

## Evezéssel kapcsolatos kérdések a Technikai Maximum Vizsga résztvevői számára.

### Evezős eszközök méretei

1. Milyen hosszú egy normál "Macon" tollú párevezős lapát? 

|         |         |         |
|---------|---------|---------|
| 280-285 | 294-300 | 300-310 |
|---------|---------|---------|
2. Milyen hosszú egy normál "Macon" tollú váltottevezős lapát? 

|         |         |         |
|---------|---------|---------|
| 350-360 | 365-375 | 375-385 |
|---------|---------|---------|
3. Milyen hosszú egy "bárd" tollú párevezős lapát? 

|         |         |         |
|---------|---------|---------|
| 280-285 | 285-289 | 293-298 |
|---------|---------|---------|
4. Milyen hosszú egy "bárd" tollú váltottevezős lapát? 

|         |         |         |
|---------|---------|---------|
| 370-378 | 378-385 | 380-390 |
|---------|---------|---------|
5. Milyen hosszú, és mennyi a minimumsúlya egy egypárevezős hajónak?  
~6m/12kg      ~8m/14kg      ~10m/16kg
6. Milyen hosszú, és mennyi a minimumsúlya egy kétpárevezős/ kn. kettes hajónak?  
~12m/28kg      ~9m/25kg      ~10m/27kg
7. Milyen hosszú, és mennyi a minimumsúlya egy négpárevezős hajónak?  
~12m/52kg      ~14m/55kg      ~15m/56kg

### Evezős eszközök beállításai

1. A helyesen beállított lábtartó: 

|       |       |       |
|-------|-------|-------|
| 30-35 | 40-45 | 50-55 |
|-------|-------|-------|

 fokos
2. A helyesen beállított párevezős villa (forgó) magassága a kocsi felső peremétől mérve:  
12-13 cm      15-18 cm      20-22 cm
3. A helyesen beállított váltottevezős villa (forgó) magassága a kocsi felső peremétől mérve:  
11-12 cm      16-19 cm      18-20 cm
4. A helyesen beállított párevezős villa különbsége: 

|           |           |       |
|-----------|-----------|-------|
| 0,5-1,5cm | 1,5-2,5cm | 3-4cm |
|-----------|-----------|-------|
5. A párevezős hajóknál melyik villa található magasabban? 

|      |     |          |
|------|-----|----------|
| Jobb | Bal | Egyforma |
|------|-----|----------|
6. Amennyiben könnyíteni akarom az áthúzást (erős ellenszélnél) akkor a lapáton a belkart ~1 cm-el:  
Növelem      Csökkentem
7. Amennyiben az evezőlapáttal a víz tetejét "kaparom" (kiszállós), akkor a tulipánon a lapát dőlés-  
szögét:      Növelem      Csökkentem
8. Az evezőslapát dőlésszöge összesen (lapát + tulipán): 

|         |          |         |
|---------|----------|---------|
| 0-4 fok | 8-12 fok | 4-8 fok |
|---------|----------|---------|
9. Tengelytávolságot váltottevezős hajónál:  

|                                     |                                                                       |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | a gerincre merőlegesen, a tengely és a hajó középvonala között mérem. |
| <input type="checkbox"/>            | a tengelyhez közelebb eső palánk, és a tengely között mérem.          |
| <input type="checkbox"/>            | a tengelyhez távolabb eső palánk, és a tengely között mérem.          |
10. Tengelytávolságot párevezős hajónál:  

|                                     |                                                                       |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/>            | az azonos oldalon lévő tengelyek (tulipánok) között mérem.            |
| <input checked="" type="checkbox"/> | az azonos beülőhelynél lévő két tengely (tulipán) között mérem.       |
| <input type="checkbox"/>            | a gerincre merőlegesen, a tengely és a hajó középvonala között mérem. |

### Evezős történelem:

1. Mikor alakult a MESZ?:      1875      1893      1912
2. Ki nyerte az első magyar EB aranyérmet?      Szendey Béla 1x (Liege 1930)  
Götz Gusztáv - Machán Tibor 2- (1933)  
Pap Jenőné 1x (Poznan 1958) 

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

3. Ki nyerte az első magyar VB aranyérmet? Ambrus Mariann 1x (Nottingham 1975) 

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

  
Sarlós Katalin 1x (Bled 1989)  
Haller-Pető 2x (Luzern 2001)
4. Melyik magyar csapat szerzett olimpiai ezüstérmet? 

