



10144064 Sportmászás SPORTOKTATÓ

Szakképesítő vizsga

gyakorlati vizsgatevékenysége

I. Projektfeladat (gyakorlat):

Sportágspecifikus szituációs feladatok megoldása (gyakorlati szituáció, szóbeli válasz)

Vizsgatevékenység részének leírása: Sportágspecifikus oktatási terv összeállítása, szituációs gyakorlatok megoldása, szituáció elemzése, helyzetgyakorlatok, megoldási javaslat készítése az alábbi sportágspecifikus szituációs tételsor véletlenszerűen sorsolt (húzott) tétele alapján.

Felkészülési idő max. 15 perc, szóbeli válasz max. 15 perc.

A vizsgatevékenység aránya a teljes képesítő vizsgán belül: 20 %

Vizsgatevékenység értékelésének szempontjai:

A húzott sportágspecifikus gyakorlatok megoldása, vázlsruerű óravázlat készítése. Az egyszerűsített óravázlatot: bemelegítés, fő rész, és játékos feladatok bontásban kell elkészíteni. A vizsgázó ismerteti az óravázlatát megoldásként. Kiemelten az egyes gyakorlatok célját, a feladatok ismertetését, végrehajtását, ismétlésszámot, és esetleges segédeszköz-használatot.

Végül a gyakorlatokhoz tartozó kritériumokat, és előforduló általános hibajavításokat. A vizsgatevékenység akkor eredményes, ha a vizsgázó a megszerezhető összes pontszám legalább 61 %-át elérte.

1. Állítson össze 45-60 perces oktatási óravázlatot 3-6 éves kisgyermekek, boulderteremben történő mászófoglalkozásához:
 - a) Tervezze meg a megfelelő ráhangolódást, bemelegítést!
 - b) Tervezze meg a fő rész menetét (akadálypályák, játékok, próbák, mászófeladatok). Részletezze a konkrét feladatokat, ismertesse a céljukat és követelményeiket!
 - c) Térjen ki a foglalkozás megtervezésének alapjául szolgáló életkori sajátosságokra és a foglalkozások legfontosabb jellemzőire.
 - d) Tervezze meg a megfelelő levezetést, nyújtást!
 - e) Ismertesse a kisgyermek, gyermekek légzési-keringési rendszerének életkori sajátosságait, továbbá a motorikus, koordinációs képességeik fejlesztésének lehetőségeit!

2. Állítson össze 60-90 perces oktatási óravázlatot 7-9 éves kisgyermekek, boulderteremben történő mászófoglalkozásához:
 - a) Tervezze meg a megfelelő ráhangolódást, bemelegítést!
 - b) Tervezze meg a fő rész menetét (mászós játékok, játékos mászóversenyek, kihívás feladatok). Részletezze a konkrét feladatokat, ismertesse a céljukat és követelményeiket!
 - c) Térjen ki a foglalkozás megtervezésének alapjául szolgáló életkori sajátosságokra és a foglalkozások legfontosabb jellemzőire.
 - d) Tervezze meg a megfelelő levezetést, nyújtást!
 - e) Ismertesse az állóképesség fogalmát, élettani hátterét, felosztását és fejlesztésének módszerét mind általános alapállóképesség, mind a sportmászás-specifikus állóképesség szempontjából!

3. Állítson össze 90 perces oktatási óravázlatot 10-11 éves KEZDŐ gyermekek, kötele, vagy boulderteremben történő, alapvetően mászótechnikai fejlesztést célzó edzéséhez:
 - a) Tervezze meg a megfelelő ráhangolódást, bemelegítést!
 - b) Tervezze meg a fő rész menetét (alaptechnikák, mozgáskoordináció, biztonság-technika). Részletezze a konkrét feladatokat, ismertesse a céljukat és követelményeiket!
 - c) Térjen ki a foglalkozás megtervezésének alapjául szolgáló életkori sajátosságokra és a foglalkozások legfontosabb jellemzőire.
 - d) Tervezze meg a megfelelő levezetést, nyújtást!
 - e) Ismertesse a serdülők, ifik, juniorok, felnőttek, továbbá az idősebbek (50 év felett) életkori sajátosságait a mozgástanulás és a fizikai terhelhetőség tekintetében! Térjen ki a női sportmászók terhelhetőségének és menstruációs ciklusának összefüggéseire!

4. Állítson össze 120-150 perces oktatási óravázlatot 10-11 éves HALADÓ gyermekek, kötele, vagy boulderteremben történő, mászótechnikai és kondicionális fejlesztést célzó edzéséhez:
 - a) Tervezze meg a megfelelő ráhangolódást, bemelegítést!
 - b) Tervezze meg a fő rész menetét (technika, mozgáskoordináció, erőfejlesztés). Részletezze a konkrét feladatokat, ismertesse a céljukat és követelményeiket!
 - c) Térjen ki a foglalkozás megtervezésének alapjául szolgáló életkori sajátosságokra és a foglalkozások legfontosabb jellemzőire, továbbá a foglalkozás által terhelt izmok, ízületek működésére, anatómiájára (izmok, izomcsoportok, ízületek megnevezése) és sérülés-prevenációjára!
 - d) Tervezze meg a megfelelő levezetést, nyújtást!
 - e) Ismertesse a koordinációs képességeket, élettani hátterüket, felosztásukat! Hogyan lehet fejleszteni őket a sportmászásban, pl. az egyensúlyozó képességet és a szem-kéz-láb koordinációt?

5. Állítson össze 120 perces oktatási óravázlatot 12-13 éves KEZDŐ serdülők kötele, vagy boulderteremben történő, alapvetően mászótechnikai fejlesztést célzó edzéséhez:
 - a) Tervezze meg a megfelelő ráhangolódást, bemelegítést!
 - b) Tervezze meg a fő rész menetét (alaptechnikák, mozgáskoordináció, biztonság-technika). Részletezze a konkrét feladatokat, ismertesse a céljukat és követelményeiket!

