

FIGYELEM!

A **gyakorlati** követelmények teljesítése **mellett elméleti vizsgát** is szükséges tenni attól függően, hogy hányadszor vesz fel testnevelés/tánc kurzust:

Tes-1: ha először, akkor sportági ismeretből,

Tes-2: a második esetén sportági ismeretből és edzésmélethelemből,

Tes-3: a harmadik felvételnél sportági ismeretből és sportélettanból.

Gyakorlati tárgyak esetében **nincs külön vizsgaidőpont**, a kurzusok **évközi eredménnyel** zárulnak.

A félév végi jegy kialakítása:

A gyakorlati jegy és az elméleti dolgozat érdemjegyének átlaga adja a félév végi osztályzatot.

A félévi eredmény elégtelen, ha akár az elmélet, akár a gyakorlat eredménye elégtelen.

A félévi eredmény „Letiltva”, ha a félév folyamán a hallgató legalább **10 különböző héten** nem vett részt a foglalkozásokon.

Értékelés: 90%– jeles, 80%– jó, 70%– közepes, 60%– elégséges, –50% elégtelen

Úszás

Az úszás története

Az úszás cselekedete valószínűleg egyidős az emberiséggel. Több ókori maradvány is van, mely jelzi, hogy régen is kedvelt szabadidős tevékenység volt. Az [ókori görögöknél](#) az úszás az emberi műveltség fokmérője volt; de az [ógörög olimpiákon](#) nem volt ilyen versenyszám. A [rómaiak](#) az egész birodalomban hatalmas csőhálózatokat építettek ki, hogy hódolhassanak fürdő szenvedélyüknek. Úszással kapcsolatos utalásokat a [Bibliában](#) is találhatunk. A középkorban a fürdés és az úszás erkölcstelen dolognak számított, a [17. századtól](#) vált ismét elfogadottá. [Napóleon](#) seregében a kiképzés részévé vált (ruhában, fegyverrel a kézben kellett csendben úszni). Az úszás technikáját először egy [Nicolaus Winmann](#) nevű nyelvész foglalta könyvbe [1538](#)-ban. (Der Schwimmer oder ein Zwiegespräch über die Schwimmkunst).

A versenyúszás [1800](#) körül kezdett elterjedni. [1837](#)-ben alapították az első német úszóklubot. Az [első újkori olimpiától](#) kezdve vannak úszószámok. [1908](#)-ban alapították meg az úszók nemzetközi szervezetét a [FINA](#)-t (Federation Internationale de Natation de Amateur).

[Magyarországon](#) a török hódoltság idején vált újra népszerűvé. A török időkben felfedezett [termálvizek](#) híresek voltak, számtalan utazó leírása népszerűsítette a magyar termálfürdőket. [1880](#)-ra tehető a sportúszás kezdete, ekkor rendezték az első versenyt [Siófok](#) és [Balatonfüred](#) között. Az első úszóklub [1893](#)-ban, a [Magyar Úszó Szövetség](#) pedig [1907](#)-ben alakult meg.

1972-ben vezették be a világcúcsidők századmásodperc pontossággal való nyilvántartását.

1896. Athén: Hajós Alfréd 100m gyorsúszás 1:22,2 1200m gyorsúszás 18:22,2

1904. St. Louis: Halmay Zoltán 50m gyorsúszás 28:0 100m gyorsúszás 1:02,8

1936. Berlin: Csik Ferenc 100m gyorsúszás 57,6

1952. Helsinki: Szőke Katalin 100m gyorsúszás 1:06,8;

Gyenge Valéria 400m gyorsúszás 5:12,1

Székely Éva 200m mellúszás 2:51,7

Novák Ilonka, Szőke Katalin, Novák Éva, Temes Judit 4x100m gyorsúszó váltó 4:24,4

1980. Moszkva: Wladár Sándor 200m hátúszás 2:01,93

1988. Szöul: Egerszegi Krisztina 200m hátúszás 2:09,29
Szabó József 200m mellúszás 2:13,52
Darnyi Tamás 200m vegyesúszás 2:00,17 és 400m vegyesúszás 4:14,75
1992. Barcelona: Egerszegi Krisztina 100m hátúszás 1:00,68 ; 200m hátúszás 2:07,06
és 400m vegyesúszás 4:36,54
Darnyi Tamás 200m vegyesúszás 2:00,76 és 400m vegyesúszás 4:14,23
1996. Atlanta: Egerszegi Krisztina 200m hátúszás 2:07,83
Rózsa Norbert 200m mellúszás 2:12,57
Czene Attila 200m vegyesúszás 1:59,91
2000. Sydney: Kovács Ágnes 200m mellúszás 2:24,35

Érdekesség: - a legrégebbi fennálló világcúcs: Egerszegi Krisztina: 2:06.62, 200m hát, 1991 augusztus 25-én úszta Athénban.
- A legtöbb 50m-es medencében úszott világcúcs amerikaiak nevéhez fűződik (519) Az NDK úszói 162, az ausztrálok összesen 153 rekordot úsztak.

Felhasznált irodalom:

- Kovács István: Úszás; Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 1993
Kiss Miklós: A versenyúszás alapjainak oktatása; Jedlik Oktatási Stúdió, Budapest, 2005
Walter Bucher: 1001 úszás játék és gyakorlat; Dialóg-Campus Kiadó, Budapest, 2000

Az úszás szabályai

Gyorsúszás: (1898-ban a [Polinéz-szigetvilág](#) törzseinek úszásmódját kiismerve az ausztrál [Alex Wickham](#) a mai gyorsúszáshoz hasonló stílust dolgozott ki).

