

MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM

SZAKEDZŐ MESTERKÉPZÉSI SZAK SZÖRF SPORTÁG

A sportági elmélet szóbeli (20 pont) és írásbeli (20 pont) vizsga témakörei

1. Az IQ Foil olimpiai osztály kialakulása, története, a sportág kiemelkedő hazai és nemzetközi eredményei.
2. A Techno293 és az IQ Foil osztály főbb pályaversenyszabályainak ismertetése.
3. A szörfözés fejlődése, jelenlegi és korábbi olimpiai osztályok bemutatása.
4. Az IQ foil ifjúsági és junior osztály bemutatása (korosztályok, pálya variációk, felszerelések).
5. A szörf eszközök (deszka, vitorla) fejlődése, változatai a kezdetektől napjainkig (wing, foil).
6. Sportági profil, képességek és készségek rendszere az olimpiai osztályban.
7. A windsurfözés haladó oktatásának menete.
8. A koordinációs képességek és fejlesztésének jelentősége az olimpiai osztályban.
9. A kondicionális képességek és fejlesztésének jelentősége a T293 utánpótlás osztályokban.
10. A hullámok fajtái és tulajdonságaik.

Ajánlott irodalom:

IWA: A windsurfözés versenyszabályai – RRS Windsurfing Fleet Racing Edition (2021-2024)

<https://internationalwindsurfing.com/rules/>

MSZSZ: Versenykiírás

<https://hwa.hu/versenykiiras>

Pfenningberger O., Bedő I.: Szörf

https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215aac219c0a80868684fe3930020215b%22&editionUuid=15aac219c0a80868684fe3930020215b&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do

Lenkei Zsolt: Szörf könyv

https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215a9690ac0a808680a990cbd001f605f%22&editionUuid=15a9690ac0a808680a990cbd001f605f&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do

Dulin Jenő: A magyar vitorlázás története

https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215ee8a48c0a8086838af491e002e132e%22&ed

MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM

[itionUuid=15ee8a48c0a8086838af491e002e132e&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do](https://www.sailing.org/classes/iqfoil-youth-junior/#Documents)

RYA: Wing and Windsurfing handbook

nincs meg a könyvtárban

Thom Gilbert: Waves (Abrams, 2009)

nincs meg a könyvtárban

IQ Foil Class Rules:

<https://www.iqfoilclassofficial.org/documents>

IQ Foil Youth and Junior Class Rules:

<https://www.sailing.org/classes/iqfoil-youth-junior/#Documents>

T293 Class Rules:

<https://www.sailing.org/classes/techno-293/#Documents>

Foil oktató videók (Sam Ross):

<https://hwa.hu/oktato-videok>

A sportági gyakorlati vizsgafeladat (30 pont)

1. gyakorlat:

A windsurf foil irányítása, alapmanővereinek bemutatása (indulás, kiemelés, élesedés, ejtés).

2. gyakorlat:

A foiling jibe (hátszeles forduló) bemutatása kezdő és haladó szinten.

3. gyakorlat:

A tack (szél felé fordulás) és a foiling tack bemutatása.