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

 Zsitnik-Szendey A.-k: Zimonyi 2+ (London 1948)  
Melis Z.-Melis A.-Csermely-Sarlós 4- (Mexiko 1968)  
Győri-Mamusich 2- (Berlin 1935)
5. Hány EB aranyérmet nyert Pap Jenőné? 

|   |   |   |
|---|---|---|
| 2 | 4 | 6 |
|---|---|---|
6. Mikor, és hol rendezték az első FISA felnőtt világbajnokságot? Como 1927 

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

  
Berlin 1935  
Luzern 1962
7. Mikor, és hol rendezték az első ifjúsági olimpiát? Szingapúr 2010 

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

  
Brandenburg 1985  
Amszterdam 1977
8. Melyik magyar csapat szerzett először Ifi Vb. ezüst érmet:  

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

 Baranyai-Banga-Juhász-Strochmayer k: Papp F4+ (Moszkva 1979)  

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

 Punk-Piros N2x (Brandenburg 1985)  

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

 Sarlós Katalin N1x (Rodnyice 1986)

#### **Evezős versenyszabályok:**

1. Fegyelmezetlenség esetén a sárgalapos figyelmeztetés  

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

 a csapat célba érkezéséig érvényes  

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

 a csapat kikötéséig érvényes  

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

 a verseny egész idejére érvényes
2. A versenyzők mérlegelése a versenyszabály szerint:  

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

 a versenyszám előtt 30'-el történik.  

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

 a verseny előtt bármikor történhet.  

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

 a verseny előtt legkorábban 2, legkésőbb 1 órával történik.
3. A kormányos minimum súlya (max 10kg pótsúllyal) serdülő csapatoknál:  

|       |
|-------|
| 40 kg |
|-------|

 45 kg 50 kg
4. Verseny előtt írásban, szabályos nyomtatványon a benevezett csapattagok:  

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

 bármennyi tagját ki lehet cserélni.  

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

 50%-át + a kormányost lehet kicserélni.  

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

 egy tagját lehet kicserélni.
5. A csapatoknak versenyszámuk előtt hány perccel kell jelentkezniük a rajtbíróknál?  

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

 5 perccel a versenyszám ideje előtt, és a rajt előtt 2 perccel pedig a rajtvonalon kell állniuk.  

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

 15 perccel a versenyszám ideje előtt, és a rajt előtt 5 perccel pedig a rajtvonalon kell állniuk.  

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

 10 perccel a versenyszám ideje előtt, és a rajt előtt 2 perccel pedig a rajtvonalon kell állniuk.
6. Serdülő korú versenyző 1nap  

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

 4x állhat rajthoz 1-1 órás időkülönbségekkel  

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

 3x állhat rajthoz 2-2 órás időkülönbségekkel  

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

 4x állhat rajthoz 2-2 órás időkülönbségekkel

7. A versenyzés során vélt méltánytalanságért panaszt tenni:

- ☐ közvetlenül a célbaérkezés után kézfelemeléssel (csapatkapitánynak) a pályabírónál lehet.
- ☐ a vélt méltánytalanság észlelésekor azonnal kézfelemeléssel a pályabírónál lehet.
- ☒ a célbaérkezést követően, írásban max 45'-el a célban lehet benyújtani a versenybírósnál

8. Többek között melyen feltételeknek kell megfelelnie egy versenyhajónak a rajtnál?

- ☒ Legyen fehér színű orrlabda, rajtszám, egységes klubszerelés, cipős hajónál lekötött sarok.
- ☐ Legyen fekete színű orrlabda, rajtszám, egységes versenyszerelés, guruló ülés.
- ☐ Legyen orrlabda, rajtszám, versenyszerelés, sportorvosi igazolás.

### Evezős technika:

1. A hajó beállítása:

- ☒ fontos mert a rossz beállítás tönkretelheti a jó evezős technikát.
- ☐ nem fontos mert egy jó evezős rosszul beállított hajóban is tud evezni.

2. Párevezésnél a helyes kézvezetési mód:

- ☐ Bal kéz alul, közelebb a testhez. Jobb kéz felül.
- ☒ Bal kéz felül. Jobb kéz alul közelebb a testhez.
- ☐ Bal kéz felül. Jobb kéz alul távolabb a testtől.

