

# 2021. évi SZAKÁGI BESZÁMOLÓ

## Ritmikus Gimnasztika



---

## 1. 2021. évi szakmai beszámoló, a 2021. évre tervezett célkitűzések és azok megvalósulásának értékelése

A 2020. évi Európa-bajnokságon elért sikereknek köszönhetően, felkészülten, komoly reményekkel és tervekkel kezdődhetett a 2021-es versenyszezon, ahol kiemelt célunk az olimpiai kvóta megszerzése volt. A kvalifikációs versenysorozat példátlan menetelést követelt mind a versenyzők, mind a felkészítő edzők részéről. A Nemzetközi Torna Szövetség döntése értelmében első alkalommal kötötték a megszerezhető kvalifikációs helyek egy részét a majd két hónapig tartó Világkupa sorozathoz, amely lezárását követően kerültek csak kiosztásra a kontinentális eseményekről megszerezhető kvóták. Hazánkat és olimpiai álmainkat ebben a nehéz és kiélezett időszakban **Pigniczki Fanni** képviselte, aki végül megmutatva sportolói nagyságát, elhivatottságát és a ritmikus gimnasztika iránt érzett szeretetét **21 év után szerzett jogot az olimpiai játékokon való indulásra**. A kvalifikációs időszak teljes egészében fegyelmekkel és tudatosan készült álmai megvalósítása érdekében, amelynek jutalma, eddigi pályafutásának legjobb Európa-bajnoki szereplése és az olimpiai kvóta lett. A nemzeti válogatott várnai Európa-bajnokságon mutatott teljesítménye minden korábbi elvárásnak megfelelt.

- **Pigniczki Fanni a 24-es összetett döntőben a 10. helyen végzett és olimpiai kvótát szerzett hazájának.**
- Wiesner Hanna élete első kiemelt versenyén jelentős fejlődést mutatva a 32. helyen mutatkozott be az európai mezőnyben.
- **Junior együttes-kéziszer csapatunk** az összetett verseny 7. helyén végzett és **12 év után szerepelt ismét szerenkénti döntőben**, ahol szintén az előkelő **6. helyet** szerezték meg.
- Újonc  **felnőtt együttes-kéziszer csapatunk** az előzetes terveknek megfelelően bekerült a legjobb 12 európai csapat közé és **a 10. helyen végzett**.
- Magyarország a felnőtt egyéni és felnőtt együttes-kéziszer csapatok eredményei által meghatározott **TEAM versenyben a 9. helyen zárt** olyan nagy európai ritmika nemzeteket megelőzve, mint Németország, Franciaország. A nemzeti válogatott ezzel az eredménnyel kvalifikálta magát a 2021. évi Japánban megrendezésre kerülő Világbajnokságra.

A sikeres Európa-bajnokságot követően kevés idő volt az ünneplésre, hiszen az olimpiai kvóta komoly feladatokat is jelentett Pigniczki Fanni és az őt felkészítő szakemberek számára. A megérdemelt pihenőt követően megtervezett felkészülés és edzőmunka szerint, szinte teljes buborékban érkezett el a nagy nap, amikor is az olimpiára elindulhatott a magyar olimpiai csapat. 21 év után végre ismét ritmikus gimnasztikázóval a "fedélzeten".

Pigniczki Fanni Tokióban a **20. helyen** végzett. Ott folytatva a hazai RG olimpiai történeteit, ahol Fráter Viktória 2000-ben Sydneyben befejezte.

Fanni Európa-bajnokságon mutatott teljesítménye alapján a 10-14. hely egyikének várományosaként érkezett Tokióba. Az olimpiai jelenlét és ezzel járó hangulat viszont érzelmileg olyan pozitív hullámvasútra ültette, amely nem tette lehetővé, hogy tiszta fejjel egy EGYSZERŰ versenynek tekintse a gyermekkori álmainak megvalósulását jelentő olimpiai szereplést. Mind a 4 gyakorlatát komoly hibával mutatta be és teljesítménye ugyan elmaradt

---

a várnai Európa-bajnokságon mutatott formájától, de ennek ellenére szereplése büszkeséggel tölthette el a hazai RG kedvelőket és szakembereket. Reményeink szerint Fanni követendő példa lesz az új generáció számára, példa arra, hogy semmi sem lehetetlen, ha az ember hisz benne és nap, mint nap ezzel a hittel megy tornaterembe.