- c) Térjen ki a foglalkozás megtervezésének alapjául szolgáló életkori sajátosságokra és a foglalkozások legfontosabb jellemzőire.
- d) Tervezze meg a megfelelő levezetést, nyújtást!
- e) Milyen fejlődési szakaszokon keresztül történik a sportmászás mozgástechnikáinak elsajátítása? Jellemezze ezeket a mozgástanulási szakaszokat!
- 6.** Állítson össze 150-180 perces oktatási óravázlatot 12-13 éves HALADÓ serdülők, köteles, vagy boulderteremben történő, mászótechnikai és kondicionális fejlesztést célzó edzéséhez:
- a) Tervezze meg a megfelelő ráhangolódást, bemelegítést!
- b) Tervezze meg a fő rész menetét (technika, mozgáskoordináció, erőfejlesztés). Részletezze a konkrét feladatokat, ismertesse a céljukat és követelményeiket!
- c) Térjen ki a foglalkozás megtervezésének alapjául szolgáló életkori sajátosságokra és a foglalkozások legfontosabb jellemzőire, továbbá a foglalkozás által terhelt izmok, ízületek működésére, anatómiájára (izmok, izomcsoportok, ízületek megnevezése) és sérülés-prevenciójára!
- d) Tervezze meg a megfelelő levezetést, nyújtást!
- e) Ismertesse az ízületi mozgékonyt, az izomlazaság fogalmát, fontosságát a sportmászásban és fejlesztésének módszerét!
- 7.** Állítson össze 150 perces oktatási óravázlatot 14-18+ éves KEZDŐ ifjú-felnőttek, köteles, vagy boulderteremben történő, alapvetően mászótechnikai fejlesztést célzó edzéséhez:
- a) Tervezze meg a megfelelő ráhangolódást, bemelegítést!
- b) Tervezze meg a fő rész menetét (alaptechnikák, mozgáskoordináció, biztonság-technika). Részletezze a konkrét feladatokat, ismertesse a céljukat és követelményeiket!
- c) Térjen ki a foglalkozás megtervezésének alapjául szolgáló életkori sajátosságokra és a foglalkozások legfontosabb jellemzőire.
- d) Tervezze meg a megfelelő levezetést, nyújtást!
- e) Milyen külső és belső okai lehetnek a sportmászás során kialakuló egészségkárosodásoknak? Ismertesse az edző és a bemelegítés szerepét a sportártalmak, sérülések elkerülésében!
- 8.** Állítson össze 180-210 perces oktatási óravázlatot 14-17 éves HALADÓ ifjú, köteles, vagy boulderteremben történő, mászótechnikai és kondicionális fejlesztést célzó edzéséhez:
- a) Tervezze meg a megfelelő ráhangolódást, bemelegítést!
- b) Tervezze meg a fő rész menetét (technika, mozgáskoordináció, erőfejlesztés). Részletezze a konkrét feladatokat, ismertesse a céljukat és követelményeiket!
- c) Térjen ki a foglalkozás megtervezésének alapjául szolgáló életkori sajátosságokra és a foglalkozások legfontosabb jellemzőire, továbbá a foglalkozás által terhelt izmok, ízületek működésére, anatómiájára (izmok, izomcsoportok, ízületek megnevezése) és sérülés-prevenciójára!
- d) Tervezze meg a megfelelő levezetést, nyújtást!
- e) Ismertesse a váll-, a csípő- és a térdízület működését a sportmászás mozgás reper-toárjának konkrét mozdulatain keresztül, melyek ezen ízületekben létrejöhetnek!
- 9.** Állítson össze 180-240 perces oktatási óravázlatot 14-17 éves HALADÓ felnőttek, köteles, vagy boulderteremben történő, mászótechnikai és kondicionális fejlesztést célzó edzéséhez:
- a) Tervezze meg a megfelelő ráhangolódást, bemelegítést!
- b) Tervezze meg a fő rész menetét (technika, mozgáskoordináció, erőfejlesztés). Részletezze a konkrét feladatokat, ismertesse a céljukat és követelményeiket!
- c) Térjen ki a foglalkozás megtervezésének alapjául szolgáló életkori sajátosságokra és a foglalkozások legfontosabb jellemzőire, továbbá a foglalkozás által terhelt izmok, ízületek működésére, anatómiájára (izmok, izomcsoportok, ízületek megnevezése) és sérülés-prevenciójára!
- d) Tervezze meg a megfelelő levezetést, nyújtást!

- e) Ismertesse a testösszetétel fogalmát! Hogyan valósítaná meg rekreációs és versenyző sportmászók testsúly-szabályozását? Jellemezze az ezzel kapcsolatos testkép és étkezési zavarokat!
- 10.** Állítson össze 180-240 perces oktatási óravázlatot 14-17 éves HALADÓ ifik, kötelesteremben történő, gyorsasági mászást és kondicionális fejlesztést célzó edzéséhez:
- Tervezze meg a megfelelő ráhangolódást, bemelegítést!
 - Tervezze meg a fő rész menetét (technika, mozgáskoordináció, erőfejlesztés).
Részletezze a konkrét feladatokat, ismertesse a céljukat és követelményeiket!
 - Térjen ki a foglalkozás megtervezésének alapjául szolgáló életkori sajátosságokra és a foglalkozások legfontosabb jellemzőire, továbbá a foglalkozás által terhelt izmok, ízületek működésére, anatómiájára (izmok, izomcsoportok, ízületek megnevezése) és sérülés-prevenciójára!
 - Tervezze meg a megfelelő levezetést, nyújtást!
 - Ismertesse a keringési rendszer felépítését, funkcióját és teljesítményének jellemző mutatóit! Jellemezze egy köteles sportmászó és egy úgynevezett „erősportoló” (testépítő) keringési rendszerének méretbeli és működésbeli adaptációját és az esetleges különbségeit!
- 11.** Állítson össze 180-240 perces oktatási óravázlatot 18+ éves HALADÓ felnőttek, kötelesteremben történő, gyorsasági mászást és kondicionális fejlesztést célzó edzéséhez:
- Tervezze meg a megfelelő ráhangolódást, bemelegítést!
 - Tervezze meg a fő rész menetét (technika, mozgáskoordináció, erőfejlesztés).
Részletezze a konkrét feladatokat, ismertesse a céljukat és követelményeiket!
 - Térjen ki a foglalkozás megtervezésének alapjául szolgáló életkori sajátosságokra és a foglalkozások legfontosabb jellemzőire, továbbá a foglalkozás által terhelt izmok, ízületek működésére, anatómiájára (izmok, izomcsoportok, ízületek megnevezése) és sérülés-prevenciójára!
 - Tervezze meg a megfelelő levezetést, nyújtást!
 - Ismertesse a légzési szervrendszer felépítését, funkcióját és teljesítményének jellemző mutatóit! Milyen változásokat mérhetünk szériaterhelésekre épülő sportmászó edzés terhelése alatt a légzőrendszer működésében a nyugalmi funkcióhoz képest? Mely szervek, szervrendszerek működése befolyásolja, illetve határozza meg az aerob kapacitás értékét?
- 12.** Állítson össze 90-120 perces oktatási óravázlatot 10-11 éves HALADÓ gyermekek, mászóteremben történő, sportágspecifikus és általános kondicionális képességek fejlesztését célzó edzéséhez:
- Tervezze meg a megfelelő ráhangolódást, bemelegítést!
 - Tervezze meg a fő rész menetét (sportágspecifikus és antagonist izomzat, stabilizátor és törzsizomzat erőfejlesztés, továbbá ízületi mozgástartomány növelése).
Részletezze a konkrét feladatokat, ismertesse a céljukat és követelményeiket!
 - Térjen ki a foglalkozás megtervezésének alapjául szolgáló életkori sajátosságokra és a foglalkozások legfontosabb jellemzőire, továbbá a foglalkozás által terhelt izmok, ízületek működésére, anatómiájára (izmok, izomcsoportok, ízületek megnevezése) és sérülés-prevenciójára!
 - Tervezze meg a megfelelő levezetést, nyújtást!
 - Hogyan kezd hozzá egy új sportoló edzéséhez, a megismerkedés folyamatától? Milyen intézkedésekre, tanácsokra, ismeretekre van szüksége a sportolóról? Ezenkívül értelmezze az „utólagos zsírgetési hatás” fogalmát!
- 13.** Állítson össze 120-150 perces oktatási óravázlatot 12-13 éves HALADÓ serdülők, mászóteremben történő, sportágspecifikus és általános kondicionális képességek fejlesztését célzó edzéséhez:
- Tervezze meg a megfelelő ráhangolódást, bemelegítést!
 - Tervezze meg a fő rész menetét (sportágspecifikus és antagonist izomzat, stabilizátor és törzsizomzat erőfejlesztés, továbbá ízületi mozgástartomány növelése).
Részletezze a konkrét feladatokat, ismertesse a céljukat és követelményeiket!

