

## ATLÉTIKA

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

1. Sprint, gát, váltó futás stílus története.
2. Közép-, hosszú-, akadályfutás és gyaloglás stílus története.
3. Marathon futásról általában (1896 – 2016).
4. Kondicionális képességek fejlesztése az atlétika mozgásanyagával.
5. Szökdelések-ugrások koordinációs mintájának kialakítása
6. Távol-, magas-, hármas és rúdugrás stílus története.
7. Dobások koordinációs mintájának kialakítása.
8. Súlylökés, gerelyhajítás, diszkosz-, kalapácsvetés stílus története.
9. Összetett versenyzésről általában.
10. Az atlétika szakágainak legfontosabb szabályai

### Irodalom

- IAAF Atlétikai szabálykönyv 2016.  
Elektronikus dokumentum:  
[http://asp01.ex-lh.hu:1801/webclient/DeliveryManager?application=DIGITool-3&owner=resourcediscovery&custom\\_att\\_2=simple\\_viewer&pid=14224](http://asp01.ex-lh.hu:1801/webclient/DeliveryManager?application=DIGITool-3&owner=resourcediscovery&custom_att_2=simple_viewer&pid=14224)
- Takács L. (szerk.) (2004): Atlétika: technika, oktatás, edzés. SE TSK, Bp
- Krasovec F., (szerk.) (1997): *Száz év atlétika*. MASZ, Bp.

### A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

#### 1. gyakorlat: futás

- 60 m síkfutás és 2000 m síkfutás időre.

#### 2. gyakorlat: ugrás

- gát fölött szökdelés páros lábon folyamatosan (8 gát / 76, illetve 91) és ráfutásból 5-ös ugrás váltott lábon.

#### 3. gyakorlat: dobás

- kétkezes vetés előre (3-5 kg) és kétkezes vetés hátra fej felett (3-5 kg).