

BA Edző szak

Alpesi sí

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

1. A síelés nemzetközi története.
2. A síelés hazai története.
3. A nemzetközi sí szövetség FIS felépítése
4. A Magyar Sí Szövetség felépítése
5. Nemzetközi versenyszabályzat
6. Hazai versenyszabályzat
7. A hazai versenyrendszer bemutatása korosztályi bontásban.
8. Az alpesi sí versenyszámok jellegzetességei 1: sebességi számok (DH, SG, kombináció)
9. Az alpesi sí versenyszámok jellegzetességei 2: technikai számok (GS, SL, parallel)
10. Az alpesi sí versenyszámok jellegzetességei 3: síkrossz, freestyle
11. Biztonsági szabályok, szempontok.
12. A sífelszerelés versenyre való előkészítése
13. A síoktatás alapjai, eszközei
14. Kondicionális képességek fejlesztésének lehetőségei a síelésben.
15. Mentális képességek fejlesztésének lehetőségei a síelésben.
16. Koordinációs képességek fejlesztésének lehetőségei a síelésben.
17. Kiegészítő sportok és edzések szerepe, jelentősége a síelésben.

Források, irodalom:

- <https://www.fis-ski.com/>
- <http://www.skihungary.hu/>
- Ozsváth Miklós: A sízés +3 (2004)
- Demeter Antal, Ozsváth Miklós: Síoktatási segédlet, 2016 (ISE)
- Dosek, Ozsváth: A sízés 2000 (1999)
- David Anderson: Síiskola (Booklands 2000 Kft., 2007)

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. *gyakorlat:* Az alpesi sífelszerelés kezelése (fel-/lecsatolás, a lejtőn való mozgás, felszereléskezelés állóhelyzetben)
2. *gyakorlat:* A pályán való haladás hosszú lendületekkel
3. *gyakorlat:* A pályán való haladás rövid lendületekkel
4. *gyakorlat:* A sífelvonó használata