

# RITMIKUS GIMNASZTIKA

## **A sportági elméleti vizsga (40 pont) témakörei:**

1. A ritmikus gimnasztika sportág kialakulásának körülményei, nemzetközi és hazai története
2. A ritmikus gimnasztika sportág versenyszabályai
3. A ritmikus gimnasztika sportág versenyrendszerei
4. A koordinációs képességek fejlesztésének lehetőségei a ritmikus gimnasztika sportolók felkészítésben
5. A kondicionális képességek fejlesztésének lehetőségei a ritmikus gimnasztika sportolók felkészítésben
6. A felnőtt és az utánpótláskorú versenyzők felkészítésében jelentkező eltérések
7. Korcsoportok meghatározása, jellemzése, sajátosságai a ritmikus gimnasztika sportban
8. A felnőtt és az utánpótlás korú versenyzők felkészítésében jelentkező eltérések
9. Az egyéni és az együttes kéziszer csapat versenyzők felkészítésében jelentkező eltérések
10. A ritmikus gimnasztika sportág gyakorlatában előforduló szituációk pedagógiai és pszichológiai megoldásának lehetőségei

## **Irodalom:**

Szécsényiné F. I. (1986) RSG Mozgás, szépség, harmónia

Szécsényiné F. I. (2007) Ritmikus gimnasztika

[2017-2020 szabalykonyv.pdf \(matsz.hu\)](#)

## **A gyakorlati vizsga feladatai (30 pont)**

1. gyakorlat: Mutasson be egy önállóan összeállított buzogány gyakorlatot, melyben a szabálykönyv által meghatározott fundamentális és nem fundamentális szertechnikai elemcsoportok szerepelnek az RG mozgásanyagára jellemző testtechnikai elemekkel kapcsolva.
2. gyakorlat: Mutasson be egy önállóan összeállított szalag gyakorlatot, melyben a szabálykönyv által meghatározott fundamentális és nem fundamentális szertechnikai elemcsoportok szerepelnek az RG mozgásanyagára jellemző testtechnikai elemekkel kapcsolva.

3. gyakorlat: Adott kötél szerzetekai elem oktatása és hibajavítása bemutató versenyzőkkel.