



FELVÉTELI TÉMAKÖRÖK

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

1. A sportmászás nemzetközi története;
2. A sportmászás hazai története;
3. A Tiroli deklaráció;
4. A mászás és a sportmászás magyar és külföldi nagyobb szervezetei;
5. Mászószemponthoz szükséges ismeret és topo olvasási és tájékozódási képesség;
6. Sziklaformációk, mászófal-típusok, falstruktúrák, fal-alakzatok;
7. A sport- és sziklamászás szakmai nyelvvezete, szakzsargonja, szakmai kifejezései;
8. A sport- és sziklamászás vezényszavai;
9. A sportmászás versenysport stílusai;
10. A boulderezés sziklás és műfalas stílusa;
11. A köteles mászás sziklás és műfalas stílusa;
12. A gyorsmászás sziklás és műfalas stílusa;
13. A sportmászás versenysport stílusainak hazai és nemzetközi versenyszabályai;
14. A sportmászásban használt nehézségi fokozatok;
15. A sportmászás alapszintű képességei, készségei és mászótechnikái;
16. A sportmászás haladó szintű képességei, készségei és mászótechnikái;
17. A különböző mászóstílusok biztosításának technikája a biztosító szempontjából;
18. A különböző mászóstílusok biztosításának technikája a mászó szempontjából;
19. A mentális, kognitív képességek a sportmászásban.

Irodalom

- Winkler, K. - Brehm, H. - Haltmeier, J. (2010) Hegymászás nyáron: Magyar Hegy- és Sportmászó Szövetség - Cser Kiadó, Budapest.
- Long, S. (2008) A sziklamászás kézikönyve. Scholar Kiadó, Budapest.
- Hörst, E.J. (2012) Learning to climb indoors. Globe Pequot Press, Old Saybrook, USA.
- Hörst, E.J. (2016) Training for climbing. Globe Pequot Press, Old Saybrook, USA.
- Goddard, D. - Neumann, U. (1993) Performance Rock Climbing. Stackpole Books, Mechanicsburg, PA.
- A Magyar Hegy- és Sportmászó Szövetség 2023. évi Versenyszabályzata (<https://vr.mhssz.hu/api/1.0.0/attachments/288>).
- IFSC versenyszabályzat (<https://www.ifsc-climbing.org/index.php/world-competition/rules>).
- Singing Rock - Tech Info (<https://www.singingrock.com/catalogues>).
- Petzl Acces book 1. Belaying in a climbing gym (<https://www.petzl.com/INT/en/Sport/Downloads-eBooks>).
- Petzl Acces book 2. Sport climbing: climbing and belaying (<https://www.petzl.com/INT/en/Sport/Downloads-eBooks>).

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. gyakorlat: Egy 6b+ (UIAA VII+) nehézségű vagy nehezebb (min. 14 m magas, 14 m hosszú) mászóút előlmászásban (pihenés nélkül, egyben) történő, mintaszerű megmászása.
 - A megmászás után ismertesse milyen jellegű volt az út, hol voltak a kulcshelyek, kiknek és milyen célra ajánlaná, hol vannak benne a tipikus hibalehetőségek!
 - Vázzolja fel az út megmászásához szükséges felkészülést egy gyengébb mászó számára!

2. gyakorlat: Egy fb. 6A (UIAA VII+) nehézségű vagy nehezebb boulder (pihenés nélkül, egyben) történő, mintaszerű megmászása.
 - A megmászás után ismertesse milyen jellegű volt a boulder út, hol voltak a kulcshelyek, kiknek és milyen célra ajánlaná, hol vannak benne a tipikus hibalehetőségek!
 - Vázzolja fel a boulder megmászásához szükséges felkészülést egy gyengébb mászó számára!
3. gyakorlat: Különböző sportágspecifikus biztonságtechnikai feladat megoldása, bemutatása a rendelkezésre álló eszközök felhasználásával.

Felmentés:

A gyakorlati vizsga 1-es feladata alól felmentést kap az, aki a sportági szakszövetség által rendezett, Magyar Kupa versenysorozat valamelyik nehézségi fordulóján döntőbe jutott nyílt kategóriában az elmúlt 10 évben.

A gyakorlati vizsga 2-es feladata alól felmentést kap az, aki a sportági szakszövetség által rendezett, Magyar Kupa versenysorozat valamelyik boulder fordulóján döntőbe jutott nyílt kategóriában az elmúlt 10 évben.

A gyakorlati vizsga valamennyi feladata alól felmentést kap az, aki 2016 után, a megújult rendszerű államilag elismert, MHSSZ-szel együttműködésben megvalósult képzésben szerzett alap, vagy középfokú, sportmászó sportoktatói, vagy sportmászó sportedzői végzettséget. Ezt a bizonyítvány bemutatásával szükséges igazolni.