A Tokió ciklus utolsó kiemelt eseménye a Kitakyushu-ban, Japánban megrendezésre kerülő Világbajnokság, amely a megszokottól eltérően, a világjárvány okozta sorozatos módosításoknak köszönhetően 2021. október 27 - 31 között rendeztek. A nemzeti válogatott az alábbi összeállításban utazott 2021. október 23-án az év utolsó megmérettetésére.

Egyéni versenyző: PIGNICZKI FANNI, Együttes kéziszer-csapat: SOMHEGYI RÉKA, FODOR NADINE, MÉSZÁROS MANDULA, FARKAS JÚLIANNA, FEKETE ANITA, URBÁN-SZABÓ MÓNICA, Csapatvezető: KOVÁCS ANDREA, Edzők: LAUBER ZSÓFIA, GELLE NOÉMI, Balettmester: DENIS MURUEV, Bíró: GYULAI ÉVA VIKTÓRIA, Superior bíró FIG: DEUTSCH LAZSÁNYI ERIKA

Egyéni versenyzők **Pigniczki Fanni** a bravúrosnak mondható **14. helyen végzett az összetett egyéni döntőben**, ahová az eddigi évektől eltérően csak a világ 18 legjobb versenyzőjének volt hely. Szerenkénti eredményeit tekintve 1995 óta nem volt példa arra, hogy egyéni versenyző a világ top 12 versenyzője között végezzen. Pigniczki Fanni **karika, labda gyakorlatával a 11. helyen**, míg **szalag gyakorlatával a 10. helyen végzett**.

A járványügyi korlátozások enyhítését követően az MRGSZ hazai versenynaptára is újra megtelt. A versenysport kategóriában rendezett eseményekre többségében a járványügyi helyzetet megelőző versenyzői létszám nevezett. Szabadidősport kategóriában a versenyzői létszám ennek ellenére érezhetően megfogyatkozott, amely egyértelműen a járványügyi korlátozások okozta megszorításokhoz köthető.

Deutsch-Lazsányi Erika

MRGSZ Technikai Bizottság elnök

Kelt., Budapest, 2021. november 3.

---

# 2022. évi SZAKÁGI TERV

## Ritmikus Gimnasztika



---

## 2. 2022. évi szakmai terv

A hazai ritmikus gimnasztika jövőbe tekint, mivel a 2022. év a párizsi olimpiai ciklus első éve, amely új célokat és új elvárásokat fogalmaz meg minden sportági szereplő számára.

Új ciklus, új szabályzatok, új versenyrendszer.

Az MRGSZ Összesített szabályzata és annak függelékei megújultak, hogy egységesítse, erősítse sportközösségünket, hogy tagegyesületeinket átlátható, rendezett szervezeti működés háttérével támogassuk a sportág fejlesztésében. A Nemzetközi Torna Szövetség (FIG) törekvéseihez és módosításaihoz igazodva megújítottuk versenyrendszerünket, amely átlátható, átjárható sportági alapházis képzésével hosszú távú fejlődést eredményezhet. Megújult versenyrendszerünk versenysport, valamint szabadidősport kategóriában, kisgyermektől felnőtt korosztályig biztosít sportolási és megmérettetési lehetőséget az RG elhivatottjai számára.

Új ciklus, új szabálykönyv, edzői és bírói képzések.

