

Felvételi vizsga

**Férfi torna**

**MSc gyakorlati követelmények (komplex):**

Állítson össze egy 10 perces sportágspecifikus bemelegítést akrobatikus elemek előkészítéséhez (kézenátfordulás, rundel; flick-flack; szabadátfordulások előre, hátra)

Megszerezhető maximum 30 pont

**MSc elméleti kérdések:**

1. Melyek a nemzetközi tornatörténet jelentős állomásai a szerfejlődés vonatkozásában?
2. Ismertesse a hazai tornatörténetet, kiemelten az olimpiákon részt vett bajnokaink, érmeseink, helyezetteink tükrében!
3. Ismertesse a tornasport szervezeti felépítését nemzetközi és hazai vonatkozásban!
4. Melyek a hazai versenyrendezési módok? Mindegyiket ismertesse részletesen!
5. Ismertesse a sportági kiválasztás, szűrés általános szabályait és magyarországi lehetőségeit!
6. Milyen kiegészítő szereket alkalmaznak a tornasportban? Ismertessen gyakorlati példákat!
7. Melyek a tornaedzés és versenyzés legfontosabb pedagógiai kérdései?
8. Melyek a tornaedzés és versenyzés legfontosabb pszichológiai kérdései?
9. Melyek a legfontosabb motoros képességek a tornasportban, sportágspecifikus fejlesztésük?
10. Mekkora az örökletes és szerzett tulajdonságok szerepe a tornásszá válás folyamatában?

Megszerezhető maximum 20 pont

**Torna irodalom**

1. Karácsony I., Hamza I., Keleti J. (1998): Torna A-tól Z-ig. Hamza István, Budapest.
2. A pontozás szabályai. Code of Points (2016-2020) F.I.G.
3. Karácsony I. (2002): A magyar tornasport krónikája. Gulliver, Budapest
4. Karácsony, I. (1989) Képességfejlesztés a férfi tornában. TF Közlemények, Budapest.
5. Dubecz József (2009): Edzéselmélet és módszertan Rectus Kft. 2009. Budapest.
6. Radák Zsolt (2016): Edzésélettan. Magyar Olimpiai Bizottság, Budapest.
7. Tóth Ernő (1985): A női versenytorna. Sportpropaganda Vállalat, Budapest.