

ÉRETTSÉGI VIZSGA • 2020. október 26.

**SPORT
ISMERETEK**

**KÖZÉPSZINTŰ
ÍRÁSBELI VIZSGA**

**JAVÍTÁSI-ÉRTÉKELÉSI
ÚTMUTATÓ**

EMBERI ERŐFORRÁSOK MINISZTERIUMA

Útmutató a vizsgázók teljesítményének értékeléséhez (az értékelő tanárok részére)

A javítási-értékelési útmutatóban feltüntetett válaszokra kizárólag a megadott pontszámok adhatók.

A megadott pontszámok további bontása csak ott lehetséges, ahol erre külön utalás van. Az így kialakult pontszámok csak egész pontok lehetnek.

Javítással kapcsolatos tudnivalók:

1. Kérjük, hogy piros tollal javítson!
2. Pipálja ki a helyes válaszokat! Minden helyes válaszhoz egy pipát kell írni, egy pipa egy pontot ér. Fél pont nem adható.
3. A kérdéseknél elhelyezett „Pont:” sorba írja be a kérdéshez adott helyes válaszok (pipák) pontszámát! A pontszámot pirossal írja be!
4. A tesztjellegű feladatoknál nem kaphat pontot a vizsgázó, ha több próbálkozása volt a megoldással kapcsolatban és nem egyértelmű a jelölése.
5. Amennyiben a tesztjellegű feladatoknál több válaszlehetőséget is jelöl a vizsgázó, nem kaphat pontot az adott feladatra.
6. A szöveges feladatok esetében ahol több helyes választ is tartalmaz az útmutató, ott bármelyik teljes pontszámmal elfogadható.
7. A teljes feladatsor végén összesítse az összes pontszámot, és pirossal írja be a „Pont:.....” sorba!
8. Az összesítő táblázatba kérdésenként pirossal írja be az elért pontszámot! A végén összesítse azokat, és írja be az összes pontszámot is!

I. TESZTJELLEGŰ FELADATOK (Elérhető pontszám: 60 pont)

1. feladat

1 pont

Aláhúzással jelölje meg, hogy az állítás igaz vagy hamis! A helyes válasz 1 pontot ér.

Az optimális alkalmazkodási folyamatok kiváltásában nem alapvető fontosságú a terhelés terjedelme, intenzitása, valamint a terhelés és pihenés váltakozása.

Igaz

Hamis

2. feladat

1 pont

Aláhúzással jelölje meg, hogy az állítás igaz vagy hamis! A helyes válasz 1 pontot ér.

A maximális erő kifejtést igénylő fizikai aktivitás energiaigényét az izomban jelenlévő ATP mennyiség 2-4 másodpercig tudja biztosítani. Ezt követően az energiaellátás az ATP re-szintézise révén, döntően anaerob módon folytatódik.

Igaz

Hamis

3. feladat

1 pont

Aláhúzással jelölje meg, hogy az állítás igaz vagy hamis! A helyes válasz 1 pontot ér.

A légcsere a tüdő és a külső légtér között zajló, a nyomáskülönbségen alapuló levegőáramlás. A diffúzióan alapuló gázcsere lehet:

- A. Külső gázcsere, ha a légzési gázok a testfolyadék és a szövetek között cserélődnek ki a kapillárisok határfelületén.
- B. Belső gázcsere, ha a gázok kicserélődése a testfolyadék - vér - és a levegő között zajlik a légzőszerv - tüdő - felületén.

Igaz

Hamis

4. feladat

1 pont

Aláhúzással jelölje meg, hogy az állítás igaz vagy hamis! A helyes válasz 1 pontot ér.

Az antagonista izom kifejezés az izomműködések esetében az egyes izmok vagy izomcsoportok ellentétes működésének meghatározására szolgál.

Igaz

Hamis

5. feladat**1 pont**

Aláhúzással jelölje meg, hogy az állítás igaz vagy hamis!

A test tengelyeinek ismerete önmagában nem segíti a sportszerekhez való viszonyunk meghatározását.

Igaz

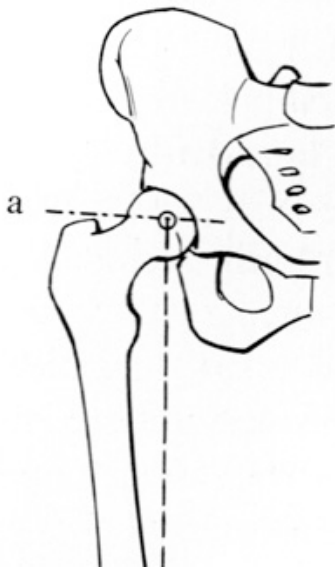
Hamis

6. feladat**1 pont**

Aláhúzással jelölje meg a kérdésre adott helyes választ!

