

Edzői alapszak záróvizsga „B” tételsor női torna

1. A tornász képzés alapvető feltételei, felépítése, a kiválasztás módszertana.
Szabály: A tornászok és edzők jogai és kötelességei versenyeken a F.I.G. Code 2025-28. szerint.
2. A versenyzői pályafutás felépítése kisiskolás kortól a biológiai felnőtt korig.
Fizikai, technikai képzés, versenyeztetés, nevelési feladatok különböző korosztályokban.
3. Függés, támasz, fogások, fogásváltások, támlák korláton. A billenő mozdulat jelentősége, a billenés oktatása felemás korláton.
szabály: Elemcsoport követelmények felemás korláton a F.I.G. Code 2025-28. szerint.
4. A gimnasztika jellemzői, felhasználási területei a tornában. Sajátos mozgás és gyakorlatrendszer a női tornára vetítve. Oktatásának módszertana, visszatükröződése szereken.
A talpforgás kézállásba és a szabadkelepforgás kézállásba oktatása felemás korláton.
5. A „zárt” törzstartás jelentősége, jellemzői, felhasználása. Oktatása és megszilárdítása különböző testhelyzetekben, szereken.
Szabály: A „D” és „E” pontszám kialakítása, a végpontszám kiszámítása mind a négy szeren.
6. Alapelemek, alaphelyzetek, ívek, ívhelyzetek. Ezek tanítása és felhasználása az elemek oktatásánál és a versenygyakorlatok összeállításánál különböző szereken.
Talajon a rundel, a flikk, a kézenátfordulás oktatása.
Szabály: Elemcsoport követelmények talajon a F.I.G. Code 2025-28. szerint.
7. Az edzés feladatai, az edzésterv adatai, valamint az edzésterv készítésének folyamata korosztályok szerint.
A Nemzetközi Torna Szövetség felépítése, a hazai női torna versenyrendszer ismertetése.
8. A balett alap kar és láb pozíciói, az első négy év oktatási anyaga a rúdnál.
A koordináció és ízületi mozgékonyág fejlesztése az előkészítő résztől a versenyzői felnőtt korig.
9. A motoros képességek fejlesztése az előkészítő résztől a versenyzői felnőtt korig.
Tornaszpecifikus fejlesztés korosztályok szerint.
Szabály: Bemelegítési és megszakítási idők talajon, gerendán és felemás korláton.
Bemelegítési kísérletek száma ugráson különböző versenytípusokon.

10. A női torna ugrások típusai, szerkezetük, az egyes részek technikája. A sikeres ugrást meghatározó helyzetek és mozdulatok.
Szabály: A selejtező, egyéni összetett és szerenkénti döntőkön bemutatott ugrások követelményei.
11. A versenyugrások végrehajtása során a ráugrás és elugrás a dobantóról, illetve az érkezés és ellőködés az ugróasztalról helyes technikája.
A hossz tengely körüli fordulatok biomechanikája és oktatásuk.
12. A gerendáról gerendára végrehajtott akrobatikus elemek csoportosítása. A repüléssel végrehajtott akrobatikus elemek oktatásának felépítése.
Szabály: Elemcsoport követelmények gerendán
13. A táncos ugrások csoportosítása, oktatásuk előfeltételei, felhasználási területei.
Szabály: Szerek méretei a F.I.G. által elfogadott felnőtt nemzetközi versenyeken.
Ugrás: nekifutás hossza, ugróasztal magasság, leérkező szőnyegek méretei
Felemás korlát: karfák minimum, maximum magassága, távolsága egymástól, szőnyeg és leérkező szőnyeg mérete
Gerenda: magasság, szőnyeg és leérkező szivacs mérete.
Talaj: talajterület mérete, verseny talaj mérete.