Az év első felében jellemzően a ritmika világa az új szabálykönyv elsajátítására, adaptálására figyel, arra a szakmai dokumentumra, amely a következő években meghatározza sportágunk arculatát, képzési és pedagógiai módszereinek fő irányvonalát, amelyhez való gyors és rugalmas alkalmazkodás meghatározza a honi RG helyét a hazai és nemzetközi sportélet láthatatlan térképén. Az edző és bírói képzések elengedhetetlen részét képezik a pedagógiai felelősségvállalásnak, a tehetségek gondozási, nevelési elveinek megfogalmazásában. E célból az MRGSZ szakmai képzési program kidolgozását és bevezetését kezdeményezi.

Új tervek, új álmok.

A mögöttünk álló emlékezetes olimpiai ciklus kétség kívül magasra tette a mércét. Mind utánpótlás, mind felnőtt korosztályban elmondható, hogy nemzeti válogatottunk csatlakozott a világ kiemeltjeihez. Kocsis Evelin EB bronz érme és VB 6. helye, a junior együttes kézszer válogatott EB, VB 6. helye komoly kihívás a jövő junior korú válogatott versenyzői számára.

Pigniczki Fanni és az őt felkészítő csapat munkája követendő példa a jövő generációjának. Amit az elme el tud képzelni, azt meg is tudja valósítani.

A 2022-es szezonban bemutatkozik az új generáció mind junior, mind felnőtt kategóriában, míg Pigniczki Fanni már nemzetközileg elismert versenyzőként képviselheti hazánkat.

### 2.1. Hivatalos MRGSZ versenyek

#### 2.1.1. „A” típusú versenyek: az MRGSZ által szervezett és lebonyolított versenyek:

Magyar Bajnokság, Magyar Kupa, Mesterfokú-bajnokság, Berczik Sára Emlékverseny, Berczik Sára Emlékkupa, Diákolimpia, MATSZ és MRGSZ közös pályázata alapján elnyert nemzetközi versenyek, MRGSZ válogató események

2.1.2. „B” típusú versenyek: az MRGSZ versenynaptárában szereplő, meghívásos hazai rendezésű hazai verseny, kizárólag az MRGSZ tagegyesületei számára. A rendezés bejelentés kötelező.

2.1.3. „C” típusú versenyek: az MRGSZ versenynaptárában szereplő, meghívásos hazai rendezésű nemzetközi verseny. A rendezés bejelentés és engedély kötelező. A

“C” típusú versenyekre az MRGSZ Technikai Bizottsága minden esetben versenyfelügyelőt delegál, amely delegálásnak költsége a rendezőt terheli.

A fent megnevezett versenyek az alábbi kategóriákban és korosztályokban kerülnek megrendezésre:

MRGSZ VERSENYKIÍRÁS KOROSZTÁLYOK ÉS KATEGÓRIÁK SZERINT 2021-2024											
KOROSZTÁLYOK	SZÜLETÉSI ÉV	VERSENYSPORT KATEGÓRIA					SZÜLETÉSI ÉV	SZABADIDŐSPORT KATEGÓRIA (SZK)			
		VSK I.	VSK II.	VSK III.	VSK EKCS 1	VSK EKCS 2		SZK 1	SZK 2	SZK Duó	SZK EKCS
		felsőszint	középszint	külsőszint	felsőszint VSK I - VSK II	középszint VSK II - VSK III		külsőszint	alapszint	alapszint	SZK 1 - 2 SZINT
		NEMZETKÖZI BESOROLÁSÚ KATEGÓRIA (FIG)					NEMZETI BESOROLÁSÚ KATEGÓRIA (SPORTÁGI GYŰJTŐ BÁZIS)				
FELNŐTT	2021 - 2024	FIG			3 KARIKA / 2 BUZOGÁNY	5 LABDA	2021 - 2024	LABDA VÁLASZTOTT SZER		1 KARIKA 1 SZALAG	5 BUZOGÁNY
FIG	2022 - 2024	BUZOGÁNY VÁLASZTOTT SZER			3 SZALAG / 2 LABDA	5 KARIKA	2022 - 2024				
JUNIOR	2021 - 2024	FIG junior			5 LABDA	5 KÖTÉL	2021 - 2024	KARIKA LABDA	SZABAD VÁLASZTOTT SZER	1 LABDA 1 BUZOGÁNY	5 LABDA
FIG	2022 - 2024	LABDA BUZOGÁNY			5 KÖTÉL	5 BUZOGÁNY	2022 - 2024				
		NEMZETI BESOROLÁSÚ KATEGÓRIA (SPORTÁGI GYŰJTŐ BÁZIS)					NEMZETI BESOROLÁSÚ KATEGÓRIA (SPORTÁGI GYŰJTŐ BÁZIS)				
BERDŐLŐ	2021 - 2024	SZABAD KARIKA LABDA BUZOGÁNY	SZABAD LABDA	SZABAD KARIKA	5 KÖTÉL	5 KARIKA	2021 - 2024	SZABAD KARIKA	KARIKA	1 KARIKA 1 LABDA	5 KARIKA
GYERMEK	2021 - 2024	SZABAD KARIKA (MK - LABDA)	SZABAD		5 KARIKA	5 SZABAD	2021 - 2024		SZABAD	1 KARIKA	5 SZABAD
		BESOROLÁS NÉLKÜLI KATEGÓRIA (SPORTÁGI ALAPÍZIS)					BESOROLÁS NÉLKÜLI KATEGÓRIA (SPORTÁGI ALAPÍZIS)				
KISGYERMEK	2021 - 2024	SZABAD (MK - KARIKA)				5 SZABAD					