- c) Térjen ki a foglalkozás megtervezésének alapjául szolgáló életkori sajátosságokra és a foglalkozások legfontosabb jellemzőire, továbbá a foglalkozás által terhelt izmok, ízületek működésére, anatómiájára (izmok, izomcsoportok, ízületek megnevezése) és sérülés-prevenciójára!
- d) Tervezze meg a megfelelő levezetést, nyújtást!
- e) Ismertesse a végtagok, valamint függesztőövek izomcsoportjait, főbb izmaik sportmászás-specifikus működésén keresztül (deltaizom, széleshátizom, kétfejű karizom, háromfejű karizom, farizmok, négyfejű combizom, kétfejű combizom, háromfejű lábszárizom)! Értelmezze a szinergista és antagonisták izomműködés fogalmát mászómozgásos példákon keresztül!
- 14.** Állítson össze 150-180 perces oktatási óravázlatot 14-17 éves HALADÓ ifik, mászóteremben történő, sportágspecifikus és általános kondicionális képességek fejlesztését célzó edzéséhez:
- a) Tervezze meg a megfelelő ráhangolódást, bemelegítést!
- b) Tervezze meg a fő rész menetét (sportágspecifikus és antagonisták izomzat, stabilizátor és törzsizomzat erőfejlesztés, továbbá ízületi mozgástartomány növelése). Részletezze a konkrét feladatokat, ismertesse a céljukat és követelményeiket!
- c) Térjen ki a foglalkozás megtervezésének alapjául szolgáló életkori sajátosságokra és a foglalkozások legfontosabb jellemzőire, továbbá a foglalkozás által terhelt izmok, ízületek működésére, anatómiájára (izmok, izomcsoportok, ízületek megnevezése) és sérülés-prevenciójára!
- d) Tervezze meg a megfelelő levezetést, nyújtást!
- e) Ismertesse az emberi szervezet számára szükséges tápanyagokat! Állítson össze étrendet napi 2 órás, délutáni edzést végző felnőtt férfi sportmászónak, kiegészítve azt a regenerációt és teljesítményt segítő táplálékkiegészítéssel.
- 15.** Állítson össze 180-210 perces óravázlatot ≥ 18 éves HALADÓ juniorok, felnőttek, mászóteremben történő, sportágspecifikus és általános kondicionális képességek fejlesztését célzó edzéséhez:
- a) Tervezze meg a megfelelő bemelegítést!
- b) Tervezze meg a fő rész menetét (sportágspecifikus és antagonisták izomzat, stabilizátor és törzsizomzat erőfejlesztés, továbbá ízületi mozgástartomány növelése). Részletezze a konkrét feladatokat, ismertesse a céljukat és követelményeiket!
- c) Térjen ki a foglalkozás megtervezésének alapjául szolgáló életkori sajátosságokra és a foglalkozások legfontosabb jellemzőire, továbbá a foglalkozás által terhelt izmok, ízületek működésére, anatómiájára (izmok, izomcsoportok, ízületek megnevezése) és sérülés-prevenciójára!
- d) Tervezze meg a megfelelő levezetést, nyújtást!
- e) Ismertesse a példaként megadott sportmászás edzések energiaszolgáltatási jellemzőit! (Pl.: gyorsmászás; 30 perces 4x4-es boulderzés; 35 méteres, erősen áthajló, nehéz sportút mászása; 15 kötélhosszas, közepes nehézségű út egésznapos mászása). Értelmezze az aerob és az anaerob küszöb fogalmát a sportmászásban és edzések során felmerülő gyakorlati jelentőségét!
- 16.** Állítson össze egy tetszőleges edzésprotokollt ≥ 18 éves HALADÓ juniorok, felnőttek, elsősorban a HÚZÓ IZOMZAT maximális erejének, de ezenkívül egy másik energiarendszert megcélzó erőképeség fejlesztésére is HÚZÓDZKODÓ RÚD felhasználásával (ismétlésszámmal, szériaszámmal és pihenőidővel)!
- a) Tervezze meg a megfelelő bemelegítést!
- b) Tervezze meg az edzés fő részének, majd másodcéljának menetét! Ismertesse az alkalmazott gyakorlatok célját és követelményeit!
- c) Térjen ki a foglalkozás megtervezésének alapjául szolgáló életkori sajátosságokra és a foglalkozások legfontosabb jellemzőire, továbbá a foglalkozás által terhelt izmok, ízületek működésére, anatómiájára (izmok, izomcsoportok, ízületek megnevezése) és sérülés-prevenciójára!
- d) Tervezze meg a megfelelő levezetést, nyújtást!

