

EDZŐ ALAPKÉPZÉSI SZAK
GYORSKORCSOLYA SPORTÁG

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

1. Az első jégre lépéstől a versenysportig.
2. A gyorskorcsolya sportágak nemzetközi és hazai története.
3. A gyorskorcsolyázás sportágai, és eszközrendszere.
4. A sportágak nemzetközi és hazai szervezeteinek felépítése, működésük.
5. A short track sportág versenyrendszere, jellemzői, eszközei.
6. A gyorskorcsolya sportág versenyrendszere, jellemzői, eszközei.
7. A gyorskorcsolya sportágak üzéséhez szükséges legfontosabb kondicionális képességek.
8. Az elmúlt időszak világversenyeinek (olimpia) gyorskorcsolya és short track eredményei, magyar vonatkozásai.

Ajánlott irodalom

- A rövidpályás gyorskorcsolyázás hazai története

<https://hunskate.hu/wp-content/uploads/2016/06/A-ROVIDPALYAS-GYORSKORCSOLYAZAS-vagatlan.pdf>

- A gyorskorcsolyázás története

https://hunskate.hu/wp-content/uploads/2016/05/Magyar_Gyorskorcsolyazas_Tortenete_2016_09_01.pdf

- Telegdi, A., Balyi, I., Györgyi, J. (2020). A Gyorskorcsolyasportok Hosszútávú Fejlesztési Programja.

https://hunskate.hu/wp-content/uploads/2020/11/GYHFP-Hosszu-anyag_berci_v3_final.pdf

- Balyi, I., Gécz, G., Bognár, J., & Bartha, Cs. (2016). Hosszú Távú Sportolófejlesztési Program. A Magyar Olimpiai Bizottság kiadványa

http://archiv.olimpia.hu/images/MOB/hosszutavu_sportolofejlesztési_program_17.03.29/MOB_2016_Hosszútávú_sportolófejlesztési_program_final.PDF

- A Nemzetközi Korcsolyázó Szövetség (ISU) Short track versenyszabályzata

<https://www.skoyteforbundet.no/siteassets/kortbane/lover-og-regler/2024-special-regulations-technical-rules-short-track.pdf>

- A Nemzetközi Korcsolyázó Szövetség (ISU) Gyorskorcsolya versenyszabályzata

<https://current.isu.org/speed-skating>

A sportági 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.