

**Sport és Életmód tárgyak, Úszás kurzus,  
100 kérdéses tesztsor a helyes válasszal**

- 1) A felsorolt úszók közül ki nem olimpiai bajnok?  
**Cseh László**
- 2) Mi a vegyesúszás úszásnemeinek sorrendje?  
**pillangó-hát-mell-gyors**
- 3) Hogy hívják a legújabb és manapság leggyakrabban alkalmazott mellúszó technikát?  
**guruló**
- 4) Melyik a leghosszabb olimpiai medencés versenyszám?  
**1500m**
- 5) Hátúszásnál a kézfej mely részével történik a vízfogás?  
**kisujjal**
- 6) A gyorsúszás technikai végrehajtásával kapcsolatban mit ír elő az olimpiai játékok szabályzata?  
**Az úszó tetszése szerint választott úszásmóddal haladhat, ami eltér a mell, hát és a pillangóúszástól.**
- 7) 50 méteres medencében rendezett úszóversenyen rajt és fordulót követően mennyit lehet teljes testtel a vízfelszín alatt az úszó?  
**15m-t**
- 8) Milyen szabályok vonatkoznak gyorsúszásnál a fordulókra ill. a célba érkezésre?  
**Gyorsúszás fordulónál és célba érésnél a versenyző bármely testrészével érintheti a falat.**
- 9) Mellúszás rajtja és a fordulók után engedélyezett-e delfin lábtempó?  
**a karral történő lehúzást követően 1db engedélyezett**
- 10) Úszóversenyeken milyen pontossággal mérik és hitelesítik az eredményeket?  
**század másodpercnyi**
- 11) Ki az eddigi legeredményesebb magyar úszó az olimpiai és világ bajnoki győzelmeiket tekintve?  
**Hosszú Katinka**
- 12) Mely úszásnemekben engedélyezett a bukóforduló a World Aquatics (FINA) szabályzata szerint?  
**hát- és gyorsúszásnál**
- 13) Hátúszásban hogyan kell célba érkezni a versenyszabályok szerint?  
**Az úszónak háton fekvésben kell érintenie a falat.**
- 14) Mely állítás igaz a pillangóúszás technikájára?  
**Pillangóúszásnál egy kartempóra 2 teljes lábtempót kell végezni.**
- 15) Mit jelent ha egy úszóverseny „rövidpályás”?  
**A rövidpályás versenyek 25 m-es medencében kerülnek megrendezésre.**

- 16) Hogy hívják a nemzetközi úszószervezetet (régi nevén FINA) ?  
**World Aquatics**
- 17) Mit nevezünk „repülő rajtnak”?  
**A váltóknál, a nem rajtjelre, hanem a társ benyúlására történő indulás. Az úszó már elkezdheti a lendületvételt mielőtt a társa beérkezne, de a lába csak akkor hagyhatja el a rajtkövet, ha a csapattársa már megérintette a falat.**
- 18) Hány sávós medencében rendezik az Olimpiákat?  
**10 sávós medencében**
- 19) Ki nyerte az első újkori olimpiai aranyérmet úszásban Magyarországnak?  
**Hajós Alfréd**
- 20) Milyen olimpiai medencés versenyszámok vannak egyéni gyorsúszásban?  
**50m, 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m**
- 21) Mit ír elő a versenyszabályzat a fejesugrással történő rajtnál a karmunkára?  
**a karok elhelyezkedésének nincs jelentősége**
- 22) Pillangó úszásnál a rajtot követően hány delfin lábtempó engedélyezett az első kartempó előtt?  
**nincs erre vonatkozó szabály**
- 23) Mit nevezünk úszásban vízfogásnak?  
**a kéz vízbe érkezése után történő kifelé, lefelé húzás végpontját ( ameddig nincs előre hajtó ereje)**
- 24) A szabályzat szerint mellúszásnál a kezeket hol lehet előre vinni?  
**a kezeket a víz felszínén, az alatt, vagy a fölött lehet előre tolni**
- 25) Hátúszásnál lábtempó közben milyen a lábfejek helyzete?  
**a lábfejek kissé befelé fordulnak**
- 26) Milyen szabály vonatkozik mellúszásnál a levegővételre?  
**minden kartempóra levegőt kell venni**
- 27) Milyen arányban járul hozzá az úzás sebességéhez a kar, ill. a lábtempó? (nem hosszútáv úzás esetén)  
**mellúszásban közel 70/30% a lábtempó javára, a másik 3 úzásnemben 60/40% a kartempó javára**
- 28) Milyen kéztartás optimális úzáskor?  
**hézagos (enyhén nyitott ujjak)**
- 29) Mely sportágak tartoznak a World Aquatics (WA, FINA) hatáskörébe?  
**Úszószámok, műugrás, óriás toronyugrás, szinkronúszás és vízilabda**
- 30) Ki nyerte a legtöbb bajnoki címet az olimpiák történetében?  
**Michael Phelps**
- 31) Melyik magyar versenyző tartja a legtöbb országos csúcst?  
**Hosszú Katinka**

