg indexet?**

2 pont

- a) WHO
- b) IFBB
- c) BROCA
- d) BMI

**5.) Az alábbiak közül, melyik alkalmas a mellizomzat edzésére?**

2 pont

- a) Scott pad
- b) Peck-deck gép
- c) Oldalemelés
- d) Step pad

**6.) Az alábbiak közül, melyik alkalmas az alsóvégtag edzésére?**

2 pont

- a) Római pad
- b) Scott pad
- c) Lábtoló gép
- d) Csigás evező gép

**7.) Mely eszköz alkalmas a koordináció fejlesztésére?** 2 pont

- a) Dyn-air
- b) Kerékpár ergométer
- c) Evezőgép
- d) Lépcsőző gép

**8.) A felsoroltak közül, melyik instabil terápiai eszköz?** 2 pont

- a) Step pad
- b) Ellipszis tréner
- c) Bosu
- d) Flexi-bár

**9.) Hogyan számítjuk ki az ideális testtömeget?** 2 pont

- a) 220 - életkor
- b)  $(\text{Testmagasság cm} - 100) \cdot 10\%$
- c)  $\text{Testtömeg} / \text{testmagasság}^2$
- d)  $(\text{Testmagasság m} - 100)$

**10.) Mi jellemző a hot- iron-ra?** 2 pont

- a) A step aerobik egy továbbfejlesztett változata.
- b) Tárcsás rúddal zenére végzett, alapgyakorlatokból álló alakformáló edzés.
- c) Az ironman edzőtermi verziója.
- d) Kizárólag zárt térben végezhető sporttevékenységeket jelenti.

**II. Többszörös választás****Összesen: 15 pont**

Válassza ki és húzza alá a megadott válaszok közül a helyeseket! Több válasz is jó lehet!  
*Minden helyesen megoldott feladat 3 pontot ér, részpontok nem adhatók. Csak a tökéletesen megoldott feladatra adható maximális pontszám.*

**1.) Milyen lehet az aerobik terem burkolata?**

- a) Speciális sportpadló
- b) Járólap
- c) Faborítás, parketta
- d) PVC

**2.) Mi a teendő, ha egy vendég balesetet szenvedett?**

- a) Azonnal odasietek, hogy megtudjam mi történt és mekkora a baj.
- b) Ha a sérülés azonnali orvosi beavatkozást igényel, mentőt hívok.
- c) Ha nincs gerincsérülése, akkor a sérültet nyugalomba helyezem, és szabad teret biztosítok számára.
- d) Adok neki egy pohár vizet és megkérem, hogy menjen haza.

**3.) Az alábbiak közül, mely gyakorlatok alkalmasak a hátizomzat megoldoztatására?**

- a) Nyakmögé húzás csigán, széles felsőfogással.
- b) Fekvenyomás vízszintes padon.
- c) Döntött törzsű evezés.
- d) Lórúgás gyakorlat.

**4.) Milyen okai lehetnek egy fitneszteremben a rosszullétnek?**

- a) A vércukorszint leesése.
- b) Vérnyomás ingadozása.
- c) Túledzettség.
- d) Lappangó betegség.

**5.) Melyik alkalmas a kétféjú karizom megoldoztatására?**

- a) Hack gép
- b) Scott pad
- c) Római szék
- d) Imádkozó bicepsz

**III. A megfelelő szó aláhúzásával jelölje, hogy Ön szerint a mondat IGAZ vagy HAMIS!**  
 (Minden helyes válasz 3 pontot ér!) **Összesen: 45 pont**

- 1) **A rekreáció a szabadidő eltöltés kultúrája, testi-lelki feltöltődés, mely megújult cselekvő és teljesítőképességet eredményez.**

IGAZ HAMIS
- 2) **Az edzőteremben elhelyezett tükrök segítik a gyakorlatok helyes kivitelezésének elsajátítását.**

IGAZ HAMIS
- 3) **A wellness optimális fizikai, mentális és lelki jólét elérésére irányuló életforma. Maga az életminőség.**

IGAZ HAMIS
- 4) **A házirend csak egy figyelmeztetés, ami arra szolgál, hogy a felelősséget áthárítsuk a vendégekre.**

IGAZ HAMIS
- 5) **Izoláló gyakorlatok végzése során egy ízületben jön létre az elmozdulás.**

