# **EDZŐ ALAPKÉPZÉSI SZAK**

# **VITORLÁZÁS- SZÖRF SPORTÁG**

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

* + A magyar vitorlázás és windszörfözés (Techno 293, IQ Foil mint olimpiai event), hazai történetének meghatározó eseményei, jelentős nemzetközi eredményei, meghatározó egyéniségei
  + Magyar Vitorlás Szövetség és Magyar Szörf Szövetség szervezeti felépítése, aktív osztályainak csoportosítása
  + World Sailing, Nemzetközi Vitorlás Szövetség szervezeti felépítése, tevékenysége,
  + EUROSAF, mint az Európai Vitorlás Szövetség fóruma,
  + Nevelő (ifjúsági) vitorlás/ windsurfing / kiteboarding osztályok bemutatása,
  + Vitorlázás versenyszabályainak alapcsoportjai
  + A szél keletkezése, jellemzői, gyakori felhőfajták,
  + Seebreeze, parti szél fogalma,
  + Hullámzások fajtái, jellemzői
  + Vitorlázás, mint technikai sportág jellemzői,
  + Windszörf, mint technikai sportág jellemzői,
  + Wingfoil, Kiteboarding technikai leírása
  + HAJÓ (BOARD), RIG, VITORLA, EMBER, TERMÉSZET összefüggései
  + A versenyvitorlázás egyénre, csapatra gyakorolt kihívásai
  + Vízen járás biztonsági előírásai, vízből mentés, borult hajó mentése, önmentés
  + Vízi edzés szervezési szempontjai,
  + A versenyvitorlázás / windszörfözés / kiteboarding fizikális, koordinációs képzettségének alappillérei, s ezek gyakorlatainak csoportosítása,
  + Mentális felkészülés, pedagógia, edzői gyakorlatának kihívásai a vitorlás, windszörf, kiteboarding sportágban.

**Ajánlott irodalom:**

* Sail to Win series: Lawrie Smith, Andrew Preece: Sailpower: The science of speed
* Jeremy Howard-Williams: Sails
* Marchaj: Aerodynamik und Hydrodynymik des Segelns
* Sail to Win series: Lawrie Smith and Ian Pinnell: Helming to win
* Dr. Dulin Jenő és Dr. Dulin László: Vitorlássport
* Tom Whidden and Michael Levitt: The art and science of sails
* Gladstone, B: Versenyvitorlázás taktika (THE).
* Vitorlás versenyszabályok (The Racing Rules of Sailing) World Sailing
* Rushall, M.: Tactics (RYA)
* Dulin J.: A magyar vitorlázás története (MVSZ)
* Magyar Vitorlás Szövetség - Nemzeti Vitorlás Képzési Program (NVKP)
* RYA Wing és Windsurfing handbook
* Pfenningberger O., Bedő I.: Szörf
* Lenkei Zsolt: Szörf könyv
* Thom Gilbert: Waves (Abrams, 2009)
* Foil oktató videók (Sam Ross)

**A sportági gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)**

* + ***A gyakorlati eszköz kritériumai:***
    - végrehajtása uszonyos vagy maximum 30 lábas tőkesúlyos vitorláshajóval,
    - a hajó rendelkezzen az alapvitorlázatával,
    - vitorlázva kell a feladatokat végrehajtani, motorhasználat nélkül,
    - a gyakorlati vizsgán, a felvételi bizottság biztosít megfelelő hajót a felvételiző számára, azonban a felvételiző önkéntesen a fenti kritériumoknak megfelelő hajót hozhat magával.
    - Techno 293 windsurf komplett felszereltséggel (felvételi bizottság biztosítja, vagy a felvételiző önkéntesen hozhat teljes értékű windszörf, IQ Foil, Wingfoil, vagy Kiteboard felszerelést, s azzal mutatja be az előírt gyakorlatokat
  + ***A gyakorlati vizsga feladatai:***
    - A vitorla (vagy vitorlák) fel és leszerelése rendeltetésnek megfelelően,
    - Techno 293 szörfözésre kész összeszerelése,
    - Manőverek vitorlással, windszörffel
      * kikötőhely elhagyása (motorhasználat nélkül)
      * bójákkal körül határolt területen a következő gyakorlatok végrehajtása:
        + vitorlás, windszörf vagy Kiteboard, Wingfoil alapmanőverek biztonságos végrehajtása alapvitorlázattal, vitorlás esetében kormányosi helyzetben

fordulás, perdülés

elindulás, megállás

bójára-állás,

bójakerülés

motoroshoz állás

* + - Hajóvezetés
      * + élesedés,
        + leejtés,
        + tolatás
        + kikötés a kijelölt a kikötőhelyen (motorhasználat nélkül)
        + motoros vezetése kísérővel, a felvételiző bemutatja milyen szinten áll a motoros kisgéphajó irányításában

(a felvételin, NEM kritérium a motorosvezetői engedély)