Az alábbi ábrán egy ízület képe látható. Milyen típusba sorolható a tengelyek száma alapján?

A helyes válasz 1 pontot ér.



- A. Kéttengelyű ízület.
- B. Egytengelyű ízület.
- C. **Soktengelyű ízület.**
- D. Háromtengelyű ízület.

https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/2011_0001_524_Funkcionalis_anatomia_1/ch05s06.html (2020.03.30.)

7. feladat**1 pont**

Aláhúzással jelölje meg a kérdésre adott helyes választ! A helyes válasz 1 pontot ér.

Hol termelődnek az ún. androgén hormonok?

- A. Hasnyálmirigyben.
- B. **Mellékvesekéregben.**
- C. Mellékpajzsmirigyben.
- D. Agyalapi mirigyben.

8. feladat**1 pont**

Aláhúzással jelölje meg a kérdésre adott helyes választ! A helyes válasz 1 pontot ér.
Az alábbiak közül melyik NEM jellemző az asztmások sporttevékenységére?

- A. **Az erősportok kivételével bármilyen mozgásformát űzhetnek.**
- B. A gyermekkori asztma terápiás kezelésének része az úszás.
- C. Az antiasztmatikumok doppinglistás anyagok, így asztmás sportolók csak alapos orvosi kezelési dokumentáció mellett vehetnek részt a hivatásos sportversenyeken.
- D. Asztmások számára javasolt a páradús közegben végzett sporttevékenység.

9. feladat**1 pont**

Aláhúzással jelölje meg a kérdésre adott helyes választ! A helyes válasz 1 pontot ér.
Az alábbiak közül melyik NEM tartozik a légzési rendszer terhelés hatására végbemenő alkalmazkodási folyamatai közé?

- A. A vitálkapacitás növekedése.
- B. **Az edzés bradycardia.**
- C. A légzési izmok megerősödése.
- D. A légzési térfogat növekedése maximális terhelés esetén.

10. feladat**1 pont**

Aláhúzással jelölje meg a helyes választ! A helyes válasz 1 pontot ér.
NEM tartozik az edzés fő területei közé a...

- A. sportteljesítmény növelése fizikai, pszichikai ingerek adagolásával.
- B. **teljesítőkétség szintjének csökkentése.**
- C. meghatározott, sportághoz igazodó mozgásminták oktatása.
- D. személyiség és életmód kedvező irányú alakítása.

11. feladat**1 pont**

Aláhúzással jelölje meg a helyes állítást! A helyes állítás 1 pontot ér.

- A. **A mikrociklus időtartama általában 7-10 nap.**
- B. A makrociklus jellemzően 1-2 hétig tart.
- C. A mezociklus egy adott versenyzidőszak tartalmát foglalja magába.
- D. Az egyik éves felkészülési időszak neve mezociklus.

12. feladat**1 pont**

Aláhúzással jelölje meg a helyes állítást! A helyes válasz 1 pontot ér.
A terhelés összetevői közé NEM tartozik a(z)...

- A. intenzitás.
- B. ingerküszöb.**
- C. terjedelem.
- D. ingsűrűség.

13. feladat**1 pont**

Aláhúzással jelölje meg a kérdésre adott helyes választ! A helyes válasz 1 pontot ér.
A felsoroltak közül melyik NEM tartozik a sportsérülések külső okai közé?

- A. Időjárási viszonyok.
- B. Sportszer, sportruházat.
- C. Életkor, nem.**
- D. Doppingszerek.

14. feladat**5 pont**

Kapcsolja össze az alábbi fogalmakat úgy, hogy a bal oldali fogalmak melletti oszlopba a jobb oldali fogalmak megfelelő betűjelét írja! Mindegyik fogalomhoz csak egy helyes válasz tartozik.

Minden helyes válasz 1 pontot ér.

<u>C</u>	A szervezet reakciója a terhelésre	A	Környezeti hatás
<u>E</u>	A mozgás gyakorisága	B	60-70%-os pulzuszóna
<u>A</u>	Hőmérséklet	C	Belső terhelés
<u>B</u>	Aerob zóna	D	Állóképesség
<u>D</u>	Tartós futás	E	Intenzitás