- 32) A mellúszás kartempójának kivitelezésekor a könyök kiemelkedhet-e a vízből?  
**A könyököknek a víz alatt kell maradniuk kivéve a célba érés előtti utolsó tempónál.**
- 33) Gyorsúszásban kizárják-e a versenyzőt ha érinti a medence alját vagy leáll a medence fenekére?  
**Nem zárják ki a versenyzőt ha érinti a medence alját vagy ott leáll.**
- 34) A rajtot és fordulót követően 15 m-en belül mely úszásnemekben megengedett a víz alatt az úszásnemtől eltérő lábmunka?  
**Mellúszásban egy, gyors és hátúszásnál több delfin lábtempó használata engedélyezett.**
- 35) Mit nevezünk 4x100 mix vegyesváltónak?  
**A váltó 4 tagja 2 férfi és 2 női versenyzőből áll össze.**
- 36) Hány ütemű lábtempót végeznek a hátúszók egy karciklus alatt?  
**Minden távon 6 ütemű lábtempót alkalmaznak az úszók.**
- 37) A pillangó úszás kartempónál milyen a kéz és a kar helyzete a vízbe éréskor?  
**Enyhén hajlított könyökkel kifelé néző tenyérrel, hüvelykujj felől érkezik a vízbe a kézfej.**
- 38) Gyors-, mell- és pillangóúszásnál hogyan történik a szabályos rajtoltatás?  
**1 hosszú sípszó, elkészülni/take your mark, rajtjel.**
- 39) Gyorsúszásnál szabad-e a versenyzőnek lépést tennie a medence alján?  
**nem, ez kizárást von maga után**
- 40) Szabad-e az úszónak elrugaszkodnia a medence aljáról gyorsúszás közben?  
**érintheti az alját, de nem rugaszkodhat el onnan**
- 41) Rövidpályás úszóversenyen szabályos-e gyorsúszásban ha az úszó a 25m-es távot víz alatt teszi meg?  
**nem szabályos, mert a rajtot és fordulót követően maximum 15m-t lehet a víz alatt megtenni**
- 42) Hátúszás rajtnál hogyan kell elhelyezkedni a vízben?  
**a kapaszkodót két kézzel kell fogni a rajtkő felé fordulva, mindkét lábfejjel érintve a falat**
- 43) Mikor alakult meg a Nemzetközi Úszósövetség (hivatalos francia nevén: Fédération internationale de natation, azaz FINA )  
**1908**
- 44) Mikor alakult meg a Magyar Úszó Szövetség (MÚSZ)?  
**1907**
- 45) Minek a rövidítése a MÚSZ?  
**Magyar Úszó Szövetség**
- 46) Mi a vízbiztonság?  
**A biztonságos viselkedés és önmentés képessége a vízben.**
- 47) Mit jelent a vízfekvés?  
**a test helyes, lebegő pozíciója a vízben.**

