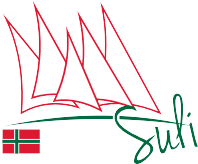
Magyar Vitorlás Szövetség



Vitor lás



melléklet 6-B (2016. 04.10.)

# MVSZ által szakmailag elismert Vitorlás sulik II. 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

1. szint: Versenyvitorlázás alapjai, önálló végrehajtás

**II. szintű tematika**

1. *A vitorlázó öt alapvető feladata*
   1. Vitorlaállítás

1.2. Hajóállítás

* 1. Swert állítás
  2. Pályavitorlázás

1.5. Kiegyensúlyozás

1. *Meteorológiai ismeretek*

2.1. A szél keletkezése

* 1. Csapadék kialakulása
  2. Időjárás előrejelzés és elérhető forrásai

1. *Szél mérése*
   1. Irányszög, elnevezése, formátuma, mérőeszközök
   2. Szélsebesség mértékegységei
   3. Tájékoztató értékek (Beaufort-skála)
2. *Biztonsági ismeretek*
   1. Viharban, erős szélben betartandó szabályok ismertetése

4.2. Önálló vitorlázás feltételei életkortól függően hazánkban

4.3. Segítségnyújtás más vitorlázónak, vízből mentés szabályai

1. *Versenyrendszer rövid bemutatása*
   1. Vitorlásverseny általános bemutatása
   2. Parti és vízi jelzések (kódlobogók)
   3. Versenypályák bemutatása
2. *A hajó előkészítése, felszerelése a vitorlázáshoz (önállóan)*
   1. Tárolók használata
   2. Ponyvák, takarók használata
   3. Felszerelés
   4. Ellenőrzés
3. *Hajók vízre tétele (önállóan)*
   1. Hajók mozgatása
   2. Felszerelés ellenőrzése
   3. Sólya kocsik használata
   4. Sólyázás szabályai és veszélyei
   5. Csapatmunka
4. *Fordulás, perdülés, súlypontáthelyezéssel*
   1. Kormány, vitorla és a hajó dőléséből fakadó irányító erők és szerepük alkalmazása
   2. A fordulás lépései
   3. A perdülés lépései
   4. Manőverek lépései
   5. Helyes testhelyzet és mozgás szélerőtől függően
   6. Hajóérzék, hajókezelés elsajátítása
5. *Leejtés, élesedés, különböző haladási irányokon, megfelelő mozgás elsajátítása*

Manőverek alkalmazása különböző szélerőben hangjelre és bójákkal

* 1. élesedés
  2. leejtés
  3. fordulás
  4. perdülés

1. *Alapvető haladási irányok, pályajelek kerülése önállóan, megfelelő mozgás elsajátítása*
   1. negyed szél
   2. félszél
   3. háromnegyed szél
   4. hátszél
   5. bóják kerülése

*11. Tolatás*

11.1. Hátrafelé vitorlázás 500 m-es szakaszon, kis szélben

*12. Vontázás*

* 1. Felkészülés a vontázásra
  2. Palstek csomó alkalmazása
  3. Swert helyes használata
  4. Felesleges kormány manőverek és a billegés kerülése
  5. Hang és kézjelzések alkalmazása

1. *Szélbeállás, elindulás rutinjának elsajátítása*
   1. Összehangolt mozdulatsor, vitorla, kormány és testsúly áthelyezés
   2. Megállás megadott területen belül, vagy bójánál különböző szélerőnél
2. *Szabályos kikötés motoroshoz, parthoz*
   1. Széllel szemben, szél alól
   2. Önállóan, segítség nélkül kilépés a hajóból
   3. Érintkezés, ütődés elkerülése
3. *Borulási gyakorlat mentőmellénnyel (önállóan)*
   1. Biztonsági szabályok betartása
   2. Gyors, hatékony végrehajtás
   3. Nem szabad elhagyni a hajót
4. *Vitorlázás népszerűsítése*
   1. Miért jó a vitorlássport
   2. Motivációs filmek
   3. Példaképek bemutatása
5. *Hajók leszerelése önállóan*
   1. Leszerelés
   2. Hajó és felszerelés takarítása, mosása
   3. Ponyvázás
   4. Elpakolás
6. *Vitorlás versenyszabályok*
   1. A 10, 11, 12, 13, 14 versenyszabályok alapvető ismerete