

Alapfokú Sportoktatási Intézmény Tanterve

Triatlon sportágban

1. évfolyam			
Úszás	1.	Uszoda rendjének megismerése	Házirend, egészségügyi, higiéniai előírások, viselkedési szokások az uszodában.
	2.	Helyes levegővétel gyakorlása szárazon	Szájon be- orron és szájon ki
	3.- 4.	Ismerkedés a vízzel Vízbiztonság kialakítása	Vízi játékok: arc mosás, esőcsinálás, lyukfúrás, vízi futóverseny) Víz alá merülés, lebegés a víz tetején hason és háton önállóan vagy oktatói segítséggel.
	5.	Siklás	Önállóan vagy oktatói segítséggel
	6.	Gyors úszás lábtempójának megismerése	Szárazon, a medence partján, majd vízben a sikláshoz kapcsolva, segédeszközökkel.
	7.	Gyorsúszó kartempó megismerése	Szárazon, majd vízben a sikláshoz kapcsolva.
	8.	Gyorsúszás lábtempó és kartempó összehangolása	Levegővétel nélkül, siklásból indulva.
	9.	Gyorsúszás levegővételének oktatása	Szárazon, a medence partján, majd vízben oktatói segítséggel és önállóan.
	10.	Gyorsúszás levegővétellel	
	11.	Hátúszás kartempó megismerése	Szárazon, majd vízben oktatói segítséggel, önállóan, sikláshoz kapcsolva
	12.	Hátúszás lábtempó megismerése	Szárazon, a medence partján ülve, vízben, sikláshoz kapcsolva, segédeszközökkel.
	13.	Hátúszás láb- és kartempójának összehangolása	Tanári segítséggel, majd önállóan.
	14.	Mellúszás lábtempójának megismerése	Szárazon, a medence partján, vízben siklásba kapcsolva, segédeszközökkel, majd önállóan.
	15.	Mellúszó kartempó megismerése	Szárazon, majd vízben sikláshoz kapcsolva.
	16.	Mellúszás lábtempó és kartempó összehangolása	Levegővétel nélkül, siklásból kiindulva.

	17.	Mellúszás levegővétel oktatása	Szárazon, a medence partján, majd vízben oktatói segítséggel és önállóan.
	18.	Mellúszás levegővétellel	
	19.	A három úszásnem technikájának javítása	A helyes technikára kényszerítő helyzetek és technikai elemek alkalmazása, technikajavító gyakorlatok.
Kerékpár		-----	-----
Futás		-----	-----

2. évfolyam			
Úszás	1.	Vadvizek veszélyeinek ismerete	Tavak, folyók sajátosságainak ismertetése (sodrás, örvény, mélység)
	2.	Játékos versengések vízi játékokban illetve úszásban	Váltó versenyek, egyéni háziversenyek.
	3.	A három úszásnem technikájának javítása	A helyes technikára kényszerítő helyzetek és technikai elemek alkalmazása (egykezes úszások, kivárásos úszások, csúsztatott kartempó, söprés, oldalérintés, deszka, lábbója)
		Egykezes úszás	Siklásból indítva kartempó csak egy kézzel először levegővétel nélkül, majd levegővétellel.
		Kivárásos úszás (1 és 3 ütemű)	Vegyes kartartásból indítva kartartás csere, majd az ellentétes kartartás helyzetének megtartása 3-5 ütemen keresztül. Először levegővétel nélkül, majd levegővétellel úgy, hogy a levegővétel a kartartás csere előtt történjen.
		Söprés	A karokat magasan tartott könyökkel hozzuk előre úgy, hogy a kéz ujjai érjék a vízfelszínt.
		Oldalérintés	A tarokat magas könyöktartással hozzuk előre úgy, hogy a kéz ujjai végigsimítsák az oldalunkat.
		Csúsztatás (hosszú, rövid)	Siklásból kiinduló feladat. A jobb kézzel induló kartempót a bal kar csak akkor követi, amikor a jobb kéz a bal kéz menné ér. (rövid csúsztatás) Hosszú csúsztatás esetében a két kartempó között 3-5 ütem telik el, amit a karok a két fül mellett nyújtva töltenek el.
	4.	Egyszerű átcsapós forduló tanítása	Tanári segítséggel, majd önállóan (alkalmazása gyorsúszás közben).