- e) Ismertesse a homeosztázis fogalmát, jelentőségét, jellemzőit! Váolja fel a szervezet belső környezetének, egy órás, intenzív köteles, vagy boulderes sportmászás hatására bekövetkező változásait!
- 17.** Állítson össze egy tetszőleges edzésprotokollt \Rightarrow 18 éves HALADÓ juniorok, felnőttek, elsősorban az UJJHAJLÍTÓ szalag/izom/ízület rendszer maximális erejének, de ezenkívül egy másik energiarendszert megcélzó erőképeség fejlesztésére is FINGERBOARD felhasználásával (ismétlésszámmal, szériaszámmal és pihenőidővel)!
- Tervezze meg a megfelelő bemelegítést!
 - Tervezze meg az edzés fő részének, majd másodcéljának menetét!
Ismertesse az alkalmazott gyakorlatok célját és követelményeit!
 - Térjen ki a foglalkozás megtervezésének alapjául szolgáló életkori sajátosságokra és a foglalkozások legfontosabb jellemzőire, továbbá a foglalkozás által terhelt izmok, ízületek működésére, anatómiájára (izmok, izomcsoportok, ízületek megnevezése) és sérülés-prevenciójára!
 - Tervezze meg a megfelelő levezetést, nyújtást!
 - Ismertesse a gerincoszlop felépítését és annak életkori sajátosságait! Váolja fel a sportmászás gerincoszlopra gyakorolt hatását, terhelését, továbbá beszéljen a gerinc sérülésprevenciójáról a mászósportban!
- 18.** Állítson össze egy tetszőleges edzésprotokollt \Rightarrow 18 éves HALADÓ juniorok, felnőttek, elsősorban az UJJHAJLÍTÓ szalag/izom/ízület rendszer erő-állóképességének, de ezenkívül egy másik energiarendszert megcélzó erőképeség fejlesztésére is FINGERBOARD felhasználásával (ismétlésszámmal, szériaszámmal és pihenőidővel)!
- Tervezze meg a megfelelő bemelegítést!
 - Tervezze meg az edzés fő részének, majd másodcéljának menetét!
Ismertesse az alkalmazott gyakorlatok célját és követelményeit!
 - Térjen ki a foglalkozás megtervezésének alapjául szolgáló életkori sajátosságokra és a foglalkozások legfontosabb jellemzőire, továbbá a foglalkozás által terhelt izmok, ízületek működésére, anatómiájára (izmok, izomcsoportok, ízületek megnevezése) és sérülés-prevenciójára!
 - Tervezze meg a megfelelő levezetést, nyújtást!
 - Jellemezze milyen fáradási szakaszokon mennek keresztül a sportmászók egy komolyabb edzés során! Ismertesse, ezek külső megnyilvánulásait! Váolja fel, hogy mikor és hogyan kell beavatkozni edzőként a folyamatba!
- 19.** Állítson össze egy tetszőleges edzésprotokollt \Rightarrow 18 éves HALADÓ juniorok, felnőttek, elsősorban az UJJHAJLÍTÓ szalag/izom/ízület rendszer erő-állóképességének, de ezenkívül egy másik energiarendszert megcélzó erőképeség fejlesztésére is CAMPUS BOARD felhasználásával (ismétlésszámmal, szériaszámmal és pihenőidővel)!
- Tervezze meg a megfelelő bemelegítést!
 - Tervezze meg az edzés fő részének, majd másodcéljának menetét!
Ismertesse az alkalmazott gyakorlatok célját és követelményeit!
 - Térjen ki a foglalkozás megtervezésének alapjául szolgáló életkori sajátosságokra és a foglalkozások legfontosabb jellemzőire, továbbá a foglalkozás által terhelt izmok, ízületek működésére, anatómiájára (izmok, izomcsoportok, ízületek megnevezése) és sérülés-prevenciójára!
 - Tervezze meg a megfelelő levezetést, nyújtást!
 - Milyen sérülések, balesetek fordulhatnak elő egy mászóteremben? Mik a teendők ezek esetén? Milyen prevenciós lehetőségek vannak, hogy esetlegesen megelőzzük a sérülések, balesetek előfordulását?
- 20.** Állítson össze egy tetszőleges edzésprotokollt \Rightarrow 18 éves HALADÓ juniorok, felnőttek, elsősorban a HÚZÓ IZOMZAT erő-állóképességének, de ezenkívül egy másik energiarendszert megcélzó erőképeség fejlesztésére is HÚZÓDZKODÓ RÚD felhasználásával (ismétlésszámmal, szériaszámmal és pihenőidővel)!
- Tervezze meg a megfelelő bemelegítést!

- b) Tervezze meg az edzés fő részének, majd másodcéljának menetét! Ismertesse az alkalmazott gyakorlatok célját és követelményeit!
 - c) Térjen ki a foglalkozás megtervezésének alapjául szolgáló életkori sajátosságokra és a foglalkozások legfontosabb jellemzőire, továbbá a foglalkozás által terhelt izmok, ízületek működésére, anatómiájára (izmok, izomcsoportok, ízületek megnevezése) és sérülés-preveníójára!
 - d) Tervezze meg a megfelelő levezetést, nyújtást!
 - e) Mutassa be a törzs és a mellkas izomcsoportjait és fő izmaik működését (széles hátizom, csuklyásizom, gerincfeszítők, nagy mellizom, fűrészigom, hasizmok)! Ismertesse a szerepüket és a fejlesztésük szempontjait a sportmászásban.
- 21.** Állítson össze egy tetszőleges edzésprotokollt =>18 éves HALADÓ juniorok, felnőttek, elsősorban az UJJHAJLÍTÓ szalag/izom/ízület rendszer kontaktéréjének, ezenkívül egy másik energiarendszert megcélzó erőképesség fejlesztésére is CAMPUS BOARD felhasználásával (ismétlésszámmal, szériaszámmal és pihenőidővel)!
- a) Tervezze meg a megfelelő bemelegítést!
 - b) Tervezze meg az edzés fő részének, majd másodcéljának menetét! Ismertesse az alkalmazott gyakorlatok célját és követelményeit!
 - c) Térjen ki a foglalkozás megtervezésének alapjául szolgáló életkori sajátosságokra és a foglalkozások legfontosabb jellemzőire, továbbá a foglalkozás által terhelt izmok, ízületek működésére, anatómiájára (izmok, izomcsoportok, ízületek megnevezése) és sérülés-preveníójára!
 - d) Tervezze meg a megfelelő levezetést, nyújtást!
 - e) Mit értünk túledzettség alatt és hogyan ismerjük fel a tüneteit? Milyen módszerek alkalmazásával segíthetjük a sportoló regenerációját, pihenési folyamatait?
- 22.** Állítson össze 150-180 perces oktatási óravázlatot 12-17 éves HALADÓ serdülők-ifik, köteles mászóteremben történő, mentális képességeket és eséskezelés fejlesztését célzó edzéséhez:
- a) Tervezze meg a megfelelő ráhangolódást, bemelegítést!
 - b) Tervezze meg a fő rész menetét. Ismertesse az alkalmazott gyakorlatok célját és követelményeit!
 - c) Térjen ki a foglalkozás megtervezésének alapjául szolgáló életkori sajátosságokra és az alkalmazott feladatok legfontosabb jellemzőire, továbbá a foglalkozás baleseti kockázatára és sérülés-preveníójára!
 - d) Tervezze meg a megfelelő levezetést, nyújtást!
 - e) Ismertesse mit értünk mentális képességeken és melyek ezek a képességek! Beszéljen a kognitív képességek fejlesztésének fontosságáról és lehetőségeiről sportmászásban! Mutassa be a mászás személyiségre gyakorolt hatásait, szerepét a viselkedés-zavarokkal és tanulási nehézségekkel küzdő gyerekek fejlesztésében!



