# **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)