	5.	Víz alatt tartózkodás időtartamának növelése játékos feladatokkal.	„búvár mell”, kincsvadász
Kerékpár		-----	-----
Futás	1.	Játékos versengések tornatermi játékokban, illetve szabadban.	Egyéni, illetve váltóversenyek (egyensúly, térérzék, reakcióidő javítása)

3. évfolyam			
Úszás	1.	Forduló megismerése	Bukó forduló hát- és gyorsúszásban (pályaelvlasztó kötél segítségével, szabadon, majd falnál)
	2.	Játékos versengések vízi játékokban illetve úszásban	Váltó versenyek, egyéni háziversenyek
	3.	A három úszásnem technikájának javítása	A helyes technikára kényszerítő helyzetek és technikai elemek alkalmazása (egykezes úszások, kivárásos úszások, csúsztatott kartempó, söprés, oldalérintés, deszka, lábbója)
	4.	Állóképesség fejlesztése	Hosszú folyamatos úszások helyes technikai végrehajtással, sorozatokban ismételve.
	5.	Víz alatt tartózkodás időtartamának növelése játékos feladatokkal	„búvár mell”, kincsvadász
Kerékpár		-----	-----
Futás	1.	Játékos versengések tornatermi játékokban illetve szabadban.	Egyéni, illetve váltóversenyek (egyensúly, térérzék, reakcióidő javítása)
	2.	Természetes járások és futások.	Futások technikájának (gördületi, lendületi) megismerése, különbségei

4. évfolyam			
Úszás	1.	Pillangó úszás lábtempójának gyakorlása	Deszka nélkül, majd deszkával.
	2.	Pillangó úszás kartempójának és levegővételének gyakorlása szárazon és vízben.	Először levegővétel nélkül, majd levegővétel bekapcsolásával
	3.	A pillangó úszás kar- és lábtempójának összekapcsolása	
	4.	A három úszásnem technikájának javítása	A helyes technikára kényszerítő helyzetek és technikai elemek alkalmazása (egykezes úszások, kivárásos úszások, csúsztatott kartempó, söprés, oldalérintés, deszka, lábbója)
	5.	Mell-, hát- és gyorsúszásban versengések	50m, 100m, 200m-es távokon.
	6.	Gyorsasági állóképesség fejlesztése	Rövid- és középtávú résztávok, fartlekes edzések, változó pihenőidőkkel.
	7.	Alap állóképesség fejlesztése	Hosszú folyamatos úszások helyes technikai végrehajtással, sorozatokban ismételve.
	8.	Víz alatt tartózkodás időtartamának növelése játékos feladatokkal	„búvár mell”, kincsvadász
Kerékpár	1.	Ismerkedés a KRESZ szabályaival	Játékos tesztek a szabályok ismertetésével
	2.	Megtanult szabályok alkalmazása tanpályán vagy forgalom elől elzárt területen.	
Futás	1.	Játékos versengések tornatermi játékokban illetve szabadban.	Egyéni, illetve váltóversenyek (egyensúly, térérzék, reakcióidő javítása)
	2.	Alap állóképesség fejlesztése	Megállás nélküli, kitartó futás legalább 1000m-en keresztül
	3.	Futóiskola gyakorlatainak megismerése és alkalmazása.	Magas térdemelés, sarokemelés, joggolás, fut-, ugróiskola, fokozó futások
	4.	Versengések különböző távokon.	60m, 100m, 200m, 400m-es távokon.