15. feladat**5 pont**

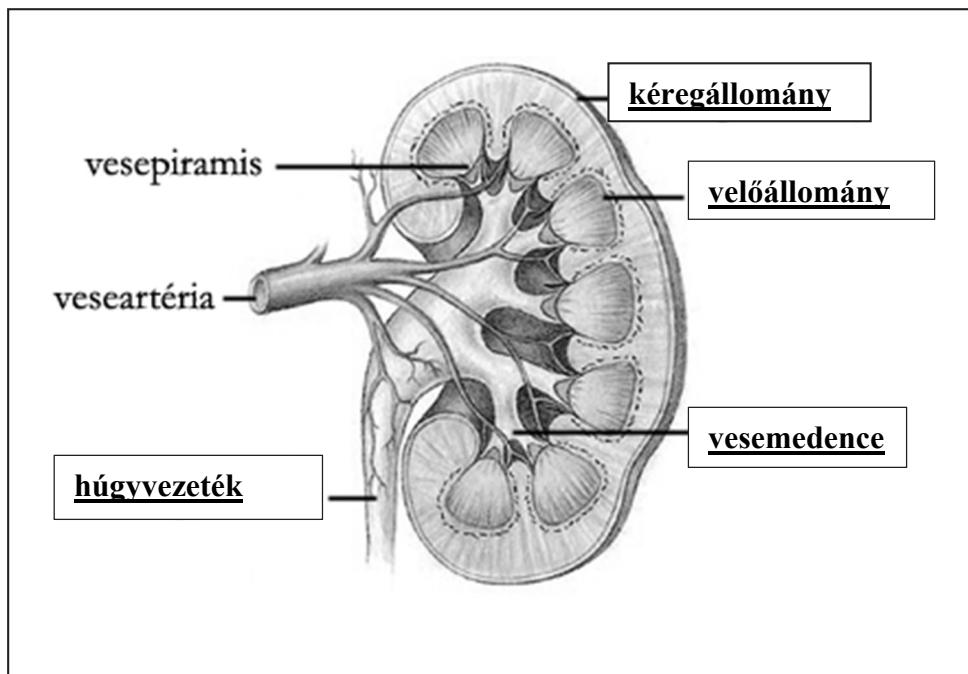
Kapcsolja össze az alábbi fogalmakat úgy, hogy a bal oldali fogalmak melletti oszlopba a jobb oldali fogalmak megfelelő betűjelét írja! Mindegyik fogalomhoz csak egy helyes válasz tartozik.

Minden helyes válasz 1 pontot ér.

<u>D</u>	Core izmok	A	Alveolusok
<u>C</u>	Függeszkedés	B	Bradycardia
<u>A</u>	Koronavírus	C	Széles hátizom
<u>E</u>	Vérraktár	D	Plank
<u>B</u>	Sinuscsomó	E	Lép

16. feladat**4 pont**

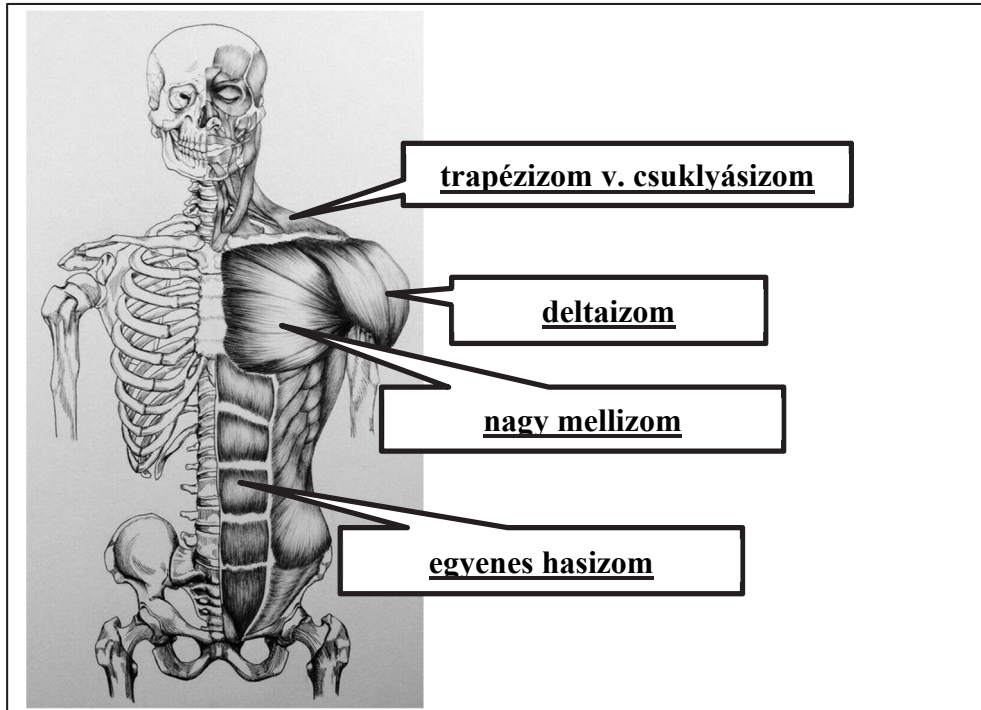
Az alábbi képen a vese ábrázolását látja. Írja be a hiányzó megnevezéseket! Minden helyes válasz 1 pontot ér.