IGAZ HAMIS
- 6) **Az edzőteremben jelenlévőknek segítségadási kötelezettségük van.**

IGAZ HAMIS
- 7) **Az edzőterem berendezésekor figyeljünk arra, hogy a különböző izomcsoportok megdolgoztatására alkalmas eszközök kövessék egymást, a változatosság érdekében.**

IGAZ HAMIS
- 8) **Az ergonómia célja az egyén egészségének megőrzése, balesetek elkerülése, a fáradtságérzet csökkentése, a munkateljesítmény javítása.**

IGAZ HAMIS
- 9) **A terem kialakítása során a meleg színeket helyezzük előtérbe, mert a passzív színek, annál intenzívebben világítanak, minél sötétebb a környezet.**

IGAZ HAMIS

10) Az alapgyakorlatokat kezdők számára nem ajánljuk, mert balesetveszélyesek.

IGAZ

HAMIS

11) A TRX egy hordozható, felfüggeszthető, saját testsúllyal funkcionális tréning végzésére alkalmas eszköz.

IGAZ

HAMIS

12) A fitness – wellness asszisztens feladata az edzőterem gépparkjának karbantartása, javítása.

IGAZ

HAMIS

13) Az egészség védelme érdekében fel kell hívni a vendégek figyelmét a gépek szakszerű, a gyártó által meghatározott beállítására.

IGAZ

HAMIS

14) Az edzőteremben a törölköző használata elengedhetetlen, mert véd bennünket az eszközökről kontakt úton bekerülő fertőzésektől.

IGAZ

HAMIS

15) A reggaeness egy Puerto Ricó-i utcai táncon alapuló, rendkívül intenzív és dinamikus, izolációs mozgás.

IGAZ

HAMIS

**IV. A biztonságos együttműködés szempontjából, milyen fontos szabályokra hívná fel a vendégei figyelmét a házirendben?** **Összesen: 20 pont**

*Minden közegészségügyi és balesetvédelmi szempontokat érvényesítő javaslat 2 pont, maximum 20 pont szerezhető. A felsoroltakon kívül, más szakmailag helytálló javaslat is elfogadható megoldásként!*

## ÍRÁSBELI VIZSGAFELADAT ÉRTÉKELŐ LAP

Feladat	Típus	Szakmai ismeretek alkalmazása a szakmai és vizsgakövetelmény szerint	Szempontok a szakmai ismeretek értékeléséhez	Pontszámok	
				Max.	Elért
I.	B  A  B	Személyi és tárgyi feltételek  A sportlétesítmények üzemeltetésére vonatkozó környezetvédelmi, közegészségügyi és balesetvédelmi előírások	Egyszerű választás.  A fitness és wellness központok jellemzői és a bennük elhelyezett eszközök és berendezések szakszerű és biztonságos alkalmazásának lehetőségei.	20	
II.	B  B	Személyi és tárgyi feltételek  Környezetvédelem és biztonság	Többszörös választás, Válassza ki és húzza alá a megadott válaszok közül a helyeseket! Több válasz is jó lehet! <i>Minden helyesen megoldott feladat 3 pontot ér, részpontok nem adhatók.</i>  A fitnessstermi eszközök és berendezések használatára vonatkozó ismeretek bemutatása.	15	
	D	Fitness- és wellness termi órátípusok és létesítmény-igényük	A megfelelő szó aláhúzásával jelölje, hogy Ön szerint az állítás		

III.	D A B	Munkahelyi viselkedéskultúra sportlétesítmények üzemeltetésére vonatkozó környezetvédelmi, közegészségügyi és balesetvédelmi előírások	IGAZ vagy HAMIS.  Az edzőteremben használatos sporteszközök/-felszerelések, követendő viselkedési minták, biztonsági és higiénés szabályok bemutatása.	45	
IV.	B B D B	Személyi és tárgyi feltételek Környezetvédelem és biztonság Írásbeli kommunikáció A sportlétesítmények üzemeltetésére vonatkozó környezetvédelmi, közegészségügyi és balesetvédelmi előírások	A házirend elkészítéséhez nélkülözhetetlen rendszabályok felsorolása!  Minden közegészségügyi és balesetvédelmi szempontokat érvényesítő javaslat 2 pont, maximum 20 pont szerezhető.	20	
<b>Összesen</b>					
<b>A vizsgafeladat százalékban</b>				100 %	