5. évfolyam			
Úszás	1.	A négy úszásnem technikájának javítása, különös tekintettel a gyorsúszásra	A helyes technikára kényszerítő helyzetek és technikai elemek alkalmazása (egykezes úszások, kivárásos úszások, csúsztatott kartempó, oldalérintéses úszás, deszka, lábbója, negatív ellenállás)
	2.	Gyorsasági állóképesség fejlesztése	Rövid- és középtávú résztávós, fartlekes edzések, változó pihenőidőkkel.
	3.	Alap állóképesség fejlesztése	Hosszú folyamatos úszások helyes technikai végrehajtással, sorozatokban ismételve.
	4.	Versengések a négy úszásnemben és vegyes úszásban	50m, 100m, 200m-es távokon
	5.	Szárazföldi lazító gyakorlatok megismerése és alkalmazása	Páros, egyéni, segédeszközzel végzett nyújtó gyakorlatok
Kerékpár	1.	KRESZ szabályainak alkalmazása forgalom előtt elzárt területen	Játékos tesztek a szabályok ismeretéről
	2.	Ügyességi feladatok végzése forgalom előtt elzárt területen	Kanyarodás, elindulás, megállás, fel- és leszállás, szlalom
Futás	1.	Játékos versengések tornatermi játékokban illetve szabadban.	Egyéni, illetve váltóversenyek (egyensúly, térérzék, reakcióidő javítása)
	2.	Alap állóképesség fejlesztése	Megállás nélküli, kitartó futás legalább 2000m-en keresztül, legnagyobb lefutott távolság lemérése
	3.	Futóiskola gyakorlatainak alkalmazása.	Magas térdemelés, sarokemelés, joggolás, futó-, ugróiskola, fokozó futások

6. évfolyam			
Úszás	1.	A négy úszásnem technikájának javítása, különös tekintettel a gyorsúszásra	A helyes technikára kényszerítő helyzetek és technikai elemek alkalmazása (egykezes úszások, kivárásos úszások, csúsztatott kartempó, oldalérintéses úszás, deszka, lábbója, negatív ellenállás)
	2.	Gyorsasági állóképesség fejlesztése	Rövid- és középtávú résztávós, fartlekes edzések, változó pihenőidőkkel.
	3.	Alap állóképesség fejlesztése	Hosszú folyamatos úszások helyes technikai végrehajtással, 300- 600m-es úszások sorozatokban ismételve gyorsúszásban
	4.	Versengések a négy úszásnemből és vegyes úszásban	50m, 100m, 200m, 400m-es távokon
	5.	Szárazföldi lazító gyakorlatok alkalmazása	Páros, egyéni, segédeszközzel végzett nyújtó gyakorlatok
Kerékpár	1.	KRESZ szabályainak alkalmazása forgalom elől elzárt területen	Játékos tesztek a szabályok ismeretéről
	2.	Kerékpárról történő gyors le-és felszállás gyakorlása	Edzés közben és lehetőség szerint versenyhelyzetben is (házi versenyek, kis helyi versenyek)
	3.	Bolyozás	Ismerkedés az önállóan illetve csapatban kerékpározás közötti különbségekkel, szabályokkal.
	4.	Gyér forgalmú utakon csapatban kerékpározás	20-30 km-es távokon
Futás	1.	Játékos versengések tornatermi játékokban illetve szabadban.	Egyéni, illetve váltóversenyek (egyensúly, térérzék, reakcióidő javítása)
	2.	Alap állóképesség fejlesztése	Megállás nélküli, kitartó futás legalább 3000m-en keresztül, legnagyobb lefutott távolság lemérése
	3.	Gyorsasági állóképesség fejlesztése	Fartlekes és interval edzések alkalmazása 2000-3000m közti össztávig.
	4.	Futóiskola gyakorlatainak alkalmazása. (önállóan is)	Magas térdemelés, sarokemelés, joggolás, futó-, ugróiskola, repülő és fokozó futások

