

VITORLÁZÁS ÁLLAMVIZSGA TÉTELEK

1. Az edző verseny előkészítő feladatai. Ezek csoportosítása, lépései külföldi és hazai versenyek esetében.
2. Vitorlázás specifikus fizikai felkészítés jellemzői, edzőtervben való beépítésük versenydőszakban.
3. Vitorlázás specifikus mentális felkészítés, célversenyre (magyar bajnokság).
4. 7-17 éves ifi versenyzők képzési stratégiája és a megvalósítás programja.
5. 17-22 éves hazai csúcseredményekkel rendelkező versenyzők nemzetközi szintű edzés és verseny programjának főbb témapontjai, lépései olimpiai hajóosztályok esetében.
6. Olimpiai felkészülés 4 éves edzéstervének témapontjai, ezek ütemezése.
7. Vitorla és árboc beállítási edzésvezetés ifjúsági kétszemélyes hajóosztályban.
8. Edző feladata és döntés-előkészítő munkája egy olimpiai élversenyző esetében egy vitorla tervezővel és szabodával való együttműködés keretében.
9. Megbízható időjárás előrejelzések megszerzésének lépései. Felhőképek. A seebriase jelentősége, oka és főbb jellemzői, annak széltaktikai megoldásai.
10. Versenyrendezés alapszabályai, az edző feladata a versenyzők felkészítésében.
11. Rajt taktika alapelemei és az ide kapcsolódó feladatok.
12. Cirkáló szakasz taktikai elemei és az ide kapcsolódó feladatok.
13. Raum szakasz taktikai elemei és az ide kapcsolódó feladatok.
14. Hátszél szakasz taktikai elemei és az ide kapcsolódó feladatok.
15. Bója vételek taktikája olimpiai pályán.
16. Befutó szakasz taktikája és annak gyakorlatai.
17. Hajóbeállítás 470-es hajóban (test, rudazat, kötélzet, vitorlázat).
18. Vitorlák áramlástana, olimpiai hajóosztályok állítási lehetőségei, hatása, alkalmazása.
19. Hajóvezetési és hajóérzet gyakorlatok, ezek alkalmazása.
20. Fordulás és perdülés technikája kétszemélyes olimpiai hajóosztályban, a gyakorlatok edzésvezetése.