

Sportelmélet szakaszvizsga 11.c

Név:

1. Ismertesd az erő, gyorsaság, állóképesség megnyilvánulási formáit és mindegyikre írd egy-egy sportági példát! (9 pont)

2. Írd le sportolók megfelelő táplálkozásának ismérveit, elemeit! (8 pont)

3. Mutass be négy doppingtípust, hatásukat, mellékhatásukat! (8 pont)

4. Mutasd be és értelmezd az erőfejlesztési piramist! (6 pont)

5. Mi az edzéselmélet lényege, tartalma? Miben segít neked? (6 pont)

6. Mi a testnevelés szerepe az egészséges testi, lelki fejlődésben? (4 pont)

7. Mutasd be a röplabda vagy a kosárlabda alapszabályait! (4 pont)

8. Mutasd be a kézilabda vagy a labdarúgás alapszabályait! (4 pont)

9. Ismertesd a mellúszás szabályos fordulójának kritériumait! (2 pont)

10. Ismertesd az úszásnemek sorrendjét a 400 méteres vegyesúszásban! (2 pont)

11. Hogy számítják ki tornában egy gyakorlat érvényes pontszámát? (2 pont)

12. Mely sportág szakkifejezései a következők? (2 pont)

- Magyar vándor:
- Auerbach szaltó:
- Ippon:
- átvett támadás:

13. Mi a hajítás és a lökés közötti különbség? (2 pont)

14. Mi a futás és gyaloglás közötti különbség? (1 pont)