BA EDZŐ GYORSKORCSOLYA

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

1. Az első jégre lépéstől a versenysportig.
2. A gyorskorcsolya sportágak nemzetközi és hazai története.
3. A gyorskorcsolyázás sportágai, és eszközrendszere.
4. A sportágak nemzetközi és hazai szervezeteinek felépítése, működésük.
5. A short track sportág versenyrendszere, jellemzői, eszközei.
6. A gyorskorcsolya sportág versenyrendszere, jellemzői, eszközei.
7. A gyorskorcsolya sportágak űzéséhez szükséges legfontosabb kondicionális képességek.
8. Az elmúlt időszak világversenyeinek (olimpia) gyorskorcsolya és short track eredményei, magyar vonatkozásai.

Irodalom

* + A rövidpályás gyorskorcsolyázás hazai története

[https://hunskate.hu/wp-content/uploads/2016/06/A-ROVIDPALYAS-GYORSKOR-CSOLYÁZÁS-vágatlan.pdf](https://hunskate.hu/wp-content/uploads/2016/06/A-ROVIDPALYAS-GYORSKOR-CSOLY%C3%81Z%C3%81S-v%C3%A1gatlan.pdf)

* + A gyorskorcsolyázás története

<https://hunskate.hu/wp-content/uploads/2016/05/Magyar_Gyorskorcsolyazas_Tortenete_2016_09_01.pdf>

* + A Gyorskorcsolyasportok Hosszútávú Fejlesztési Programja

[https://hunskate.hu/wp-content/uploads/2020/11/GYHFP-Hosszú-anyag\_berci\_v3\_final.pdf](https://hunskate.hu/wp-content/uploads/2020/11/GYHFP-Hossz%C3%BA-anyag_berci_v3_final.pdf)

* + Magyar Olimpiai Bizottság (2016.) Hosszú távú sportolófejlesztési program

http://olimpia.hu/images/MOB/hosszutavu\_sportolofejlesztesi\_program\_17.03.29/MOB\_201 6\_Hossz%C3%BAt%C3%A1v%C3%BA\_sportol%C3%B3fejleszt%C3%A9si\_program\_fina l.PDF

* + A Nemzetközi Korcsolyázó Szövetség (ISU) Short track versenyszabályzata

<https://www.isu.org/short-track/rules/stk-regulations-rules/file>

* + A Nemzetközi Korcsolyázó Szövetség (ISU) Gyorskorcsolya versenyszabályzata

https://www.isu.org/speed-skating/rules/ssk-regulations-rules/file

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

A gyakorlatokat gyorskorcsolyával vagy short track korcsolyával kell végrehajtani!

1. gyakorlat: 3 kör korcsolyázás szabályos short track pályán gyorskorcsolya/short track korcsolya technikával, egyénileg választott karmunkával.
2. gyakorlat: 4 kör kanyartechnika bemutatása „kiskörön” egykaros karmunkával.
3. gyakorlat: szabályos rajttechnikából indulva fél kör lekorcsolyázása szabályos short track pályán egyéni indulással.