

GYORSKORCSOLYA

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

1. A korcsolyázástól a versenysportig.
2. A sportág nemzetközi és hazai stílus története.
3. A gyorskorcsolyázás szakágai, és eszközrendszerei.
4. A sportág nemzetközi és hazai szervezetei, működési rendszere.
5. A különböző szakágak legfontosabb ismérvei.
6. A Short track kialakulása.
7. A Short track szabályrendszere.
8. A gyorskorcsolya különböző szakágainak világversenyekre történő kvalifikációs rendszerei.
9. A sportág űzéséhez szükséges kondicionális képességek.
10. Az elmúlt időszak világversenyeinek (olimpia) eredményei – magyar vonatkozásai.

Irodalom

- Canadian Sport for Life-LTAD 2.0
Elektronikus dokumentum:
http://canadiansportforlife.ca/sites/default/files/user_files/files/CS4L%2020%20EN_April16_webpdf.pdf
- Speed Skating Canada's Long-Term Athlete Development Plan
Elektronikus dokumentum:
<http://www.speedskating.ca/about/skater-development/the-ltpad-model>
- A Hosszú távú Korcsolya Fejlesztési Program (kidolgozás alatt)
- Magyar Olimpiai Bizottság (2016.) *Hosszú távú sportolófejlesztési program*.A Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség honlapján található szabályzat:
 - ISU Special Reuglations and Technical Rules of Speed Skating and Short Track Speed Skating
 - ISU PROVISIONAL Special Reuglations and Technical Rules of Speed Skating and Short Track Speed Skating

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 kanyarteknika bemutatása „kiskörön” egykaros karmunkával.

3. *gyakorlat*: szabályos rajttechnikából indulva fél kör lekorcsolyázása szabályos short track pályán egyéni indulással.