10144064 Sportmászás SPORTOKTATÓ

Szakképesítő vizsga gyakorlati vizsgatevékenysége

II. Projektfeladat (gyakorlat):

Sportági mozgásforma oktatása (mászótermi gyakorlat)

Vizsgatevékenység részeinek leírása: Sportági mozgásforma oktatása, edzés levezetése (előzetes tételsor alapján), az oktatás elemzése (hibajavítás), helyzetgyakorlatok, megoldási javaslat készítése az alábbi sportágspecifikus szituációs tételsor véletlenszerűen sorsolt (húzott) tétele alapján.

Felkészülési idő 5 perc, gyakorlati válasz a mászóteremben 25 perc

A vizsgatevékenység aránya a teljes képesítő vizsgán belül: 50 %

A sportági mozgásforma gyakorlati tételek megfelelő részeit a vizsgázóknak egymáson kell bemutatni, tehát a vizsgázók mindegyikének, felváltva kell elvégeznie a tétel „A” feladatát, miközben partnerük (őket biztosítva) a tétel „B” feladatából vizsgázik le, majd ezután cserélniük kell. A vizsgához alkalmazott biztosítóeszközök sorsolva kerülnek kiválasztásra!

A biztosításhoz sorsolással kijelölhető biztosítóeszközök a következők legyenek:

HMS karabiner; lapka (akár több féle); Smart (Mammut)/Ergo (Salewa)/ATC Pilot (Black Diamond)/Rama (Singing Rock)/Mega-Jul/Jul2 (Edelrid)/Fish (Austria Alpin); Grigri/Grigri plus (Petzl); Revo (Wild Country); Cinch (Trango); Click-Up/Alpine-Up (Climbing Technology); Birdie (Beal).

A vizsgatevékenység értékelésének szempontjai: Szaknyelv használata, hibajavítás, rávezető gyakorlatok alkalmazása, edzői fellépés (irányítás), motiváló készség, időbeosztás, kifejezőmód, helyezkedés, résztvevőkkel való kommunikáció, visszacsatolások fényében történő korrekciók, mozgás, megjelenés, segédeszközök használata. A sportági gyakorlati feladat megoldása, elemzése, bemutatása. A vizsgatevékenység akkor eredményes, ha a vizsgázó a megszerezhető összes pontszám legalább 61 %-át elérte.

1. **A)** Biztosítsa fel tanítványát, majd eressze őt le egy sportmászó útból egy, a megjelölt eszközök közül sorsolás útján kiválasztott biztosítóeszközzel, a biztosítástechnika és az adott biztosítóeszköz szakmai protokolljának maximális betartásával!
 - Leeresztéskor állítsa meg a mászót a talajtól 1 méterre és blokkolja a terhelt kötelet rögzítőcsomóval!
 - Hívja fel a tanítvány figyelmét az út megmászásakor elkövetett mozgástechnikai és egyéb hibákra, valamint azok javításának lehetőségeire!
 - B)** Mutassa be tanítványának mintaszerűen, egy 6b (UIAA VII) nehézségű vagy nehezebb (min. 7 m magas, 12 m hosszú) mászóutat előlmászásban (pihenés nélkül, egyben) megmászva, a sportmászás oktatás tematikai elemeinek, mozgásainak, testhelyezeteinek széles skáláját!
 - C)** Mutassa be tanítva, és mintaszerűen a mászókötél visszafűzött boulin-csomóval történő bekötését a partnere (!) beülőjébe!
 - Ismertesse ezen csomó felhasználási területeit, elemezze előnyeit és hátrányait!
2. **A)** Biztosítsa fel tanítványát, majd eressze őt le egy sportmászó útból egy, a megjelölt eszközök közül sorsolás útján kiválasztott biztosítóeszközzel, a biztosítástechnika és az adott biztosítóeszköz szakmai protokolljának maximális betartásával!
 - Leeresztéskor állítsa meg a mászót a talajtól 1 méterre és blokkolja a terhelt kötelet rögzítőcsomóval!
 - Hívja fel a tanítvány figyelmét az út megmászásakor elkövetett mozgástechnikai és egyéb hibákra, valamint azok javításának lehetőségeire!
 - B)** Mutassa be tanítványának mintaszerűen, egy 6b (UIAA VII) nehézségű vagy nehezebb (min. 7 m magas, 12 m hosszú) mászóutat előlmászásban (pihenés nélkül, egyben) megmászva, a sportmászás oktatás tematikai elemeinek, mozgásainak, testhelyezeteinek széles skáláját!
 - C)** Mutassa be tanítva, és mintaszerűen a mászókötél visszafűzött 8-as csomóval történő bekötését a partnere (!) beülőjébe!
 - Ismertesse ezen csomó felhasználási területeit, elemezze előnyeit és hátrányait!
3. **A)** Biztosítsa fel tanítványát, majd eressze őt le egy sportmászó útból egy, a megjelölt eszközök közül sorsolás útján kiválasztott biztosítóeszközzel, a biztosítástechnika és az adott biztosítóeszköz szakmai protokolljának maximális betartásával!
 - Leeresztéskor állítsa meg a mászót a talajtól 1 méterre és blokkolja a terhelt kötelet rögzítőcsomóval!
 - Hívja fel a tanítvány figyelmét az út megmászásakor elkövetett mozgástechnikai és egyéb hibákra, valamint azok javításának lehetőségeire!
 - B)** Mutassa be tanítványának mintaszerűen, egy 6b (UIAA VII) nehézségű vagy nehezebb (min. 7 m magas, 12 m hosszú) mászóutat előlmászásban (pihenés nélkül, egyben) megmászva, a sportmászás oktatás tematikai elemeinek, mozgásainak, testhelyezeteinek széles skáláját!
 - C)** Mutassa be tanítva, és mintaszerűen a Klemheist-pruszik használatát dupla kötélzáron.
 - Ismertesse ezen pruszik felhasználási területeit, elemezze előnyeit és hátrányait!
4. **A)** Biztosítsa fel tanítványát, majd eressze őt le egy sportmászó útból egy, a megjelölt eszközök közül sorsolás útján kiválasztott biztosítóeszközzel, a biztosítástechnika és az adott biztosítóeszköz szakmai protokolljának maximális betartásával!
 - Leeresztéskor állítsa meg a mászót a talajtól 1 méterre és blokkolja a terhelt kötelet rögzítőcsomóval!
 - Hívja fel a tanítvány figyelmét az út megmászásakor elkövetett mozgástechnikai és egyéb hibákra, valamint azok javításának lehetőségeire!
 - B)** Mutassa be tanítványának mintaszerűen, egy 6b (UIAA VII) nehézségű vagy nehezebb (min. 7 m magas, 12 m hosszú) mászóutat előlmászásban (pihenés nélkül, egyben) megmászva, a sportmászás oktatás tematikai elemeinek, mozgásainak, testhelyezeteinek széles skáláját!

