

KERÉKPÁR

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei

1. A kerékpár technikai fejlődésének története (kezdetektől napjainkig).
2. A kerékpársport általános verseny szabályzatának ismerete.
3. A kerékpársport szerkezeti felépítése a nemzetközi és a hazai szövetségben.
4. Kerékpáros jelölések országúton illetve Mtb szakágakban.
5. Kerékpáros mozgáskoordinációt elősegítő feladatok.
6. Down Hill Triál Bmx Mtb országúti szabályok alapszintű ismerete.
7. Kerékpár technikai alapismeretek.
8. Versenyrendezési alapszabályok.
9. Kerékpársport a világversenyeken.
10. A kerékpár szerepe a szabadidősportban.

Irodalom

- Baki Á. (2004): *Mountain Bike Rider*. Solar Kft.
- Sidwells, C. (2005): *A nagy kerékpárkönyv*. Gabo Könyvkiadó és Kereskedelmi Kft.
- <http://bringasport.hu/> (versenyszabályzat)

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. gyakorlat: Lánctalpezés bemutatása gyakorlatban.
2. gyakorlat: Köves, gyökeres, laza talajszerkezetű meredek (10-15%) lejtőn való lejutás.
3. gyakorlat: Gurulásból fékezés, megállás egy adott ponton (két bója között), helyben állás 2 másodpercig lábletétel nélkül, majd elindulás.