A **rajt** a rajtkőről történő elugrással történik. Váltott **karmunka**, hullámozó mozgású test, „kallózó” **lábmunka**. Gyorsúszás közben **fordulásnál** és **célba érésnél** a versenyző bármely testrészével érintheti a falat. A versenytáv folyamán az **úszó teste** valamely részének át kell törnie a vízfelszín, kivéve a fordulókat és a rajtot, továbbá a fordulókat követő legfeljebb 15 m-es távot.

Hátúszás: (1912-ben az amerikai [Harry Hebner](#) fejlesztette tovább a ma ismert változatra; váltott kar- és ollózó lábmunka).

A **rajt** a vízben történik, a rajtfogantyúkra helyezett kézzel. A **lábfejeknek** a víz felszíne alatt kell lenniük. A versenyzők **háton fekvésben ússzák** végig a teljes versenytávot, kivéve a fordulót. Az úszó valamely testrészének meg kell törnie a víz felszínét a versenytáv során, kivéve a fordulást és legfeljebb 15 m-t a rajt és minden forduló után, amikor is a test teljesen a víz alá merülhet. A **forduló** során az úszónak valamely testrészével érintenie kell a falat; miután a test elhagyta a háton fekvő helyzetet, nem történhet semmiféle lábtempó, vagy kartempó, amely a fordulás folyamatos mozdulataitól független. Az úszónak vissza kell térnie háton fekvő helyzetbe, miután elhagyja a falat. Célba érkezésnél az úszónak háton fekvésben kell érintenie a falat.

Mellúszás: (1868-ban a Kutya-sziget bennszülötteitől eltanult úszásmódot hozta [John Trudgen](#)).

A **rajt** a rajtkőről történő elugrással történik. A **karok** minden mozdulatát egy időben és ugyanazon vízszintes síkban kell végezni, váltakozó mozdulatok nélkül. A **kezeket** a mellkastól együtt, a víz felszínén, az alatt, vagy a fölött kell előretolni. A **könyököknek** a víz alatt kell maradniuk, kivéve a célba érés előtti utolsó tempónál. A kezeket kiindulási helyzetükbe a víz felszínén vagy az alatt kell hátravinni. A kezek a rajt és fordulók utáni eső karütem kivételével nem vihetők a csípővonal mögé. A **lábak** minden mozdulatát egy időben és ugyanazon vízszintes síkban kell végrehajtani, váltakozó mozdulatok nélkül. A lábfejeket a lábtempó előrehajtó fázisában kifelé kell fordítani. Ollózó, krallozó, illetve lefelé irányuló delfinmozgás tilos. A **fordulóknál** (tilos a bukóforduló) és a **célba érkezéskor** a benyúlást két kézzel egyszerre a víz alatt, felett vagy annak szintjében kell végrehajtani. Minden **teljes mozgásciklus folyamán** - azaz egy karütem és egy lábütem alatt, ezen sorrendben - az úszó feje valamely részével át kell törje a víz felszínét, kivéve a rajtot és a fordulókat követő első karütemet, amikor a karokat a combig lehet hátravinni, egy lábütemet pedig teljesen víz alá merülve lehet végrehajtani.

Pillangóúszás: (a német [Erich Rademacher](#) mellúszás közben talált ki, amikor egy szoros célba való benyúlás során kiemelkedett a vízből, és szinte ráugrott a falra. Sokáig mellúszó lábmunkával pillangóztak, csak [1936](#)-ban jelent meg Higgins páros lábú, ún. delfin lábmunkája).

A **rajt** a rajtkőről történő elugrással történik. A **rajt és a forduló utáni** első karütemtől kezdve a **testnek** mindig hason fekvő helyzetben kell lennie, miközben a vállaknak a víz felszínével párhuzamosan kell elhelyezkedniük. Háton fekvő helyzet elfoglalása mindvégig tilos. A **karokat** a víz felett, együtt kell előrelelendíteni és egy időben, egyszerre hátravinni. A **lábak** minden mozgása egyszerre történjék, a váltakozó mozgások tilosak. A **fordulóknál, és célba érkezéskor** a falat két kézzel kell érinteni a víz alatt, fölött, vagy a víz felszínén. **Rajt és forduló után** egy vagy több lábütem és egy karáthúzás végezhető a víz alatt, amely után azonban az úszónak a víz felszínére kell emelkednie. Az úszó legfeljebb 15 m-t tehet meg a víz alatt, teljesen lemerülve. Ezen pontnál a fejnek át kellett törnie a vízfelszínt. Az úszónak a következő fordulóig vagy a célba érésig a víz felszínén kell maradnia.

Versenyszámok, úszásnemek:

Az olimpián az úszók négy úszásnemben viaskodnak: 100 és 200 méteren mind a négyben rendeznek versenyt, **gyorson** ezen kívül 50-en, 400-on és 800-on, illetve 1500-on is, 800-on a hölgyek, 1500-on a férfiak indulnak. Ezen túlmenően a 200 és 400 méteres **vegyesúszás**, valamint **három váltó** (4x100 és 4x200 gyors, illetve 4x100 vegyes) egészíti ki a programot.

Az utóbbi években rendkívüli módon megszigorították a rajtszabályait: a kiugrás azonnali kizárást von maga után úgy, hogy a versenyt nem lövik vissza, de a vétkes eredményét utólag törlik. Váltóban túlváltásnál 3 századmásodperc a tőrés határ, ha ennél nagyobb idő telik a célbaütés és a rajtkő elhagyása között, a kvartettet kizárják.