- C)** Mutassa be tanítva és mintaszerűen a beülőjébe bekötött mászókötel beakasztását standköztesbe, majd ugyanazon kézzel és kötéllal szorítónyolcas bekötését a karabinerbe!
- Ezt ismétlje meg mindkét nyelvállású köztessel, mindkét kezével is, tehát négyféle módon! Fűzze meg a szorítónyolcast oszlop köré (fára, gyűrűbe, stb.) is!
 - Ismertesse ezen csomó felhasználási területeit, elemezze előnyeit és hátrányait!
- 5. A)** Biztosítsa fel tanítványát, majd eressze őt le egy sportmászó útból egy, a megjelölt eszközök közül sorsolás útján kiválasztott biztosítóeszközzel, a biztosítástechnika és az adott biztosítóeszköz szakmai protokolljának maximális betartásával!
- Leeresztéskor állítsa meg a mászót a talajtól 1 méterre és blokkolja a terhelt kötelet rögzítőcsomóval!
 - Hívja fel a tanítvány figyelmét az út megmászásakor elkövetett mozgástechnikai és egyéb hibákra, valamint azok javításának lehetőségeire!
- B)** Mutassa be tanítványának mintaszerűen, egy 6b (UIAA VII) nehézségű vagy nehezebb (min. 7 m magas, 12 m hosszú) mászóutat előlmászásban (pihenés nélkül, egyben) megmászva, a sportmászás oktatás tematikai elemeinek, mozgásainak, testhelyzeteinek széles skáláját!
- C)** Mutassa be tanítva és mintaszerűen egy sportmászó út standjához érkezve, kistandolás után az átszerelést eresztéshez, egy „nagygyűrűs” standban.
- Ismertesse ezen átszerelés előnyeit és hibalehetőségeit!
- 6. A)** Biztosítsa fel tanítványát, majd eressze őt le egy sportmászó útból egy, a megjelölt eszközök közül sorsolás útján kiválasztott biztosítóeszközzel, a biztosítástechnika és az adott biztosítóeszköz szakmai protokolljának maximális betartásával!
- Leeresztéskor állítsa meg a mászót a talajtól 1 méterre és blokkolja a terhelt kötelet rögzítőcsomóval!
 - Hívja fel a tanítvány figyelmét az út megmászásakor elkövetett mozgástechnikai és egyéb hibákra, valamint azok javításának lehetőségeire!
- B)** Mutassa be tanítványának mintaszerűen, egy 6b (UIAA VII) nehézségű vagy nehezebb (min. 7 m magas, 12 m hosszú) mászóutat előlmászásban (pihenés nélkül, egyben) megmászva, a sportmászás oktatás tematikai elemeinek, mozgásainak, testhelyzeteinek széles skáláját!
- C)** Mutassa be tanítva és mintaszerűen egy sportmászó út standjához érkezve, kistandolás után az átszerelést eresztéshez, egy egyponthoz „kisgyűrűs” standban.
- Ismertesse ezen átszerelés előnyeit és hibalehetőségeit!
- 7. A)** Biztosítsa fel tanítványát, majd eressze őt le egy sportmászó útból egy, a megjelölt eszközök közül sorsolás útján kiválasztott biztosítóeszközzel, a biztosítástechnika és az adott biztosítóeszköz szakmai protokolljának maximális betartásával!
- Leeresztéskor állítsa meg a mászót a talajtól 1 méterre és blokkolja a terhelt kötelet rögzítőcsomóval!
 - Hívja fel a tanítvány figyelmét az út megmászásakor elkövetett mozgástechnikai és egyéb hibákra, valamint azok javításának lehetőségeire!
- B)** Mutassa be tanítványának mintaszerűen, egy 6b (UIAA VII) nehézségű vagy nehezebb (min. 7 m magas, 12 m hosszú) mászóutat előlmászásban (pihenés nélkül, egyben) megmászva, a sportmászás oktatás tematikai elemeinek, mozgásainak, testhelyzeteinek széles skáláját!
- C)** Mutassa be tanítva és mintaszerűen egy sportmászó út standjához érkezve, kistandolás után az átszerelést eresztéshez, dupla kötélszáron.
- Ismertesse ezen átszerelés előnyeit és hibalehetőségeit!
- 8. A)** Biztosítsa fel tanítványát, majd eressze őt le egy sportmászó útból egy, a megjelölt eszközök közül sorsolás útján kiválasztott biztosítóeszközzel, a biztosítástechnika és az adott biztosítóeszköz szakmai protokolljának maximális betartásával!
- Leeresztéskor állítsa meg a mászót a talajtól 1 méterre és blokkolja a terhelt kötelet rögzítőcsomóval!