3. A szabadítás utáni helyes mozgássor a következő:

- ☒ Karmújtás - a felsőtest követi a kezeket a hajó fara felé - amint a kezek elhaladtak a térd felett elindul a kocsi.
- ☐ Karok és a felsőtest egyszerre indulnak a hajó fara felé, a kocsi elindul mielőtt a kezek elérik a térd vonalát.

4. A vízfogáshoz érkezés úgy történik, hogy:

- ☐ a nyélvezetés a szabadítástól a térdig lassul, majd a térdtől a vízfogásig folyamatosan gyorsul.
- ☒ a szabadítástól a vízfogásig a nyélvezetés először folyamatosan és fokozatosan lassul.
- ☐ a szabadítástól a vízfogásig a nyélvezetés folyamatosan és fokozatosan gyorsul.

5. A lábtartó úgy van beállítva, hogy az alsó lábszár a merőlegessel:

0 - 10

10 -20

15 -30 fokos szöveget zár be.

6. Az áthúzás alatt helyesen az alkar és a kézfej:

- ☐ a csuklónál megtörik ezzel mutatva, hogy az evezős teljes súlyával bekapcsolódott az áthúzásba.
- ☒ törésmentesen egy egyenes vonalat képez.

7. Helyes vízfogásnál az evezős lapátnál a víz:

- ☐ a hajó orra felé fröccsen.
- ☐ a hajó fara felé fröccsen.
- ☒ felfelé fröccsen.

8. Evezés alatt a fejtartás helyesen:

- ☒ a fejet egyenesen tengelyirányba tartjuk, tekintet a hajó fara felé néz.
- ☐ a fej és a tekintet a lapátmunkát követi.
- ☐ a fej és a tekintet a hajó alja felé néz.

9. Váltottevezésnél a nyélen a kezek közötti távolság:

0,5 tenyérnyi

1,5 - 2 tenyérnyi

4-5 tenyérnyi

10. Az evezés egész ciklusa alatt figyelünk arra, hogy:

- ☐ függőleges síkban a lehető legkisebb legyen a tömegmozgás (ugráló hajó).
- ☐ vízszintes síkban a lehető legkisebb legyen a tömegmozgás (billegő hajó).
- ☒ mind vízszintes, mind függőleges síkban a lehető legkisebb legyen a tömegmozgás.

### **Edzésmélet:**

1. Aerob munkán olyan izomtevékenységet értünk,:

- ☒ melynek folyamán az oxigénfelvétel és felhasználás egyensúlyban van.
- ☐ melynek folyamán az oxigénfelhasználás nagyobb mint az oxigénfelvétel.

2. Anaerob munkán olyan izomtevékenységet értünk,:

- ☐ melynek folyamán az oxigénfelvétel és felhasználás egyensúlyban van.
- ☒ melynek folyamán az oxigénfelhasználás nagyobb mint az oxigénfelvétel.

3. Az edzés/versenyzés előtti bemelegítés azért fontos, mert:

- ☐ Nem fontos, csak jobban elfárad tőle a sportoló.
- ☐ ezzel is növeljük az edzésterjedelmet, és ezáltal edzettebbek leszünk.
- ☒ a sportolót testileg lelkileg optimálisan felkészíti a nagy intenzitású terhelésre, sérülések elkerülése

4. Az edzés/versenyterhelés utáni levezetés azért fontos, mert:

- ☐ ezzel is növeljük az edzésterjedelmet, és ezáltal edzettebbek leszünk.
- ☒ kedvező feltételeket teremt a terhelést követő pihenési, helyreállító folyamatok beindításához.
- ☐ Felesleges, csak még jobban elfárad tőle a sportoló.

5. Az edzésterhelések ellenőrzésére az alábbi pulzusparaméterek meghatározóak:

- ☒ Reggeli nyugalmi, maximális, terhelési-megnyugvási pulzusszám.
- ☐ Edzési, pihenési, esti pulzusszám.
- ☐ Csak az edzésterhelési és megnyugvási pulzusszám a meghatározó

6. Mit értünk a sportban igényszinten?

- ☐ A sportoló csapattársának teljesítményével szembeni elvárásának szintjét jelenti.
- ☒ A sportoló saját teljesítményeivel szembeni elvárásának szintjét jelenti.
- ☐ A sportoló társadalmi környezetével szembeni elvárásának szintjét jelenti.