### 3. Nemzeti válogatott keret (felkészülési időszakok, a válogatott szakmai programja, a válogatás elvei)

#### 3.1. Felkészülési időszakok (felnőtt egyéni és együttes kéziszer-válogatott)

	átmeneti időszak, alapozás	formába hozó időszak, felkészülés	vegyes	verseny időszak	átmeneti időszak, levezetés	pihenő időszak
január						
február		kontroll edzések				
március		kontroll edzések				
április		WC				
május		MB		WCHC		
június				ECH		
július				World Games		
augusztus						
szeptember		MK		WCH		
október						
november						

	átmeneti időszak, alapozás	formába hozó időszak, felkészülés	vegyes	verseny időszak	átmeneti időszak, levezetés	pihenő időszak
december						

### 3.2. Felkészülési időszakok (junior egyéni és együttes kéziszser-válogatott)

	átmeneti időszak, alapozás	formába hozó időszak, vegyes felkészülés	verseny időszak	átmeneti időszak, levezetés	pihenő időszak
január - március	jRGI	jRGI kontroll edzések, felmérő versenyek			
április - május		jRGI MB	jRGI INT		
június			jRGI ECH	jRGI	jRGI
július - augusztus	jRGG				jRGI
szeptember	jRGG	jRGI			
október	jRGG	jRGG	j RGI MK	jRGI	
november - december		jRGG		jRGI	jRGI

### 3.3. A nemzeti válogatott szakmai programja

Egyéni versenyzőink felkészítése nem központosított. A válogatott minden tagja az egyesületében, nevelőedzőjével készül. Az együttes kéziszser-válogatott központosítottan, szövetségi edzők bevonásával működik.

### 3.4. A nemzeti válogatott válogatásának elvei

A válogatás szempontrendszerét az MRGSZ Technikai Bizottsága által összeállított, és az MRGSZ elnöksége által elfogadott, Összesített szabályzat függeléke, a Nemzeti válogatott felépítésének ciklustáblázata tartalmazza.