- 48) Mely úszásnemeknél kötelező a fal kézzel történő érintése fordulónál és célba érkezésnél is?  
**mell és pillangó úszás esetén**
- 49) Mit jelent az „alapúszás-készség”?  
**szabályos lebegés, siklás, levegővétel és egy úszásnem stabil tudása**
- 50) Melyik úszásnemnél a legnagyobb az ellenállás?  
**mellúszásnál**
- 51) Miért fontos a légzés és a kartempó szinkronizálása?  
**mert a levegővétel nem zavarhatja meg a mozgásritmust**
- 52) Melyik az első modernkori olimpia ahol az úszás szerepelt?  
**Athén, 1896.**
- 53) Melyik ország a legeredményesebb az úszás tekintetében az olimpiákon?  
**USA**
- 54) Ki a valaha volt legeredményesebb férfi úszó az olimpiák és világbajnokságok tekintetében?  
**Michael Phelps (USA)**
- 55) Ki a legeredményesebb női úszó a világon?  
**Katie Ledecky (USA)**
- 56) 11. Mikor volt először női úszószám olimpián?  
**1912. Stockholm 100m gyors és 4x100m gyorsváltó**
- 57) Melyik volt a legelső úszószám amit az újkori olimpiák történetében megrendeztek?  
**100m férfi gyors 1896. Athén**
- 58) Szabályos-e hátúszás közben delfin lábtempóval haladni?  
**igen, fordulót követően lehet, de maximum 15m-t**
- 59) Szabályos-e ha pillangó úszásnál 1 kartempóra 1 lábtempót tesz az úszó?  
**Nem, 1 kartempóra 2 lábtempót kell tenni**
- 60) Szabad-e hátúszás közben a törzzsel elfordulni?  
**Igen, de az elfordulás mértéke nem érheti el a 90 fokot**
- 61) Milyen rajtjeleket ad a versenybíró a hátúszás rajtjánál?  
**2 hosszú sípjel (elsőre vízbe kell ugrani, másodikra meg kell kapaszkodni),elkészülni vezényszó, rajtjel**
- 62) Szabályos-e ha mellúszás közben 1 kartempóra 2 lábtempót végez az úszó?  
**Nem, egy tempóciklusnak 1 kar- és 1 lábtempóból kell állnia**
- 63) Lehet-e mellúszás közben minden 2. kartempóra levegőt venni?  
**Nem, a fejnek meg kell törnie a víz felszínét mielőtt a kéz a 2. tempó legszélesebb pontjához ér**

64) Fontos a helyes fejtartás hátúszásnál?

**Igen. A fej helyzete meghatározza a test többi részének pozícióját a vízben. ( pl: Ha a fejed túl magasra emeled → a csípőd lesüllyed → nagyobb vízellenállás, lassabb úszás.)**

65) Melyik úszásnemnél van a fej végig a víz felett? (a fordulót és rajtot kivéve)

**hát**

66) Miért fontos a test vízszintes helyzete gyorsúszásban?

**Mert így kisebb a vízellenállás, gyorsabb az úszás**

67) Milyen lábtempót használ a pillangóúszás?

**Delfinláb (együtt mozgó lábak)**

68) Melyik fázisban történik a levegővétel mellúszásban?

**A karok nyitásakor, amikor a fej kiemelkedik**

69) Milyen mozdulat jellemzi a karokat pillangóúszásban?

**Egyidejű, szimmetrikus karcsapások**

70) Versenyen hány hibás rajt után zárják ki az úszót?

**Egyetlen hibás rajt után**

71) Hány stílus szerepel egy egyéni vegyes úszásban (IM – individual medley)?

**4**

72) Hány versenybíró figyeli az úszók technikáját a medence különböző pontjain?