- Hívja fel a tanítvány figyelmét az út megmászásakor elkövetett mozgástechnikai és egyéb hibákra, valamint azok javításának lehetőségeire!
- B)** Mutassa be tanítványának mintaszerűen, egy 6b (UIAA VII) nehézségű vagy nehezebb (min. 7 m magas, 12 m hosszú) mászóutat előlmászásban (pihenés nélkül, egyben) megmászva, a sportmászás oktatás tematikai elemeinek, mozgásainak, testhelyezeteinek széles skáláját!
- C)** Mutassa be tanítva és mintaszerűen egy sportmászó út standjához érkezve, kistandolás után a sérült kötél egyik szárára átszerelést ereszkedéshez, szimplaköteles (fékezés asszisztációs) ereszkedőeszközzel.
- Ismertesse ezen átszerelés előnyeit és hibalehetőségeit!
- 9. A)** Biztosítsa fel tanítványát, majd eressze őt le egy sportmászó útból egy, a megjelölt eszközök közül sorsolás útján kiválasztott biztosítóeszközzel, a biztosítástechnika és az adott biztosítóeszköz szakmai protokolljának maximális betartásával!
- Leeresztéskor állítsa meg a mászót a talajtól 1 méterre és blokkolja a terhelt kötelet rögzítőcsomóval!
 - Hívja fel a tanítvány figyelmét az út megmászásakor elkövetett mozgástechnikai és egyéb hibákra, valamint azok javításának lehetőségeire!
- B)** Mutassa be tanítványának mintaszerűen, egy 6b (UIAA VII) nehézségű vagy nehezebb (min. 7 m magas, 12 m hosszú) mászóutat előlmászásban (pihenés nélkül, egyben) megmászva, a sportmászás oktatás tematikai elemeinek, mozgásainak, testhelyezeteinek széles skáláját!
- C)** Mutassa be tanítva és mintaszerűen egy alpesi pillangó-csomó kötését egy kötél öblére!
- Ismertesse ezen csomó felhasználási területeit, elemezze előnyeit és hátrányait!
- 10. A)** Biztosítsa fel tanítványát, majd eressze őt le egy sportmászó útból egy, a megjelölt eszközök közül sorsolás útján kiválasztott biztosítóeszközzel, a biztosítástechnika és az adott biztosítóeszköz szakmai protokolljának maximális betartásával!
- Leeresztéskor állítsa meg a mászót a talajtól 1 méterre és blokkolja a terhelt kötelet rögzítőcsomóval!
 - Hívja fel a tanítvány figyelmét az út megmászásakor elkövetett mozgástechnikai és egyéb hibákra, valamint azok javításának lehetőségeire!
- B)** Mutassa be tanítványának mintaszerűen, egy 6b (UIAA VII) nehézségű vagy nehezebb (min. 7 m magas, 12 m hosszú) mászóutat előlmászásban (pihenés nélkül, egyben) megmászva, a sportmászás oktatás tematikai elemeinek, mozgásainak, testhelyezeteinek széles skáláját!
- C)** Mutassa be tanítva és mintaszerűen két kötél összekötését dupla kötélzáron történő ereszkedéshez!
- Ismertesse ezen csomó előnyeit és hátrányait!
- 11. A)** Biztosítsa fel tanítványát, majd eressze őt le egy sportmászó útból egy, a megjelölt eszközök közül sorsolás útján kiválasztott biztosítóeszközzel, a biztosítástechnika és az adott biztosítóeszköz szakmai protokolljának maximális betartásával!
- Leeresztéskor állítsa meg a mászót a talajtól 1 méterre és blokkolja a terhelt kötelet rögzítőcsomóval!
 - Hívja fel a tanítvány figyelmét az út megmászásakor elkövetett mozgástechnikai és egyéb hibákra, valamint azok javításának lehetőségeire!
- B)** Mutassa be tanítványának mintaszerűen, egy 6b (UIAA VII) nehézségű vagy nehezebb (min. 7 m magas, 12 m hosszú) mászóutat előlmászásban (pihenés nélkül, egyben) megmászva, a sportmászás oktatás tematikai elemeinek, mozgásainak, testhelyezeteinek széles skáláját!
- C)** Mutassa be tanítva és mintaszerűen Lorenzi-hurok visszafutásgátló készítését!
- Ismertesse ezen visszafutásgátló felhasználási területeit, elemezze előnyeit és hátrányait!

- 12. A)** Biztosítsa fel tanítványát, majd eressze őt le egy sportmászó útból egy, a megjelölt eszközök közül sorsolás útján kiválasztott biztosítóeszközzel, a biztosítástechnika és az adott biztosítóeszköz szakmai protokolljának maximális betartásával!
- Leeresztéskor állítsa meg a mászót a talajtól 1 méterre és blokkolja a terhelt kötelet rögzítőcsomóval!
 - Hívja fel a tanítvány figyelmét az út megmászásakor elkövetett mozgástechnikai és egyéb hibákra, valamint azok javításának lehetőségeire!
- B)** Mutassa be tanítványának mintaszerűen, egy 6b (UIAA VII) nehézségű vagy nehezebb (min. 7 m magas, 12 m hosszú) mászóutat előlmászásban (pihenés nélkül, egyben) megmászva, a sportmászás oktatás tematikai elemeinek, mozgásainak, testhelyezeteinek széles skáláját!
- C)** Mutassa be tanítva és mintaszerűen Garda-hurok visszafutásgátló készítését!
- Ismertesse ezen visszafutásgátló felhasználási területeit, elemezze előnyeit és hátrányait!
- 13. A)** Biztosítsa fel tanítványát, majd eressze őt le egy sportmászó útból egy, a megjelölt eszközök közül sorsolás útján kiválasztott biztosítóeszközzel, a biztosítástechnika és az adott biztosítóeszköz szakmai protokolljának maximális betartásával!
- Leeresztéskor állítsa meg a mászót a talajtól 1 méterre és blokkolja a terhelt kötelet rögzítőcsomóval!
 - Hívja fel a tanítvány figyelmét az út megmászásakor elkövetett mozgástechnikai és egyéb hibákra, valamint azok javításának lehetőségeire!
- B)** Mutassa be tanítványának mintaszerűen, egy 6b (UIAA VII) nehézségű vagy nehezebb (min. 7 m magas, 12 m hosszú) mászóutat előlmászásban (pihenés nélkül, egyben) megmászva, a sportmászás oktatás tematikai elemeinek, mozgásainak, testhelyezeteinek széles skáláját!
- C)** Mutassa be tanítva és mintaszerűen angol mentőcsomó kötését!
- Ismertesse ezen csomó felhasználási területeit, elemezze előnyeit és hátrányait!
- 14. A)** Biztosítsa fel tanítványát, majd eressze őt le egy sportmászó útból egy, a megjelölt eszközök közül sorsolás útján kiválasztott biztosítóeszközzel, a biztosítástechnika és az adott biztosítóeszköz szakmai protokolljának maximális betartásával!
- Leeresztéskor állítsa meg a mászót a talajtól 1 méterre és blokkolja a terhelt kötelet rögzítőcsomóval!
 - Hívja fel a tanítvány figyelmét az út megmászásakor elkövetett mozgástechnikai és egyéb hibákra, valamint azok javításának lehetőségeire!
- B)** Mutassa be tanítványának mintaszerűen, egy 6b (UIAA VII) nehézségű vagy nehezebb (min. 7 m magas, 12 m hosszú) mászóutat előlmászásban (pihenés nélkül, egyben) megmászva, a sportmászás oktatás tematikai elemeinek, mozgásainak, testhelyezeteinek széles skáláját!
- C)** Mutassa be tanítva és mintaszerűen két standpont összekötését kombinált teherelosztó-csomóval!
- Ismertesse ezen csomó felhasználási területeit, elemezze előnyeit és hátrányait!
- 15. A)** Biztosítsa fel tanítványát, majd eressze őt le egy sportmászó útból egy, a megjelölt eszközök közül sorsolás útján kiválasztott biztosítóeszközzel, a biztosítástechnika és az adott biztosítóeszköz szakmai protokolljának maximális betartásával!
- Leeresztéskor állítsa meg a mászót a talajtól 1 méterre és blokkolja a terhelt kötelet rögzítőcsomóval!
 - Hívja fel a tanítvány figyelmét az út megmászásakor elkövetett mozgástechnikai és egyéb hibákra, valamint azok javításának lehetőségeire!
- B)** Mutassa be tanítványának mintaszerűen, egy 6b (UIAA VII) nehézségű vagy nehezebb (min. 7 m magas, 12 m hosszú) mászóutat előlmászásban (pihenés nélkül, egyben) megmászva, a sportmászás oktatás tematikai elemeinek, mozgásainak, testhelyezeteinek széles skáláját!