7. évfolyam			
Úszás	1.	A négy úszásnem technikájának javítása, különös tekintettel a gyorsúszásra	A helyes technikára kényszerítő helyzetek és technikai elemek alkalmazása (egykezes úszások, kivárásos úszások, csúsztatott kartempó, oldalérintéses úszás, deszka, lábbója, negatív ellenállás, tenyérellenállás)
	2.	Gyorsasági állóképesség fejlesztése	Rövid- és középtávú résztávós, fartlekes edzések, változó pihenőidőkkel.
	3.	Alap állóképesség fejlesztése	Hosszú folyamatos úszások helyes technikai végrehajtással, 400- 800m-es úszások sorozatokban ismételve gyorsúszásban
	4.	Versengések a négy úszásnemből és egyes úszásban	50m, 100m, 200m, 400m, 800m-es távokon
	5.	Száralföldi lazító és úszás- specifikus gyakorlatok alkalmazása	Páros, egyéni, segédeszközzel végzett nyújtó és erősítő gyakorlatok
Kerékpár	1.	Bolyban haladás gyakorlása	„lánctalpasítás” (rövid vezetés, folyamatos váltás) gyakorlása
	2.	Kerékpárról történő gyors le-és felszállás gyakorlása	Edzés közben és lehetőség szerint versenyhelyzetben is (házi versenyek, kis helyi versenyek)
	3.	Alap állóképesség fejlesztése	30-40 km teljesítése egyenletes közepes tempóban erőlködés nélkül
	4.	Résztávós edzések	1-2-4 km-es távokon bolyban haladva
Futás	1.	Alap állóképesség fejlesztése	Megállás nélküli, kitartó futás legalább 4000m-5000m-en keresztül, legnagyobb lefutott távolság lemérése
	2.	Gyorsasági állóképesség fejlesztése	Fartlekes és interval edzések alkalmazása
	3.	Futóiskola gyakorlatainak alkalmazása. (önállóan is)	Magas térdemelés, sarokemelés, joggolás, futó-, ugróiskola, repülő és fokozó futások

8. évfolyam			
Úszás	1.	A négy úszásnem technikájának javítása, különös tekintettel a gyorsúszásra	A helyes technikára kényszerítő helyzetek és technikai elemek alkalmazása (egykezes úszások, kivárásos úszások, csúsztatott kartempó, oldalérintéses úszás, deszka, lábbója, negatív ellenállás, tenyérellenállás)
	2.	Gyorsasági állóképesség fejlesztése	Rövid- és középtávú résztávós, fartlekes edzések, változó pihenőidőkkel.
	3.	Alap állóképesség fejlesztése	Hosszú folyamatos úszások helyes technikai végrehajtással, 400- 800m-es úszások sorozatokban ismételve gyorsúszásban
	4.	Szárzföldi lazító és úszás- specifikus gyakorlatok alkalmazása	Páros, egyéni, segédeszközzel végzett nyújtó és erősítő gyakorlatok
Kerékpár	1.	Bolyban haladás gyakorlása	„láncalpozás” (rövid vezetés, folyamatos váltás) gyakorlása
	2.	Alap állóképesség fejlesztése	40-60 km teljesítése egyenletes közepes tempóban erőlködés nélkül
	3.	Résztávós edzések	1-2-4 km-es távokon, önállóan és bolyban haladva
Futás	1.	Alap állóképesség fejlesztése	Megállás nélküli, kitartó futás legalább 7-10km-en keresztül, legnagyobb lefutott távolság lemérése
	2.	Gyorsasági állóképesség fejlesztése	Fartlekes és interval edzések alkalmazása
	3.	Futóiskola gyakorlatainak alkalmazása. (önállóan is)	Magas térdemelés, sarokemelés, joggolás, futó-, ugróiskola, repülő és fokozó futások

9-12. évfolyam			
Úszás	1.	A négy úszásnem technikájának javítása, különös tekintettel a gyorsúszásra	A helyes technikára kényszerítő helyzetek és technikai elemek alkalmazása (egykezes úszások, kivárásos úszások, csúsztatott kartempó, oldalérintéses úszás, deszka, lábbója, negatív ellenállás, tenyérellenállás)
	2.	Gyorsasági állóképesség fejlesztése	Rövid- és középtávú résztávós, fartlekes edzések, változó pihenőidőkkel.
	3.	Alap állóképesség fejlesztése	Hosszú folyamatos úszások helyes technikai végrehajtással, 400- 1500m-es úszások sorozatokban ismételve, gyorsúszásban.