Bármely, a megoldásban nem szereplő, vagy másképp fogalmazott, szakmailag helytálló válasz elfogadható!

17. feladat**4 pont**

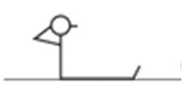
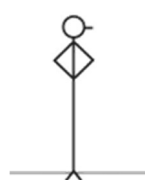
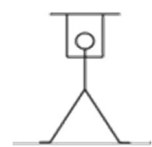

Nevezze meg az alábbi anatómiai képen a nyilakkal megjelölt izmokat! Minden helyes válasz 1 pontot ér.



Bármely, a megoldásban nem szereplő, vagy másképp fogalmazott, szakmailag helytálló válasz elfogadható!

18. feladat**4 pont**

Nevezze meg az alábbi gimnasztikai helyzeteket! Minden helyes válasz 1 pontot ér.

			
<u>nyújtott ülés,</u> <u>tarkóra tartás</u>	<u>szögállás, csipőre</u> <u>tartás, fejfördítés</u> <u>balra</u>	<u>terpeszállás, bot</u> <u>magastartásban</u>	<u>törökülés</u>

Amennyiben a megoldókulcsban szereplő fő fogalmakat tartalmazza, úgy bármely, a megoldásban nem szereplő, vagy másképp fogalmazott, szakmailag helytálló válasz is elfogadható.

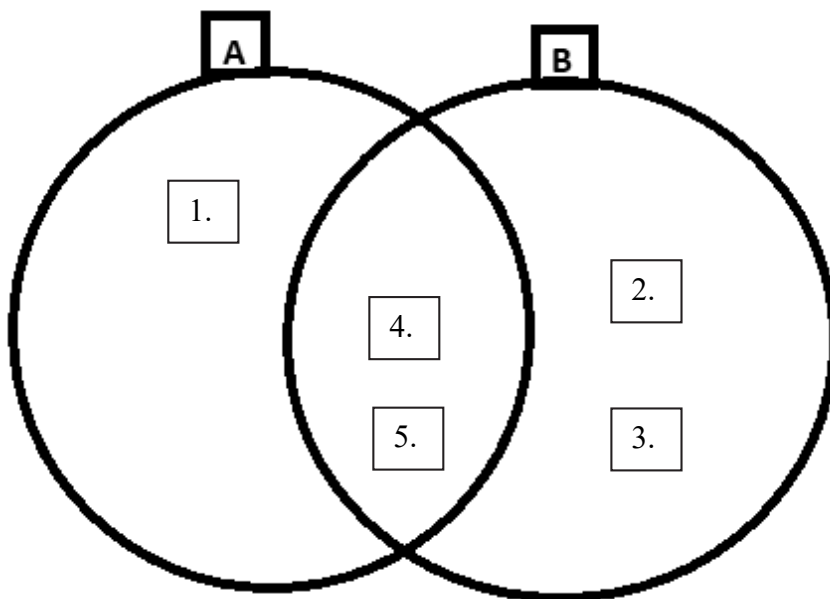
19. feladat**5 pont**

Az alábbi ábrán egy Venn-diagramot lát. A két halmaz a következő kondicionális képességeket jelöli:

A: {gyorsasó}

B: {relatív erő}.

Írja a halmazábra megfelelő részébe az ábra alatt látható állítások sorszámát!
Minden helyes válasz 1 pontot ér.



1. Nagy ellenállást kell legyőzni, minél rövidebb idejű, nagy sebességű izomösszehúzódással.
2. Kiszámíthatjuk a maximális erő kifejtés és a testtömeg hányadosaként.
3. Annak az erő kifejtésnek a nagysága, amelyre az adott személy testsúlyától függetlenül képes.
4. Az erő megjelenési formája.
5. Izomfeszüléssel létrehozott pszichofizikai kondicionális képesség.

20. feladat**5 pont**

Az alábbi táblázatban található állítások az A és a C vitaminnal kapcsolatosak:

A vitamin: A

C-vitamin: B

Írja az odaillő vitamin betűjelét az alábbi állítások után! Ahová egyik betűt sem tartja helyesnek, oda tegyen X jelet! Minden helyes válasz 1 pontot ér.