- C)** Mutassa be tanítva és mintaszerűen két, jelentősen különböző átmérőjű kötél összekötését!
- Ismertesse ezen eljárás előnyeit és hátrányait!
- 16. A)** Biztosítsa fel tanítványát, majd eressze őt le egy sportmászó útból egy, a megjelölt eszközök közül sorsolás útján kiválasztott biztosítóeszkővel, a biztosítástechnika és az adott biztosítóeszköz szakmai protokolljának maximális betartásával!
- Leeresztéskor állítsa meg a mászót a talajtól 1 méterre és blokkolja a terhelt kötelet rögzítőcsomóval!
 - Hívja fel a tanítvány figyelmét az út megmászásakor elkövetett mozgástechnikai és egyéb hibákra, valamint azok javításának lehetőségeire!
- B)** Mutassa be tanítványának mintaszerűen, egy 6b (UIAA VII) nehézségű vagy nehezebb (min. 7 m magas, 12 m hosszú) mászóutat előlmászásban (pihenés nélkül, egyben) megmászva, a sportmászás oktatás tematikai elemeinek, mozgásainak, testhelyzeteinek széles skáláját!
- C)** Mutassa be tanítva és mintaszerűen Bulin-szemes standösszegzőpont készítését, alkalmazását!
- Ismertesse ezen összegzőpont előnyeit és hátrányait!
- 17. A)** Biztosítsa fel tanítványát, majd eressze őt le egy sportmászó útból egy, a megjelölt eszközök közül sorsolás útján kiválasztott biztosítóeszkővel, a biztosítástechnika és az adott biztosítóeszköz szakmai protokolljának maximális betartásával!
- Leeresztéskor állítsa meg a mászót a talajtól 1 méterre és blokkolja a terhelt kötelet rögzítőcsomóval!
 - Hívja fel a tanítvány figyelmét az út megmászásakor elkövetett mozgástechnikai és egyéb hibákra, valamint azok javításának lehetőségeire!
- B)** Mutassa be tanítványának mintaszerűen, egy 6b (UIAA VII) nehézségű vagy nehezebb (min. 7 m magas, 12 m hosszú) mászóutat előlmászásban (pihenés nélkül, egyben) megmászva, a sportmászás oktatás tematikai elemeinek, mozgásainak, testhelyzeteinek széles skáláját!
- C)** Mutassa be tanítva és mintaszerűen Easy Guide standösszegzőpont készítését, alkalmazását!
- Ismertesse ezen összegzőpont előnyeit és hátrányait!
- 18. A)** Biztosítsa fel tanítványát, majd eressze őt le egy sportmászó útból egy, a megjelölt eszközök közül sorsolás útján kiválasztott biztosítóeszkővel, a biztosítástechnika és az adott biztosítóeszköz szakmai protokolljának maximális betartásával!
- Leeresztéskor állítsa meg a mászót a talajtól 1 méterre és blokkolja a terhelt kötelet rögzítőcsomóval!
 - Hívja fel a tanítvány figyelmét az út megmászásakor elkövetett mozgástechnikai és egyéb hibákra, valamint azok javításának lehetőségeire!
- B)** Mutassa be tanítványának mintaszerűen, egy 6b (UIAA VII) nehézségű vagy nehezebb (min. 7 m magas, 12 m hosszú) mászóutat előlmászásban (pihenés nélkül, egyben) megmászva, a sportmászás oktatás tematikai elemeinek, mozgásainak, testhelyzeteinek széles skáláját!
- C)** Mutassa be tanítva és mintaszerűen Quad standösszegzőpont készítését, alkalmazását!
- Ismertesse ezen összegzőpont előnyeit és hátrányait!
- 19. A)** Biztosítsa fel tanítványát, majd eressze őt le egy sportmászó útból egy, a megjelölt eszközök közül sorsolás útján kiválasztott biztosítóeszkővel, a biztosítástechnika és az adott biztosítóeszköz szakmai protokolljának maximális betartásával!
- Leeresztéskor állítsa meg a mászót a talajtól 1 méterre és blokkolja a terhelt kötelet rögzítőcsomóval!
 - Hívja fel a tanítvány figyelmét az út megmászásakor elkövetett mozgástechnikai és egyéb hibákra, valamint azok javításának lehetőségeire!

- B)** Mutassa be tanítványának mintaszerűen, egy 6b (UIAA VII) nehézségű vagy nehezebb (min. 7 m magas, 12 m hosszú) mászóutat előlmászásban (pihenés nélkül, egyben) megmászva, a sportmászás oktatás tematikai elemeinek, mozgásainak, testhelyzeteinek széles skáláját!
- C)** Mutassa be tanítva és mintaszerűen biztosító személyének kiváltását, a biztosítás átvételét terhelt kötélzáron!
- Ismertesse ezen eljárás előnyeit és hátrányait!
- 20. A)** Biztosítsa fel tanítványát, majd eressze őt le egy sportmászó útból egy, a megjelölt eszközök közül sorsolás útján kiválasztott biztosítóeszközzel, a biztosítástechnika és az adott biztosítóeszköz szakmai protokolljának maximális betartásával!
- Leeresztéskor állítsa meg a mászót a talajtól 1 méterre és blokkolja a terhelt kötelet rögzítőcsomóval!
 - Hívja fel a tanítvány figyelmét az út megmászásakor elkövetett mozgástechnikai és egyéb hibákra, valamint azok javításának lehetőségeire!
- B)** Mutassa be tanítványának mintaszerűen, egy 6b (UIAA VII) nehézségű vagy nehezebb (min. 7 m magas, 12 m hosszú) mászóutat előlmászásban (pihenés nélkül, egyben) megmászva, a sportmászás oktatás tematikai elemeinek, mozgásainak, testhelyzeteinek széles skáláját!
- C)** Mutassa be tanítva és mintaszerűen két standpont összekötését csokorcsmóval!
- Ismertesse ezen csomó felhasználási területeit, elemezze előnyeit és hátrányait!

*