**Több bíró (fordulóbírók, stílusbírók), különféle pozíciókban**

73) Milyen mozgás nem megengedett mellúszásban?

**Váltott lábmozgás vagy karcsapás.**

74) Mix váltónál mit határoz meg a versenyszabályzat a résztvevők nemével kapcsolatban?

**a 4 fős váltónak 2férfi és 2 női versenyzőből kell állnia**

75) Rövid pályás úszóversenyen milyen gyorsúszó versenyszámok lehetnek?

**50m, 100m, 200m, 400m**

76) 50m-es medencében rendezett úszóversenyen milyen mellúszó versenyszámok kerülhetnek megrendezésre?

**50m, 100m, 200m**

77) 50m-es medencében rendezett úszóversenyen milyen versenyszámok kerülhetnek megrendezésre hátúszásban?

**50m, 100m, 200m**

78) 50m-es medencében rendezett úszóversenyen pillangó úszásban milyen versenyszámok kerülhetnek megrendezésre?

**50m, 100m, 200m**

79) 50m-es medencében milyen távokban írhatnak ki versenyszámot gyorsúszásban?

**50m, 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m**

- 80) Mix váltóban mit határoz meg a versenyszabály a résztvevők számával kapcsolatban?  
**4 nevezett úszónak kell leúszni a távot**
- 81) Mire kell figyelni a fej-karok helyzetét tekintve fejes ugrásnál?  
**a karok magastartásban a felkar a fül mögött, fej előre hajtott helyzetben legyen**
- 82) Melyik szervrendszer fejlődik leginkább a rendszeres úzás hatására?  
**Keringési és légzőrendszer**
- 83) Melyik állítás igaz az úzás légzésre gyakorolt hatására?  
**Növeli a vitálkapacitást és erősíti a légzőizmokat**
- 84) Az úzás során mely izomcsoportok dolgoznak leginkább?  
**Szinte az egész test izomzata**
- 85) Milyen hatása van az úzásnak a testtartásra?  
**Javítja a testtartást és erősíti a törzsizomzatot**
- 86) Milyen úzásnem olimpiai bajnoka Milák Kristóf?  
**pillangóúzás**
- 87) Ki úszta először a 100m gyorsúszást 1:00,00 belül?  
**Johnny Weissmuller(Tarzan)**
- 88) Hol rendezik meg az Olimpiai játékokat 2028-ban?  
**Los Angeles**
- 89) Ki Magyarország legfiatalabb úszó olimpiai bajnoka?  
**Egerszegi Krisztina**
- 90) Ki nyíltvízi olimpiai bajnok?  
**Rasovszky Kristóf**
- 91) Melyik a legfiatalabb úzásnem?  
**pillangóúzás**
- 92) Melyik úszószám olimpiai bajnoka Szabó (Joe) József, Kovács Ágnes és Gyurta Dániel?  
**200m mellúzás**
- 93) Melyik olimpián szerezte a legtöbb aranyérmet a magyar úszó csapat?  
**1952, Helsinki**
- 94) Szabályos-e váltó tagot cserélni az időfutamok és a döntő között?  
**Igen**
- 95) Egy országból hány olimpiai „A” szinttel rendelkező versenyző vehet részt ugyan abban az egyéni versenyszámban az olimpián?  
**2**
- 96) Mit jelent az Olimpiai „A” szint?  
**Az a hivatalos időhatár, amit teljesítve az úszó indulási jogot szerez az olimpiára.**

97) Milyen vízhőmérsékletet ír elő a World Aquatics (WA) a hivatalos medencés versenyekhez?  
**25-28C**

98) Hány olimpián vett részt Cseh László?  
**5**

99) Ki paraúszó a felsoroltak közül?  
**Konkoly Zsófia**

100) Mi az úszásnemek gyorsasági sorrendje?  
**gyorsúszás, pillangóúszás, hátúszás, mellúszás**