1. A citrusfélékben nagy koncentrációban van jelen.	B
2. Hiánytünetei a gyengeség, vérző fogíny, ízületi fájdalmak és a nehezen gyógyuló sebek.	B
3. A májban, halmájolajokban, tojássárgájában nagy koncentrációban van jelen.	A
4. A hüvelyesekben és az olajos magvakban nagy koncentrációban van jelen.	X
5. Hiánytünetei a farkasvakság, a szaruhártya betegségei, és az érdes, száraz, hámló bőr.	A

21. feladat**5 pont**

Egészítse ki a szöveg hiányos részeit a szöveg alatti táblázatban megadott lehetőségek közül! Minden helyes kiegészítés 1 pontot ér.

A halmozottan fogyatékosok (pl.: értelmileg sérült és siket egyben) élethelyzete a legkedvezőtlenebbnek számít. Számukra a sport csak jelentősen módosított, „újra gondolt” formában képzelhető el. Többnyire nem is versenyzésben kell gondolkodnunk, hanem a sport élményszerző, és egyéb hatásait kell szem előtt tartanunk. A halmozott fogyatékoság változatos megjelenése sokszor a kategorizálást is lehetetlenné teszi, a képességek gyenge szintje pedig a versenyzést teszi értelmetlenné. Halmozottan sérült társaink számára inkább olyan sportnapok szervezésében kell gondolkodnunk, mely a sport nyújtotta örömet, a társasági élet lehetőségét biztosítja, és nem a teljesítményorientált versenyzést hangsúlyozza.

<u>élményszerző</u>	gyengén	<u>teljesítményorientált</u>	ismeretszerző
egyéni	<u>képességek</u>	tulajdonságok	<u>társasági</u>
	szeparált	<u>halmozottan</u>	

22. feladat**5 pont**

Egészítse ki a szöveg hiányos részeit a szöveg alatti táblázatban megadott lehetőségek közül! Minden helyes kiegészítés 1 pontot ér.

A gimnasztika feladatai közé tartoznak:

A bemelegítés.

Sérülések valószínűségének csökkentése.

A mozgástanulás folyamatának **gyorsítása**.

Motoros képességek fejlesztése.

A mozgásműveltség fejlesztése.

Regeneráció elősegítése.

Prevenció.

Levezetés, nyújtás, **relaxáció**.

Pozitív személyiségvonások kialakítása.

relaxáció	csúcsforma elérése	sérülések	megelőzés
taktikai	regeneráció	fittség	gyorsítás
	mentális	motoros	

23. feladat**5 pont**

Egészítse ki a szöveg hiányos részeit a szöveg alatti táblázatban megadott lehetőségek közül! Minden helyes kiegészítés 1 pontot ér.

Az elfáradásnak **teljesítményfokozó** és egyben teljesítménycsökkentő funkciója van. Az ember különösebb erőfeszítés nélkül képes a könnyű munka intenzitását fenntartani. A(z) **első fázisban** fáradás semmiféle szubjektív és objektív információk alapján nem regisztrálható. Eközben a munkavégzés nem készíti a sportolót **akarati erőbevetésre**, átlagon felüli erő kifejtésekre. Az elfáradás második fázisában fellépő fáradtság leküzdéséhez pszichikai tényezők bevetése szükséges azért, hogy a jelentkező **fáradtságérzés** az intenzitást ne csökkentse. Ezt hívjuk a **kiegyenlített fázisnak**.

első fázis	kiegyenlített fázis	fáradtságérzés	sportteljesítmény
kiegyenlített fázis	teljesítményfokozó	alapvető fázis	akarati erőbevetés
	tudatmódosító	stresszhatás	

II. SZÖVEGES FELADATOK (Elérhető pontszám: 30 pont)

1. feladat

3 pont

Határozza meg a glikolízis fogalmát! Nevezze meg, hogy a piroszőlősav mellett milyen kémiai anyagok keletkeznek! Minden helyes válasz 1 pontot ér.

Fogalom: A glikolízis a sejtlégzés (biológiai oxidáció) első fázisa.

- 1. Mi keletkezik: A piroszőlősav mellett ATP (adenozin-trifoszfát) és**
- 2. Mi keletkezik: NADH+H⁺ (redukált koenzim és hidrogén ion).**

Bármely, a megoldásban nem szereplő, vagy másképp fogalmazott, szakmailag helytálló válasz elfogadható!

2. feladat

4 pont

Röviden ismertesse az anabolikus szteroid fogalmát és a szervezetre gyakorolt három káros mellékhatását!

