

**FITNESZ INSTRUKTOR**  
**GYAKORLATI VIZSGA FELADATSOR**  
**„A” tételsor**

1. Mutassa be lépésről lépésre a fizikai állapotfelmérés gyakorlatait egyéni edzés alkalmával, valamint a lábtoló gép használatát. Ismertesse a gyakorlatban létrejövő ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
2. Mutassa be a kardiógépek rendeltetésszerű használatát, valamint guggolás technikáját. Ismertesse a gyakorlatban létrejövő ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
3. Állítson össze és mutasson be egy saját maga számára összeállított erőfejlesztő rövid edzésprogramot lapsúlyos gépekkel. Ismertesse a gyakorlatban létrejövő ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
4. Állítson össze és mutasson be egy saját maga számára összeállított rövid erőfejlesztő edzésprogramot funkcionális eszközökkel (Trx, Bosu, Fitball stb.). Ismertesse a gyakorlatban létrejövő ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
5. Állítson össze és mutasson be egy saját maga számára összeállított, egész testre ható, erősítő és nyújtó hatású gyakorlatokból álló edzésprogramot. Ismertesse a gyakorlatban létrejövő ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
6. Állítson össze és mutasson be fiatal korosztály számára preventív/fittségi célú egyéni edzés programot. Ismertesse a gyakorlatban létrejövő ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
7. Állítson össze és mutasson be idős (senior) korosztály számára preventív/fittségi célú egyéni edzés programot. Ismertesse a gyakorlatban létrejövő ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.

- 8.** Állítson össze és mutasson be felnőttek számára preventív/fittségi célú csoportos edzés programot. Ismertesse a gyakorlatban létrejövő ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
- 9.** Mutasson be egy szakszerű bemelegítő programot csoportos edzés alkalmával, valamint a kitörés hátrafelé gyakorlatot. Ismertesse a gyakorlatban létrejövő ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
- 10.** Mutassa be a karhajlító izmok fejlesztését szolgáló főbb gyakorlatokat. Ismertesse a gyakorlatban létrejövő ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
- 11.** Mutassa be a mellizmok fejlesztését szolgáló főbb gyakorlatokat. Ismertesse a gyakorlatban létrejövő ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
- 12.** Mutassa be a hátizmok fejlesztését szolgáló főbb gyakorlatokat. Ismertesse a gyakorlatban létrejövő ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
- 13.** Mutassa be a farizmok fejlesztését szolgáló főbb gyakorlatokat. Ismertesse a gyakorlatban létrejövő ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
- 14.** Mutassa be a combhajlító izmok fejlesztését szolgáló főbb gyakorlatokat. Ismertesse a gyakorlatban létrejövő ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
- 15.** Mutassa be a karfeszítők izmok erősítését és nyújtását szolgáló főbb gyakorlatokat. Ismertesse a gyakorlatban létrejövő ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.

- 16.** Mutassa be a vállizmok erősítését és nyújtását szolgáló főbb gyakorlatokat. Ismertesse a gyakorlatban létrejövő ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
- 17.** Mutassa be a hasizmok erősítését és nyújtását szolgáló főbb gyakorlatokat. Ismertesse a gyakorlatban létrejövő ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
- 18.** Mutassa be a combfeszítő izmok erősítését és nyújtását szolgáló főbb gyakorlatokat. Ismertesse a gyakorlatban létrejövő ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
- 19.** Mutassa be a „core” izmok erősítését és nyújtását szolgáló főbb gyakorlatokat. Ismertesse a gyakorlatban létrejövő ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
- 20.** Mutassa be az erőfejlesztés célú csoportos edzés jellemző gyakorlatait. Ismertesse a gyakorlatban létrejövő ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.

### **Értékelés:**

A sportági mozgásforma oktatása 40% az alábbiak szerint pontozva:

- 51 % felett: 2 (elégséges)
- 61 % felett: 3 (közepes)
- 71 % felett: 4 (jó)
- 81 % felett: 5 (jeles)