

VITORLÁZÁS

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

1. A vitorlás sportág nemzetközi és hazai története.
2. A vitorlázásra vonatkozó nemzetközi és hazai versenyszabályok.
3. A vitorlás sportág hazai érdekeltségű jelentősebb nemzetközi eredményei, a sportág nagy edző és versenyző egyéniségei.
4. A koordinációs képességek fontossága a vitorlás versenysportban.
5. A Vitorlás Suli program szerepe az oktatásban.
6. A versenystratégia kialakításának fontosabb elemei.
7. A mezőnyvitorlázás alapvető technikái.
8. A cirkálószakasz alapvető taktikai elemei.
9. A bőszeles szakaszok alapvető taktikai elemei.
10. A rajtszabályok és technikák a vitorlásversenyeken.

Irodalom

- 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)

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. *gyakorlat*: hatékony és szabályos bójakerülés a megfelelő mozdulatsor bemutatásával.
2. *gyakorlat*: a manőverek (élesedés, leejtés, fordulás és perdülés).
3. *gyakorlat*: megállás egyhelyben és tolatás.