

SPORTÁGI FELVÉTZELI ELMÉLETI ÉS GYAKORLATI VIZSGA KÖVETELMÉNYEK

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsgatémakörei:

1. A Curling sportág hazai és nemzetközi története.

- Nagy, Á., & Gy. Szabó, Cs. (2026). Söpörj! Sakkjátzsma a jégen. Magyar Curling Szövetség.
- Haggerty, M. (2016). *Fifty years of the World Curling Federation: A celebration*. World Curling Federation. https://worldcurling.org/wp-content/uploads/2019/08/Fifty_Years_of_the_World_Curling_Federation_A_Celebration_lo-res_.pdf
- Curling sportág nemzetközi fejlődése, tagegyesületi kapcsolódások világszerte, olimpia történet a csapat és vegyes-páros curling, hazai korai sportágtörténet, magyarországi elterjedése.

2. A Curling sportág, hazai szakszövetségének felépítése, működése és főbb eredményei.

- Magyar Curling Szövetség. (2005). *Alapszabály* (módosítva 2025. október 7.). https://www.curling.hu/curling/wp-content/uploads/2025/11/MCSZ_Alapszabaly_20251007.pdf
- Magyar Curling Szövetség. (2005). *Szervezeti és működési szabályzat*. (módosítva 2025. november 19.) https://www.curling.hu/curling/wp-content/uploads/2025/11/MCSZ_SZMSZ_2025_alairt.pdf
- Magyar Curling Szövetség szervezeti felépítése, főbb testületei és szervei, a Szövetség főbb mérőkövei és eredményei, mindennapi működési struktúrájának bemutatása.

3. A Curling vegyes-páros szakágának játékszabályai.

- Kiss, Zs. (ford.). (2010). *Fedezd fel a curlinget! Curling szakkönyv kezdőknek*. Magyar Curling Szövetség. https://bpcurlingclub.hu/wp-content/uploads/2017/06/fedezd_fel_a_curlinget.pdf
- Magyar Curling Szövetség. (2025). *Curling szabálykönyv* (magyar nyelvű fordítás). https://www.curling.hu/curling/wp-content/uploads/2025/09/2025-Curling-Szabalykonyv_magyar-verzio-vegleges.pdf
- A Curling szellemisége, vegyes-páros szakág felépítése – pálya ismertetése, játékos pozíciók, dobási rend, kövekre vonatkozó szabályok, söprésre vonatkozó szabályok, pontozás és egyéb egyedi szabályok (power play), lebonyolítási rendek

4. A Curling csapat szakágának játékszabályai

- Kiss, Zs. (ford.). (2010). *Fedezd fel a curlinget! Curling szakkönyv kezdőknek*. Magyar Curling Szövetség. https://bpcurlingclub.hu/wp-content/uploads/2017/06/fedezd_fel_a_curlinget.pdf

- Magyar Curling Szövetség. (2025). *Curling szabálykönyv* (magyar nyelvű fordítás). https://www.curling.hu/curling/wp-content/uploads/2025/09/2025-Curling-Szabalykonyv_magyar-verzio-vegleges.pdf
- A Curling szellemisége, csapat szakágak felépítése – pálya ismertetése, játékos pozíciók, kövekre vonatkozó szabályok, szabad védekezési zóna, középvonal szabály, söprésre vonatkozó szabályok, pontozás és egyéb egyedi szabályok, lebonyolítási rendek

5. A Curling közvetlen és közvetett eszközei.

- Kiss, Zs. (ford.). (2010). *Fedezd fel a curlinget! Curling szakkönyv kezdőknek*. Magyar Curling Szövetség. https://bpcurlingclub.hu/wp-content/uploads/2017/06/fedezd_fel_a_curlinget.pdf
- Magyar Curling Szövetség. (2025). *Curling szabálykönyv* (magyar nyelvű fordítás). https://www.curling.hu/curling/wp-content/uploads/2025/09/2025-Curling-Szabalykonyv_magyar-verzio-vegleges.pdf
- Közvetlen eszközök: kő, seprű, curling cipő, stopper óra, öltözet
- Közvetett eszközök: jég, dobó keretek és kapuk, mérőeszközök (pl. körző), slider, lézer, verseny időmérő rendszer, eredményjelző tábla stb.