Fogalom: Az anabolikus hatású szerek az izomzatot építő, fehérjebeépítést serkentő hatású anyagok. (1 pont)

Mellékhatások:

- 1. Mindkét nemből felborítják a nemi működést, akár átmeneti meddőséget is okozva.**
- 2. A nőknél a férfias nemi jellegek megerősödése.**
- 3. Férfiaknál pedig bizonyos elnőiesedés is előfordulhat.**
- 4. A belső szervi elváltozások elsősorban a májat, a szívet és a vesét érintik.**
- 5. A férfias jellegű pszichés tulajdonságok is megerősödhetnek, mely indokolatlan agresszióban, esetleg ennek ellentétéként depresszióban nyilvánulhat meg (3 pont)**

Bármely jó válasz felsorolása 1 pont.

Bármely, a megoldásban nem szereplő, vagy másképp fogalmazott, szakmailag helytálló válasz elfogadható! Plusz pont nem adható!

3. feladat

4 pont

Soroljon fel négy, akut teljesítménycsökkentő tényezőt, amely terhelés hatására jön létre a szervezetben! Minden helyes válasz 1 pontot ér.

A fogalmak meghatározása NEM a feladat része!

- 1. Hipertermia**
- 2. Dehidratáció**
- 3. Sóvesztés**
- 4. Hemokoncentráció**
- 5. Csökkent vércukorszint**
- 6. A vér pH értékének savas irányba történő eltolódása**

Bármely, a megoldásban nem szereplő, vagy másképp fogalmazott, szakmailag helytálló válasz elfogadható!

Ha a vizsgázó négynél több helyes tényezőt sorol fel, plusz pont NEM adható!

4. feladat**4 pont**

Ismertesse a csonthártyagyulladás fogalmát, kialakulását! Nevezzen meg egy csontot, amelyben gyakori a csonthártyagyulladás! Soroljon fel két prevenció feladatot, amely segíti az ártalom megelőzését!

Fogalom/kialakulás: A csonthártyagyulladás egy kifejezetten gyakorinak mondható sportártalom, amely leggyakrabban a szökdelésekkel, hosszú futásokkal járó, betonon, aszfalton történő edzések során sokszor alakul ki. (1 pont)

Csont megnevezése: sípcsont, alkarcsont, sarokcsont

Bármelyik megnevezése 1 pontot ér.

(1 pont)

Prevenció feladatok:

- 1. jó minőségű sportcipő használata, sarokemelő alkalmazása, az edzéshez szükséges megfelelő talaj megválasztásával;**
- 2. edzések után az izmok rendszeres nyújtása, lazítása, masszírozása;**
- 3. a már kialakuló elváltozás kezelése nehézkes, és hosszadalmas, ezért inkább a megelőzésen legyen a hangsúly;**
- 4. az életkor növekedésével könnyebben alakul ki, és lassabban regenerálódik belőle a sportoló. (Bármely 2 helyes válasz 2 pont, bármely 1 helyes válasz 1 pont)**

Bármely feladat megnevezése 1 pontot ér.

(2 pont)

Bármely, a megoldásban nem szereplő, vagy másképp fogalmazott, szakmailag helytálló válasz elfogadható! Plusz pont nem adható!

5. feladat**4 pont**

Az alábbi táblázatban egy sportoló elfáradásának fő jellemző jegyeit olvashatja. Írja be a megfelelő sorszámot az elfáradási fázisoknak megfelelő jellemzők előtti oszlopba úgy, hogy azok időrendben növekvő sorrendben legyenek (1-4)! Minden helyes válasz 1 pontot ér.

2.	Enyhe bőrpír és izzadás, a technikai színvonalnak megfelelő mozgás.
3.	Erős bőrpír és izzadás derékvonal felett.
1.	Nincs izzadás és bőrpír, panaszmentes közérzet.
4.	Feltűnő sápadtság, koordinációs zavarok, erőtlen mozgás, tartós pontatlanság, jelentős teljesítménycsökkenés.

6. feladat**4 pont**

Az alábbi táblázatban pulzus célzónák láthatók. Írja a megfelelő sorszámot a zónák előtti oszlopba úgy, hogy azok növekvő sorrendben legyenek aszerint, hogy a maximális pulzus hány százalékával dolgozik a szervezet (1-4)! Minden helyes válasz 1 pontot ér.

3.	Aerob kapacitást fejlesztő zóna
1.	Regeneráló zóna
2.	Zsírégető zóna
4.	Anaerob állóképességet fejlesztő zóna

7. feladat**7 pont**

A kenyai közép- és hosszútávfutók hosszú idő óta a világ legjobbjai közé tartoznak. Egy online futómagazin cikke az általuk alkalmazott edzésmódszereket ismerteti.

Tanulmányozza a leírást, majd oldja meg a feladatokat!