**4. Egyes szakmai mutatók területén kitűzött célok** *(technikai, taktikai tudásszint emelése, a fizikai állapot fejlesztése (gyorsaság, állóképesség, erőfejlesztés), mentális tulajdonságok fejlesztése, motiváció, akarat tényezők, a nevelés-fejlesztés területén, központi és egyesületi munka aránya, az egyesületi edzők helyzete a központi munkában).*

Egyéni versenyzőink felkészítése nem központosított. Minden tagja a válogatottnak egyesületében, nevelőedzőjével készül. A fenti szakmai mutatók tekintetében kitűzött célok versenyzőnként eltérőek, így minden esetben a felkészítő, nevelő edzők felelőssége a versenyző testi és lelki fejlődése. Az MRGSZ Technikai Bizottsága, a tagegyesületek, felkészítő edzők által leadott szakmai program alapján, illetve kontroll edzéseken kap tájékoztatást adott versenyző állapotáról, erősségeikről, gyengeségeikről, esetleges hiányosságairól.

Az együttes kéziszser-csapat központosítottan, szövetségi edző bevonásával működik 2013. decembere óta. A válogatott tagjai eltérő test és szerttechnikai alapokkal érkeznek, így a technikai tudásszint, a fizikai állapot egységesítése és annak fejlesztése komoly feladatot jelent a mindennapos edzőmunka tekintetében. A Nemzetközi Torna Szövetség

koncepcióváltásához igazodva a 2022-2024-es párizsi ciklusban folytonosan működő Együttes kéziszer-válogatott működtetése indult el 2020 júliusában.

Az előttünk álló ciklusban az egyéni és együttes kéziszer-válogatott versenyzői egy csapatként mérettetnek meg és küzdenek a hazai ritmikus gimnasztika nemzetközi elismertségéért.

Versenyzőink mentális tulajdonságainak képzése igény szerint pszichológusi háttérrel történik, de még mindig vannak, akik elutasítóan viszonyulnak a mentális "edzésekhez".

Nemzetközi tapasztalatok bizonyítják, hogy szakértő mentális és fizikális felkészültségen túl a profi "háttérmunka" (dietetikus, masszőr, gyógytornász) sem nélkülözhető. Látványos előrelépés, hogy a nemzeti válogatott felkészülését most már több szakember is megtámogatja segítő, pozitív, szakmai hozzáállásával.

Lényeges szempont továbbra is a mindent eldöntő motivációs eszköztár megfelelő forgatása. Junior korosztályt követően a felnőtt -igen rögs- pályafutás küszöbén rengeteg versenyzőt veszít el a magyar ritmikus gimnasztika. A Nemzeti válogatott tagjaként napi 6-7 óra edzés mellett a motiváció fenntartása igen komoly feladat a felkészítő edzők számára.

Az MRGSZ Elnöksége határozott lépéseket kíván tenni annak érdekében, hogy minél hosszabb ideig versenyezzenek válogatott sportolóink, ezért támogatási alapot hoztak létre és továbbtanulási modellt dolgoztak ki, mellyel segíthetjük versenyzőink professzionális sportpályafutását, majd a civil életbe történő integrálódását.

## 5. Nemzetközi versenyek

A Nemzeti válogatott versenyzői 2022. év során várhatóan az alábbi nemzetközi versenyeken vesznek részt.

NEMZETKÖZI VERSENYEK	
VERSENY MEGNEVEZÉSE	VERSENY IDŐPONTJA
World Cup, Faliro (GRE)	2022 március
World Cup, Pesaro (ITA)	2022 április
World Cup, Szófia (BUL)	2022 április
World Cup, Tashkent (UZB)	2022 április
World Cup, Baku (AZE)	2022 április
WChallenge Cup, Pamplona (ESP)	2022 május
WChallenge Cup, Portimao (POR)	2022 május
<b>Európa-bajnokság (Tel Aviv)</b>	<b>2022 június</b>
<b>Világjátékok (Birmingham)</b>	<b>2022 július</b>
WChallenge Cup, Moszkva (RUS)	2022 augusztus
WChallenge Cup, Kolozsvár (ROU)	2022 augusztus
WChallenge Cup, Minszk (BLR)	2022 szeptember
<b>Világbajnokság (Szófia)</b>	<b>2022 szeptember</b>



---

A 2022. évi Universiade és Gymnasiade versenyeken is indítunk versenyzőket.