	4.	Szárazföldi lazító és úszás- specifikus gyakorlatok alkalmazása	Páros, egyéni, segédeszközzel végzett nyújtó és erősítő gyakorlatok
Kerékpár	1.	Alap állóképesség fejlesztése	40-60 km teljesítése egyenletes közepes tempóban erőlködés nélkül
	2.	Résztávós edzések	1-2-4 km-es távokon, önállóan illetve bolyban haladva
Futás	1.	Alap állóképesség fejlesztése	Megállás nélküli, kitartó futás legalább 10-15km-en keresztül (60-80 perc)
	2.	Gyorsasági állóképesség fejlesztése	Fartlekes és interval edzések alkalmazása
	3.	Futóiskola gyakorlatainak alkalmazása. (önállóan is)	Magas térdemelés, sarokemelés, joggolás, futó-, ugróiskola, repülő és fokozó futások

Triatlon- duatlon sportág távjai, korcsoportjai életkor szerint			
Korcsoport	Életkor	Iskolai évfolyam *	úszás- kerékpár- futás
			futás- kerékpár- futás
Újjonc	11 éves korig	1. évf.-5. évf.	0,2 km- 4km- 1km
			1km- 4km- 0,5 km
Gyermek	12-13 év	6.-7. évf.	0,3 km- 8 km- 2 km
			2km- 8km- 1km
Serdülő	14-15 év	7-8. évf.	0,5 km- 12 km- 3 km
			3km- 12km- 1,5km
Ifjúsági	16-17 év	9-11. évf.	0,75 km- 20 km- 5 km
			5km- 20km- 2,5km
Junior	18-19 év	10-12. évf.	0,75 km- 20 km- 5 km
			5km- 20km- 2,5km

* A gyermek életkora változhat beiskolázáskor, így az iskolai évfolyamokban tanuló gyermekek életkora is eltérhet egy évet.

Triatlon sportág átlagos edzésszáma évfolyamok szerint				
Nyári időbeosztás	Edzésszám (hetente)			Időtartam óra/hét
	Úszás	Kerékpár	Futás	
1. évfolyam	3	0	0	3 óra
2. évfolyam	3	0	0	3 óra
3. évfolyam	3	0	1	4 óra
4. évfolyam	3	1	2	5 óra
5. évfolyam	5 (3)	1	2	9 óra
6. évfolyam	5 (3)	2	2	13 óra
7. évfolyam	5 (5)	3	2	16 óra
8. évfolyam	5 (5)	3	3	20 óra
9. évfolyam	6 (6)	4	3	23 óra
10. évfolyam	6 (6)	4	3	25 óra
11. évfolyam	6 (6)	4	4	25 óra
12. évfolyam	6 (6)	4	4	25 óra

Az 5. évfolyamtól kezdve zárójelben a reggeli időpontban megtartott edzések száma szerepel.

A téli időszakban, amikor nem lehet kerékpározni, az úszó és futó edzések száma és megoszlása változik.

Téli időbeosztás	Edzésszám (hetente)			Időtartam óra/ hét
	Úszás	Kerékpár	Futás	
5. évfolyam	5 (3)	0	3	9
6. évfolyam	6 (3)	0	3	13
7. évfolyam	7 (5)	0	3	16
8. évfolyam	7 (5)	0	4	20
9. évfolyam	6 (6)	0	4	23
10. évfolyam	7 (6)	0	4	25
11. évfolyam	8 (6)	0	5	25
12. évfolyam	8 (6)	0	5	25

Télen, rossz időjárás esetén a futó edzések egy részét tornatermi edzésekkel lehet helyettesíteni (esetleg görgős edzésekkel kerékpáron).

