

# VITORLÁZÁS SPORTEDŐ

felvételi alapkövetelmények

## Sportági elmélet

1. A versenyvitorlázás alapvető szabályai.
2. A vitorlás-hajó meghajtásának alapvető fizikai törvényszerűségei: a hydro és aero dinamikai erők együttműködése, az egyensúlyi állapot fenntarthatósága a különböző hajó és surf típusoknál.
3. Meteorológiai ismeretek: a szél és a meteorológiai frontok keletkezése, típusai, a meteorológiai térképek olvasása és értelmezése.
4. A verseny vitorlázás taktikai elemei, a szél, az áramlás és a mezőny változásainak tükrében.
5. A rajt és a bójakerülések taktikája.
6. A biztonság és kockázat kezelés szerepe a szabadidős és a versenyzési körülmények esetén.
7. A vitorlázás technikai elemei és alap manőverei az ifjúsági és a felnőtt hajótípusoknál.
8. A vitorlázáshoz szükséges fizikai képességek, és azok fejlesztésének lehetőségei.
9. Tendenciák a mai modern verseny vitorlázás kialakulásában, alkalmazott hajótípusok az utánpótlástól az olimpiai osztályokig.
10. A vitorlázás biztonsági előírásai, a vízből mentés, borult hajó mentésnek, és önmentésnek módszertani szempontjai.

## Gyakorlati követelmények

Egy, vagy kétszemélyes uszonyos vitorláhajókkal szükséges teljesíteni az alábbiakat:

1. Indulás és megállás különböző irányokból (hátszél, félszél,  $\frac{1}{4}$  szél) stégnél/bójánál.
2. Tolatás gyakorlópályán.
3. Alap manőverek (felmenetel, leejtés, fordulás, perdülés, pályajelek kerülése) bemutatása egyszemélyes kishajóval, kitűzött gyakorló pályán.
4. Rajt – Cirkáló – Hátszél pálya versenyszerű megvitorlázása kétszemélyes kishajóval kormányos, és legénységi szerepkörben, bőszeles vitorla (aszimmetrikus és a spinnaker) használatával

## Javasolt szakirodalom:

- A vitorlázás versenyszabályai, a 2021 – 2024
- Gladstone: A versenyvitorlázás taktikája
- Búvár zsebkönyvek: Felhők
- Magyar Vitorlás Szövetség:
  - Tanulj meg vitorlázni, 2018
  - A vitorlás oktatás módszertana
  - Feladatgyűjtemény vitorlás oktatóknak és edzőknek