## 5.1. Kontinentális és világversenyek eredményességi célkitűzései

### 5.1.1. Európa-bajnokság 2022

- felnőtt egyéni, 12-18. hely
- felnőtt együttes kéziszer csapat, 10-14. hely
- junior egyéni válogatott, 7-10. hely / szer

### 5.1.2. Világjátékok 2022

- felnőtt egyéni 15-20. hely

### 5.1.3. Világbajnokság 2022

- felnőtt egyéni, 18-24. hely
- felnőtt együttes kéziszer-csapat, 12-16. hely

## 6. Edzőtáborok

A Nemzeti válogatott tagjai heti 35-38 órát töltenek átlagosan edzéssel, amely az éves rendszeres felkészülés alatt több alkalommal egészül ki „tábor jellegű” felkészülési programmal.

Az MRGSZ éves költségvetéséhez igazodva törekszünk hazai és nemzetközi edzőtáborok lehetőségét biztosítani, amely sportszakmai és közösségépítő szempontból is kiemelkedő fontosságú.

Tervezett Edzőtáborok 2022	
Nemzeti válogatott keret	február, március (HUN)

## 7. A sportág sportegészségügyi háttere

A nemzeti válogatottak számára tényleges sportegészségügyi ellátás 2018. évtől folyamatosan javuló tendenciát mutat. Korábbi kérésünknek megfelelően új keretorvost kapott szövetségünk. Dr. Kovács Rita személyében, aki nagy lendülettel és határozottsággal látja el feladatát, szövetségünk legnagyobb megelégedettségére.

## 8. 2022. évi Nemzeti válogatott keret névsora

A párizsi ciklusra vonatkozó szabályváltozások miatt az egyéni válogató események (junior és felnőtt korosztály) 2022. márciusában zárulnak le, követve az Összesített szabályzat Ciklustáblázatát. Az egyéni válogatott névsora legkésőbb 2022 áprilisában kerül kihirdetésre. Az együttes kézszer válogatott munkája 2022 januárjától az Összesített Szabályzat Ciklustáblázatától eltérően már előzetes kontroll edzéseket hirdetett a junior korosztály számára, mivel a 2023. évi junior kiírásban szereplő kézszeresek egységesítése több felkészülési időt indokolhat. Az együttes kézszer válogatott junior korosztályának névsora legkésőbb 2022 júniusában kerül kihirdetésre.

Az együttes kézszer válogatott felnőtt korosztálya az alábbi összetételben zavartalanul kezdi meg felkészülését a 2022. év eseményeire.

<b>Együttes kézszer-válogatott, FELNŐTT korosztály</b>			
<b>1</b>	<b>Urbán Szabó Mónika</b>	<b>2003</b>	<b>MTK Budapest</b>
<b>2</b>	<b>Somhegyi Réka</b>	<b>2004</b>	<b>Hegyvidék SE</b>
<b>3</b>	<b>Fodor Nadine</b>	<b>2005</b>	<b>MTK Budapest</b>
<b>4</b>	<b>Mészáros Mandula</b>	<b>2005</b>	<b>MTK Budapest</b>
<b>5</b>	<b>Fekete Anita</b>	<b>2005</b>	<b>MTK Budapest</b>
<b>6</b>	<b>Farkas Julianna</b>	<b>2005</b>	<b>LSC</b>
<b>7</b>	<b>Varga Lujza</b>	<b>2006</b>	<b>MTK Budapest</b>
<b>8</b>	<b>Mészáros Alexa</b>	<b>2006</b>	<b>MTK Budapest</b>
<b>9</b>	<b>Szabados Dóra</b>	<b>2006</b>	<b>MTK Budapest</b>
<b>10</b>	<b>Jurca Lilla</b>	<b>2006</b>	<b>MTK Budapest</b>
<b>11</b>	<b>Krasznay Blanka</b>	<b>2006</b>	<b>MTK Budapest</b>

Deutsch-Lazsányi Erika  
MRGSZ Technikai Bizottság elnök

Kelt., Budapest, 2021. november 3.