



Magyar Vitorlás Szövetség • Hungarian Yachting Association
H – 1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.
Telefon: +36 1 460-6925; fax: +36 1 460-6926 • e-mail: hunsail@hunsail.hu



melléklet 6-B (2016. 04.10.)

MVSZ által szakmailag elismert Vitorlás sulik II. szintű tematikája

Cél:

- az utánpótlás versenyzők és tehetségek felkutatása
- a vitorlássport széleskörű megismertetése, megkedveltetése a fiatalokkal
- az amatőr és szabadidős vitorlázók segítése
- a vitorlássport tömegbázisának erősítése.

A megfogalmazott célok elérése a fontos, az ehhez alkalmazott módszerek eltérőek lehetnek.

Az alábbi elvárások átlagos időjárási körülmények mellett a vitorlázás iránt érdeklődő, teljesen kezdő, egészséges, sportos, úszni tudó 8-16 éves gyerekeket feltételezve készült.

A tematika három részből áll:

I szint: A vitorlázás bemutatása, alapfogalmak oktatása, feladatok végrehajtása állandó segítséggel

II. szint: Alapfeladatok önálló végrehajtása, hajókezelés, mozgáskoordinációs érzékek fejlesztése

III. szint: Versenyvitorlázás alapjai, önálló végrehajtás

II. szintű tematika

1. A vitorlázó öt alapvető feladata

- 1.1. Vitorlaállítás
- 1.2. Hajóállítás
- 1.3. Swert állítás
- 1.4. Pályavitorlázás
- 1.5. Kiegyensúlyozás

2. Meteorológiai ismeretek

- 2.1. A szél keletkezése
- 2.2. Csapadék kialakulása
- 2.3. Időjárás előrejelzés és elérhető forrásai

3. Szél mérése

- 3.1. Irányszög, elnevezése, formátuma, mérőeszközök
- 3.2. Szélsébség mértékegységei
- 3.3. Tájékoztató értékek (Beaufort-skála)

4. Biztonsági ismeretek

- 4.1. Viharban, erős szélben betartandó szabályok ismertetése
- 4.2. Önálló vitorlázás feltételei életkortól függően hazánkban
- 4.3. Segítségnyújtás más vitorlázónak, vízből mentés szabályai

5. Versenyrendszer rövid bemutatása

- 5.1. Vitorlásverseny általános bemutatása
- 5.2. Parti és vízi jelzések (kódlobogók)
- 5.3. Versenypályák bemutatása

6. A hajó előkészítése, felszerelése a vitorlázáshoz (önállóan)

- 6.1. Tárolók használata
- 6.2. Ponyvák, takarók használata
- 6.3. Felszerelés
- 6.4. Ellenőrzés

7. Hajók vízre tétele (önállóan)

- 7.1. Hajók mozgatása
- 7.2. Felszerelés ellenőrzése
- 7.3. Sólya kocsi használata
- 7.4. Súlyozás szabályai és veszélyei
- 7.5. Csapatmunka

8. Fordulás, perdülés, súlypontáthelyezéssel

- 8.1. Kormány, vitorla és a hajó dőléséből fakadó irányító erők és szerepük alkalmazása
- 8.2. A fordulás lépései
- 8.3. A perdülés lépései
- 8.4. Manőverek lépései
- 8.5. Helyes testhelyzet és mozgás szélerőtől függően
- 8.6. Hajóérzék, hajókezelés elsajátítása

9. Leejtés, élesedés, különböző haladási irányokon, megfelelő mozgás elsajátítása

Manőverek alkalmazása különböző szélerőben hangjelre és bójákkal

- 9.1. élesedés
- 9.2. leejtés
- 9.3. fordulás
- 9.4. perdülés

10. Alapvető haladási irányok, pályajelek kerülése önállóan, megfelelő mozgás elsajátítása

- 10.1. negyed szél
- 10.2. félszél
- 10.3. háromnegyed szél
- 10.4. hátszél
- 10.5. bóják kerülése

11. Tolatás

- 11.1. Hátrafelé vitorlázás 500 m-es szakaszon, kis szélben

12. Vontázás

- 12.1. Felkészülés a vontázásra
- 12.2. Palstek csomó alkalmazása
- 12.3. Swert helyes használata
- 12.4. Felesleges kormány manőverek és a billegés kerülése
- 12.5. Hang és kézjelzések alkalmazása

13. Szélbeállítás, elindulás rutinjának elsajátítása

- 13.1. Összehangolt mozdulatsor, vitorla, kormány és testsúly áthelyezés
- 13.2. Megállás megadott területen belül, vagy bójánál különböző szélereőnél

14. Szabályos kikötés motorshoz, parthoz

- 14.1. Széllel szemben, szél alól
- 14.2. Önállóan, segítség nélkül kilépés a hajóból
- 14.3. Érintkezés, ütődés elkerülése

15. Borulási gyakorlat mentőmellénnyel (önállóan)

- 15.1. Biztonsági szabályok betartása
- 15.2. Gyors, hatékony végrehajtás
- 15.3. Nem szabad elhagyni a hajót

16. Vitorlázás népszerűsítése

- 16.1. Miért jó a vitorlássport
- 16.2. Motivációs filmek
- 16.3. Példaképek bemutatása

17. Hajók leszerelése önállóan

- 17.1. Leszerelés
- 17.2. Hajó és felszerelés takarítása, mosása
- 17.3. Ponyvázás
- 17.4. Elpakolás

18. Vitorlás versenyszabályok

- 18.1. A 10, 11, 12, 13, 14 versenyszabályok alapvető ismerete