

# MŰKORCSOLYA

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

1. Korcsolya sportág hazai és nemzetközi története, kialakulása.
2. A műkorcsolya főbb szabályai.
3. A jégtánc főbb szabályai.
4. A páros korcsolyázás főbb szabályai.
5. A szinkronkorcsolya főbb szabályai.
6. Korcsolya oktatás alapjai.
7. Alap- és bonyolult lépések, fordulatok ismerete.
8. Ugrások és forgások típusai.
9. Egy választott szakág hazai és nemzetközi versenyrendszere (versenyszámai, kategóriái, korcsoportjai).
10. Korcsolya versenysport hazai és nemzetközi szervezeti felépítése.

## Irodalom

- Ömböly Attila (1996): *Korcsolyaoktatás kezdőknek*. Fővárosi zsebkönyvek
- Gerschwiller, Hügin (1972): *Műkorcsolyázás*
- Mishin, A (1979): *Műkorcsolya iskolagyakorlatok*
- 2010 ISU Általános és Speciális Szabálykönyv  
[www.isu.org](http://www.isu.org), [www.moksz.hu](http://www.moksz.hu)

## A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. *gyakorlat*: előre és hátra koszorú váltott irányba, lendülettel.
2. *gyakorlat*: duplahármasok bemutatása előre és hátra, valamint egy egylábos három bonyolult lépésekből álló lépéssor bemutatása.
3. *gyakorlat*: fél perces önálló koreográfia bemutatása, mely tartalmaz legalább 3 lépést és/vagy fordulatot, egy forgást, egy ugrást és egy kitartott elemet.