6. A kicsúszás (csúsztatás), köelengedés és forgatás elméleti tudnivalói.

- Kiss, Zs. (ford.). (2010). *Fedezd fel a curlinget! Curling szakkönyv kezdőknek*. Magyar Curling Szövetség. https://bpcurlingclub.hu/wp-content/uploads/2017/06/fedezd_fel_a_curlinget.pdf
- Kiss, Zs., & Sárdi, P. (ford.). (2017). *20 hetes curling program fiatalok számára: Edzéstervék, játékok és készségfejlesztési tervek egész szezonra az ifjúsági programban résztvevők számára; leckék kezdő, középhaladó és haladó curlingesek számára*. Magyar Curling Szövetség.
- Hack használata, irány, erő, egyensúly, láb-kő-seprű elhelyezkedés és mozgatás, kicsúszás 2 kövel, kicsúszás 1 kövel, érintőlegesen köelengedés és forgatás, miért kell a követ forgatni? Kő helyes fogása, in-turn és out-turn dobások ismertetése, forgatás mértéke, egyensúly, vonatkozó szabályok (kesztyűhasználat, hog-line stb.), sebesség kontroll

7. A söprés elméleti tudnivalói és dobásfajták ismertetése.

- Kiss, Zs. (ford.). (2010). *Fedezd fel a curlinget! Curling szakkönyv kezdőknek*. Magyar Curling Szövetség. https://bpcurlingclub.hu/wp-content/uploads/2017/06/fedezd_fel_a_curlinget.pdf
- Kiss, Zs., & Sárdi, P. (ford.). (2017). *20 hetes curling program fiatalok számára: Edzéstervék, játékok és készségfejlesztési tervek egész szezonra az ifjúsági programban résztvevők számára; leckék kezdő, középhaladó és haladó curlingesek számára*. Magyar Curling Szövetség.

- Söprés célja, technikája, hatékonysága, söprés helyzete, seprűfogás, lábmunka, sebesség megítélése, időmérés, zónázás, jégolvasás, felelősség stb.
- Alapvető dobások ismertetése: Draw, Guard, Take out, Freeze, Hit and Roll
- Pl. Guard kő: Guard kő dobásakor a követ a ház előtt és a Hog line között helyezzük el, hogy megvédje a házban lévő saját követ vagy akadályozza az ellenfelet a ház-dobásban.

8. Stratégiák ismertetése.

- Kiss, Zs. (ford.). (2010). *Fedezd fel a curlinget! Curling szakkönyv kezdőknek*. Magyar Curling Szövetség. https://bpcurlingclub.hu/wp-content/uploads/2017/06/fedezd_fel_a_curlinget.pdf
- Általános védekező és támadó stratégia, utolsó köves védekező és támadó stratégia, endek csoportosítása, dobásválasztási lehetőségek (kora, középső és késői endek), utolsó end kalapáccsal és kalapács nélkül, személyes tényezők (saját csapat/ellenfél), Free Guard Zóna stratégia,

9. Floor curling bemutatása

- Magyar Curling Szövetség. (2024). *Floor curling szabálykönyv* (magyar nyelvű fordítás). https://www.curling.hu/curling/wp-content/uploads/2024/10/2024-Floor-Curling_Szabalykonyv_magyar-verzio_publikalas.pdf
- Felszerelés, játékszabályok ismertetése, csapatösszetétel és cserék, játékosok helyzete, eldobás szabályai, pontozás, etikett stb.

A sportági gyakorlati vizsgafeladatai (90 pont):

1. **gyakorlat:** Ismertessen és 4 kővel mutasson be egy gyakorlatot, amellyel javítani tudja a játékosok irányba csúszását. Részletezze a mozgás oktatás-módszertani folyamatát, az általánosan előforduló hibákat, azok javítását és segítségadást.
2. **gyakorlat:** Ismertessen és 4 kővel mutasson be egy gyakorlatot, amellyel javítani tudja a játékosok kicsúszási sebességének kezelését. Részletezze a feladat oktatás-módszertani folyamatát, az általánosan előforduló hibákat, azok javítását és segítségadást.
3. **gyakorlat:** Ismertessen és 4 kővel mutasson be egy gyakorlatot, amellyel javítani tudja a játékosok „zónázását”, a mozgásban lévő kő sebességének érzékelését. Ismertesse a feladat oktatás-módszertani folyamatát, az általánosan előforduló hibákat, azok javítását és segítségadást.
4. **gyakorlat:** Ismertessen és 4 kővel mutasson be egy gyakorlatot, amellyel javítani tudja a játékosok kicsúszás közbeni egyensúlyát. Ismertesse a feladat oktatás-módszertani folyamatát, az általánosan előforduló hibákat, azok javítását és segítségadást.
5. **gyakorlat:** Ismertessen és mutasson be 2-2 kővel két egymásra épülő gyakorlatot, amellyel kezdőjátékosoknak tudja oktatni a megfelelő testtartású kicsúszást. Ismertesse a feladat oktatás-módszertani folyamatát, az általánosan előforduló hibákat, azok javítását és segítségadást.

Ajánlott irodalom:

- Rudd, J., & Turriff, S. (n.d.). *Curling drills handbook*.
https://www.curlcoach.com/Curl_Coach/pdf/Curling%20Drills%20Handbook.pdf

Akinek nincs Curling gyakorlati tapasztalata, a sportággal javasolt megismerkedni jelentkezés előtt *Nyílt napok* programjaink keretében: <https://www.curling.hu/nyiltnap/>