# melléklet 6-C (2016. 04.10.)

# MVSZ által szakmailag elismert Vitorlás sulik III. szintű tematikája

Cél:

* az utánpótlás versenyzők és tehetségek felkutatása
* a vitorlássport széleskörű megismertetése, megkedveltetése a fiatalokkal
* az amatőr és szabadidős vitorlázók segítése
* a vitorlássport tömegbázisának erősítése.

A megfogalmazott célok elérése a fontos, az ehhez alkalmazott módszerek eltérőek lehetnek.

Az alábbi elvárások átlagos időjárási körülmények mellett a vitorlázás iránt érdeklődő, teljesen kezdő, egészséges, sportos, úszni tudó 8-16 éves gyerekeket feltételezve készült.

A tematika három részből áll:

I szint: A vitorlázás bemutatása, alapfogalmak oktatása, feladatok végrehajtása állandó segítséggel

II. szint: Alapfeladatok önálló végrehajtása, hajókezelés, mozgáskoordinációs érzékek fejlesztése

# szint: Versenyvitorlázás alapjai, önálló végrehajtás

**III. szintű tematika**

1. *Hajók, vitorlák beállítása*
   1. Hajók alapvető beállítása
   2. Vitorlák beállítása, egymásra hatása

1.3. Árboc beállítása

1.4. Kormányra ható erő szerepe

1. *Meteorológiai ismeretek.*

2.1. A légkör szerkezete, összetevői

* 1. Előrejelzés lehetséges formái, elérhetősége
  2. Meteorológiai térképek ismerete

1. *Szél változásai*

3.1. Állandó szélforduló

* 1. Forgolódó szél
  2. A szélforduló kedvező kihasználása
  3. A part hatása a szélre
  4. Parti szél kialakulása, hatása
  5. Vízi szél kialakulása, hatása
  6. Szélerősödések, leállások felismerése, kihasználása
  7. Szélirányok változásainak kihasználása
  8. Tendenciák felismerése, kihasználása

1. *Felhőtípusok*
   1. Ismertetése, leírása
   2. Váltások folyamatos követése
   3. Biztonságot befolyásoló szerepe
2. *Rajtgyakorlat*
   1. Optimális rajthely felismerése, meghatározása
   2. Tranzit fogalma, használata

5.3. Óra használata, idő mérése

* 1. Hajó koordinált irányítása, megállítás, elindulás
  2. Rajtjelzések ismerete és alkalmazása

1. *Bójavétel*
   1. Helyes íven kerülni a jelet
   2. Megfelelő vonalon ráfordulás, laylines
   3. Mezőnytaktika alkalmazása
   4. Feladatsor, összehangolt mozgás elsajátítása
2. *Edző versenyek*
   1. Osztály specifikus pályákon, rövid futamok

7.2. Rajtgyakorlatok

* 1. Stratégia alkotása
  2. Taktikai alapelemek elsajátítása
  3. Mezőnyvitorlázás ismerete

1. *Tolatás*
   1. Hátrafelé vitorlázás 500- m-es szakaszon, közepes szélben
2. *Kormány nélkül vitorlázás*
   1. különböző irányokban
   2. fordulás végrehajtása
   3. perdülés végrehajtása
3. *Bőszeles vitorlák használata*
   1. Bőszeles vitorlák szerepe, típusai
   2. Előkészítés, összeszerelés
   3. Felhúzás, lehúzás osztály speciális gyakorlata szerint
   4. Optimális állítás, vitorlák egymásra hatása
   5. Feladatok elosztása kormányos és legénység között
   6. Csapatmunka, kommunikáció a kormányos és legénység között
4. *Trapézos hajók*
   1. Trapézolás célja, elsajátítása
   2. Mozgáskoordináció kialakítása
   3. Trapézolás közben a helyes vitorlakezelés elsajátítása
   4. Feladatok elosztása
   5. Csapatmunka, kommunikáció a kormányos és legénység között
5. *Többtestű hajók kezelése*
   1. Hajók kialakítása, típusai
   2. Hajóvezetés sajátosságai
   3. Vitorlakezelés sajátosságai
   4. Összehangolt mozgás, trapézolás sajátosságai
   5. Csapatmunka, kommunikáció
6. *Vitorlás versenyeken részvétel*
   1. Verseny felépítése, szerepkörök ismerete
   2. Részvétel feltételei, nevezés folyamata
   3. Felelősség, biztonság a vitorlás versenyen
   4. Klub és edző szerepe a versenyen
   5. Versenyszabályok ismerete
   6. Utazás, hajószállítás versenyre
   7. A felkészült vitorlázó kritériumai
7. *Versenyvitorlázás alapjai önállóan*
   1. Rajt előtti teendők
   2. Rajtolás
   3. Cirkálás
   4. Bőszeles szakaszok
   5. Befutó
   6. Bójavételek
   7. Stratégia kialakítása
   8. Taktika alkalmazása
8. *Hajóosztályok bemutatása*
   1. Olimpiai
   2. Ifjúsági
   3. Nemzeti
   4. High performance
9. *Vitorlás ruházat*
   1. Kialakításuk, felhasznált anyagok
   2. Osztály specifikus alkalmazásuk
   3. Egyéni mentőeszközök mérete, minősítése
10. *Kondicionális képességek ismerete*
    1. Hajóosztály specifikus izomzat
    2. Hajóosztály specifikus életmód
    3. Versenyzői étrend, életmód megismerése

*18. Étkezés otthon, edzésen, versenyen, vízen*

* 1. Életkor specifikus
  2. Étkezések száma
  3. Javasolt ételek fajtái
  4. Táplálék kiegészítők használata
  5. Folyadékpótlás

*19. Kitekintés*

* 1. Olimpia
  2. American Cup
  3. Volvo Ocean Race
  4. Match Race
  5. Szörf, kite
  6. Mozgáskorlátozottak hajói, versenyei
  7. Távirányítású hajók versenye

*20. A Hajózási Szabályzat, a VMSZ és a Vízirendőrség*

* 1. VMSZ szerepe és működése
  2. Vízirendőrség szerepe
  3. NKH szerepe
  4. Segélyhívó: 1817

1. *Játék, játék*
   1. Parti és vízi játékok alkalmazása, vidám, sportos környezet megvalósítása