„A kenyaiak sem lakni, sem dolgozni nem szeretnek egyedül, mindent kis közösségekben, csoportokban csinálnak. Így az edzéseket is. Talán ez lehet az egyik titok. Általában egy-egy ismertebb futó köré szerveződik meg egy futócsoporthoz, akik aztán mintha folytonosan edzőtáborban lennének: szinte egész évben együtt laknak, és a futáson kívül semmivel nem foglalkoznak: nem dolgoznak, nem végeznek házimunkát sem, csak edzenek.

Természetesen az ilyen kisebb, informális futócsoporthoz mellett vannak évente megrendezett hosszabb - rövidebb hivatalos edzőtáborok is, külön-külön az eltérő szintű futóknak. Az egyik ilyen nagy edzőtábor a hadseregé (Armed Forces Training Camp). Ez kb. 30 kilométerre van Nairobi-tól, a N'gong hegységben. A táborban novembertől márciusig a futók, azután pedig a dobóatléták edzenek. A másik pedig az 1900 méter magasban működő St. Mark's nemzeti mezeifutó edzőtábor, ahol a mezeifutó VB csapatok kiválasztása is történik. A mezeifutó edzőtábort az a Mike Kosgei kenyai edző hívta életre, aki 1985 és 1995 között irányította a kenyai mezeifutó válogatott edzéseit. Nézzük meg, hogy is edzenek a kenyai mezeifutók ezekben a táborokban!

A meghívott kenyai futók általában már október elején megérkeznek a St. Mark's nemzeti mezeifutó edzőtáborba. Októberben a programban napi három futás szerepel: reggel hattól, délelőtt tíztől és délután négytől edzenek. Az első és a harmadik futások relatíve könnyűek, 7-10 kilométer, 30-45 perc alatt. Néhány napon a harmadik futás helyett nyújtás és erősítés szerepel a programban. Az erős edzés mindig a délelőtt tíz óráig. A heti kilométerszám 180-200 körül mozog. Íme egy jellemző heti program októberben a mezeifutó edzőtáborban (minden napon csak az erős futás szerepel a táblázatban):

	Októberi heti edzésprogram
H	18-20 km, közepes tempóban. Október végére ez kb. 56-62 percet jelent.
K	Hill: 15 ismétlés egy 200-300 méteres emelkedőn, visszafelé a táv feléig kocogás. Október végére versenytempóban futva.
Sz	Vagy 10 km fartlek vagy 12 km tempó (35:00).
Cs	15-18 km, közepes tempóban.
P	Vagy a keddi edzés ismétlése vagy 45 perc laza futás.
Szo	10-12 km-es verseny vagy résztávozás (200, 400, 800 vagy 1000 méteres résztávok ismétlése).
V	-

Október végén aztán kiválasztják a legjobb futókat, akik ekkor átköltöznek a hadsereg N'gong hegységbeli edzőtáborába, és itt folytatják a munkát, már csökkentett intenzitással, hiszen ekkor már megkezdődik a nemzetközi mezeifutó versenyszezon, és ez sok utazást és versenyzést jelent az atléták számára. Ebben az időszakban jellemzően napi két edzést végeznek, az egyik egy könnyű, 7-10 kilométeres futás, a másik pedig az erős edzés. A heti kilométerszám 100 körül mozog, ebből 25-30%-ot a 10 km-es versenytempóban, vagy annál gyorsabban teljesítenek a futók.”

Forrás: http://edzesonline.hu/cikk/1380/mezeifutas_ahogy_kenyaiak_csinaljak (2020.04.07.)

- a) A St. Mark's nemzeti mezeifutó edzőtábor 1900 méter magasan van. Nevezze meg azt a pozitív edzéscsozkozot, amely segítheti a kenyai futók teljesítménynövelését ebben a magasságban! A helyes válasz 1 pontot ér.

Magaslati edzés.

- b) Határozza meg ennek az edzéscsozkozotnak a fogalmát! Soroljon fel három ingert, amely többletként hat a szervezetre, mint az alacsonyabb magasságban végzett edzéseken! A helyes válasz 4 pontot ér.

Fogalom: Az 1500 méter felett végzett edzéseket magaslati edzésnek nevezzük.

(1 pont)

Ingerek:

- Csökkent léghőri nyomás;**
- megváltoznak a nyomásviszonyok a szervezeten belül és kívül (pl. a sejtek oxigén felvevő, szállító és felhasználó képessége);**
- A hőmérséklet csökkenése;**
- A levegő nedvességtartalma csökken;**
- Az ultraibolya sugárzás megnő;**
- Kismértékben csökken a gravitáció;**
- Jobban tágul a tüdő;**
- A mozgáskoordináció romlik;**
- A pulzusfrekvencia először emelkedik, majd csökken;**
- A savasodás fokozódik;**
- A regeneráció időtartama megnő.**

Bármelyik 3 felsorolása megfelelő. Ha a vizsgáló több, mint három helyes edzéscsozkozot sorol fel, plusz pont NEM adható!