Alapfokú sportoktatási intézmény célrendszere triatlon sportágban			
Évfolyam	Sportág		
	Úszás	Kerékpár	Futás
1. évfolyam	A tanulók 3 úszásnemben (gyors, hát, mell) tudjanak kellő biztonsággal egy hosszat leúszni		
	Alapvető tapasztalatok megszerzése szárazon és a vízben.		
	Vízi játékok megismerése és alkalmazása		
	Uszoda rendjének megismerése		
2. évfolyam	A tanulók gyors úszásban legalább 100 métert, a másik két úszásnemben szabályosan tudjanak leúszni 50 métert megállás nélkül.		Játékos feladatok a futás és képességek javítására (egyensúly érzék, térérzék, reakcióidő)
	Játékos versengések vízi játékokban illetve úszásban.		
	Vadvizek veszélyeinek reális ismerete.		
	Víz alatt tartózkodás (erőltetett levegő visszatartás) időtartamának növelése.		
Versenyek	Az 1. és 2. évfolyamok alatt korosztályos úszó és futó versenyeken, diákolimpiákon való részvétel.		
3. évfolyam	A megtanult három úszásnem technikájának javítása.		Természetes, kötetlen futások, járások.
	200méter folyamatos leúszása gyors illetve egy választott úszásnemben.		Játékos feladatok a futás és képességek javítására (egyensúly érzék, térérzék, reakcióidő).
	Fordulók elsajátítása (bukó, hátúszás fordulói)		
	Játékos versengések vízi játékokban illetve úszásban.		

4. évfolyam	Négy úszásnem ismerete.	A KRESZ szabályainak gyakorlása tanpályán vagy zárt területen.	
	A megtanult úszásnemek technikájának javítása.		
	Játékos versengések vízi játékokban illetve úszásban		
	Gyors, mell, hátúszásban versengések 50-100-200m-es távokon.		
Versenyek	A 3. és 4. évfolyamok alatt korosztályos úszó, futó és aquatlon versenyeken való részvétel.		
5. évfolyam	Alap- és gyorsasági állóképesség fejlesztése	Ügyességi feladatok végzése forgalom elől elzárt területen.	Kitartó futás legalább 2000 méteren keresztül.
	Gyorsúszás technikájának tökéletesítése.		Játékos formában futóiskola gyakorlatainak alkalmazása.
	Szárazföldi lazító gyakorlatok megismerése, alkalmazása.		
6. évfolyam	Gyorsúszásban minimum 400 méter teljesítése folyamatosan, egyenletes tempóban.	Gyér forgalmú utakon csapatban kerékpározás (20-30 km)	
	Alap- és gyorsasági állóképesség fejlesztése	Kerékpárról való gyors le- és felszállás gyakorlása.	Futóiskola, gimnasztika önálló végzése.
	Technika javítása mind a négy úszásnembben.		Fartlekes és intervall edzések (2000-3000m-es össztávig) Kitartó, egyenletes futás 15-20 percen keresztül.
Versenyek	A 5. és 6. évfolyamok alatt korosztályos úszó, futó, aquatlon, triatlon, duatlon versenyeken való részvétel.		
7. évfolyam	Kitartó úszás 600-800 m-en keresztül megállás nélkül.	30-40 km teljesítése egyenletes közepes tempóban erőlködés nélkül.	Kitartó, egyenletes futás 25-30 percen keresztül.

	Alap- és gyorsasági állóképesség fejlesztése	Bolyozás gyakorlása.	Intervall és fartlekes edzések az alap- és gyorsasági állóképesség továbbfejlesztése.
	Szárazföldi lazító, erősítő gyakorlatok megismerése, alkalmazása.		
8. évfolyam	Alap- és gyorsasági állóképesség fejlesztése	40-60 km teljesítése egyenletes közepes tempóban erőlködés nélkül.	Kitartó, egyenletes futás 40-50 percen keresztül.
	Edzések távjainak és intenzitásának növelése		
	Alap és gyorsasági állóképesség fejlesztése		
Versenyek	A 7. és 8. évfolyamos tanulóknál elsődleges célként a korosztályos nemzetközi versenyekre való kijutás, illetve az országos versenyeken való jó szereplés a cél.		
9-12. évfolyam	Alap és gyorsasági állóképesség fejlesztése, technika javítása mind a három sportágban. Felkészíteni a versenyzőket a nemzetközi versenyeken (EB, VB, Világkupa) való induláshoz szükséges képességek és készségek megszerzésére mind a három sportágban. Edzőtáborok.		