(3 pont)

- c) Nevezze meg a táblázatban látható, keddi edzésen alkalmazott edzéscsozkozot!
A helyes válasz 1 pontot ér.

Intervallumos (intervall) módszer

(1 pont)

- d) Határozza meg a táblázatban látható, szerdán alkalmazott fartlek módszer fogalmát!

A helyes válasz 1 pontot ér.

Az állóképesség fejlesztésére szolgáló edzéscsozkozot, ahol a ciklikus mozgások közben erősebb és gyengébb tempójú mozgások váltják egymást.

(1 pont)

Bármely, a megoldásban nem szereplő, vagy másképp fogalmazott, szakmailag helytálló válaszok elfogadhatók!

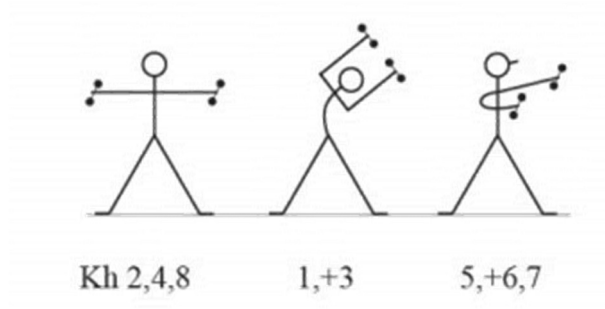
III. GIMNASZTIKAI GYAKORLATTERVEZÉS**(Elérhető pontszám: 10 pont)****1. feladat****5 pont**

Készítse el a szakleírás alapján a gyakorlat rajzát!

Szakleírás:

Kiinduló helyzet: terpeszállás, súlyzók oldalsó középtartásban.

1. ütem: törzshajlítás balra súlyzólendítéssel magastartásba;
2. ütem: törzsnyújtás súlyzóleengedéssel kh.-be;
- 3-4. ütem: az 1-2. ütem ellenkezőleg;
5. ütem: törzsfordítás balra súlyzólendítéssel, bal oldalsó középtartásba;
6. ütem: törzsfordítás előre súlyzólendítéssel kh.-be;
- 7-8. ütem: 5-6. ütem ellenkezőleg.

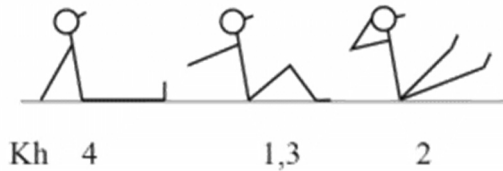
Rajzírás:

Értékelés:

Rajzírás: Kh. és alapvonal (1 pont)*Rajzírás: szakszerűen arányos és esztétikus rajz* (1 pont)*Rajzírás: 1-4. ütem helyes megadása és sorrendje* (1 pont)*Rajzírás: 5-8. ütem helyes megadása és sorrendje* (1 pont)*Rajzírás: szakszöveg szerinti jelölések helyes alkalmazása:* (1 pont)*Bármely, szakmailag helyes és a szakrajz alapján felismerhető kifejezés elfogadható!*

2. feladat**5 pont**

A rajzírás alapján nevezze meg a gyakorlat hatását, és egészítse ki a gyakorlat szakleírását!



A gyakorlat hatása: **erősítő hatású hasizomgyakorlat.**

Kiinduló helyzet: **nyújtott ülés, támasz hátul.**

1. ütem: **térdhajlítás hajlított ülésbe karlendítéssel oldalsó középtartásba;**
2. ütem: **térdnyújtás lábterpesztéssel terpesz lebegőülésbe és karhajlítás tarkóra;**
3. ütem: **lábzárás térdhajlítással hajlított ülésbe és karnyújtás oldalsó középtartásba;**
4. ütem: **térdnyújtás karleengedéssel kh.-be.**

Értékelés:

<i>A gyakorlat hatásának megnevezése:</i>	<i>(1 pont)</i>
<i>Kiinduló helyzet megnevezése:</i>	<i>(1 pont)</i>
<i>1. ütem megnevezése, kiegészítése:</i>	<i>(1 pont)</i>
<i>2. ütem megnevezése, kiegészítése:</i>	<i>(1 pont)</i>
<i>4. ütem megnevezése, kiegészítése:</i>	<i>(1 pont)</i>

Bármely, szakmailag helyes és a szakrajz alapján felismerhető kifejezés elfogadható!