
2022. évi SZAKÁGI BESZÁMOLÓ

Ritmikus Gimnasztika



1. 2022. évi szakmai beszámoló, a 2022. évre tervezett célkitűzések és azok megvalósulásának értékelése

A tavalyi évvel - amikor is Pigniczki Fanni 21 év után szerzett jogot az olimpiai játékokon való indulásra - lezárult egy hosszú és kihívásokkal teli olimpiai ciklus, amely sok meghatározó, a hazai ritmikus gimnasztika számára felejthetetlen eredményt írt a sportág történelemkönyvébe. A 2022-2024-es párizsi ciklus kezdetén még nem is sejtettük, hogy az akkor még előttünk álló időszakban mindez folytatódhat, sőt folytatódik.

A szezonra történő felkészülést a nagy tervek, és lelkes munka jellemezte. A Nemzetközi Szövetség által szervezett nemzetközi bíróképzésen a magyar delegáció sikeresen szerepelt, az új szabálykönyv gyakorlati feldolgozása technikailag magas szintű gyakorlatokat eredményezett felnőtt és junior korosztályban egyaránt.

A kiegyensúlyozott kezdetet követően nem várt események hatására minden addig tervezett program felborult. Pigniczki Fanni a szezon első kontroll edzését megelőző edzésen egy labdára lépett, amely véletlen baleset 8 hetes kényszerpihenőt eredményezett.

A felnőtt együttes kéziszer-válogatott csapatkapitánya, oszlopos tagja Somhegyi Réka súlyos betegsége miatt egyik napról a másikra esett ki a válogatott munkájából. Amellett, hogy a felkészülésüket újra kellett tervezni, a válogatott lelkileg is mély pontra került csapattársuk küzdelmét nézve.

A versenyszezon mindezekről függetlenül közeledett, ahol Wiesner Hanna és Kocsis Evelin képviselhette először a Nemzeti válogatottunkat. Mindketten nem várt eredményekkel leptek meg minket, hiszen a szófiai és bakui világtúrákon számos szerenkénti döntőben szerepeltek.

A világtúrákon elért kezdeti sikerek sem törték meg azonban a kihívásokkal teli időszakot. Kocsis Evelin a bakui világtúra szerenkénti döntőjében komoly sérülést szenvedett, amely rehabilitációja a mai napig tart. Reményeink szerint elfeledve ezt az évet, megújult erővel tudja majd kezdeni a 2023. évi szezont, de addig még komoly rehabilitációs feladatok várnak rá.

A felnőtt együttes kéziszer-válogatott számára sem lett könnyebb a felkészülés. Lábfejtörés további fontos szereplőt késznyerített hosszabb pihenőre, amely szinte ellehetetlenítette az EB-re történő felkészülést. A megmaradt versenyzők - kiemelten tartalék versenyzők - edzők, felkészítők áldozatos munkájának köszönhetően az utolsó pillanatban állt össze a válogatott programja.

A Tel-Avivban megrendezésre került Európa - bajnokságon végül a teljes Nemzeti Válogatott részt vett, ahol épp a felnőtt együttes kéziszer-válogatott ért el kiemelt sikert, hiszen **25 év után ismét szerenkénti döntőben szerepelt a magyar válogatott.**

Pigniczki Fanni majd 6 hónap kihagyás után, hosszú rehabilitációt követően Tel - Avivban lépett újra a nemzetközi szőnyegre, ahol az **összetett döntő 14. helyén végzett.** Sporttársának Wiesner Hannának köszönhetően a modern kori EB rendezés történetében először szerepelhetett két magyar versenyző az Európa - bajnokság összetett döntőjében, amely Wiesner Hanna számára mindenképpen egy gyönyörű felnőtt pályafutás kezdete lehet. **Hanna a 18. helyen végzett.**

Egyéni csapatunk (Pigniczki Fanni, Wiesner Hanna, Lovász Luca) 10. helyen kvalifikálta magát a 2022. évi Világbajnokságra, Szófiába.

A junior egyéni válogatott tagjai (Gyulai Blanka, Vörös Szonja) **a 12. helyen zártak** a nemzetek versenyében.

Gyulai Blanka labdával a 14. , míg karikával a 21. helyen végzett. Vörös Szonja szalag gyakorlatával a szerenkénti döntő tartalékjaként fejezte be a versenyt, míg buzogánnyal a 12. lett.

Mindkét junior versenyző tudását tekintve készen állt egy szerenkénti döntő megszerzésére. A versenyhelyzetben megmutatózó, elbizonytalanodó magatartás következtében viszont nem tudták megmutatni tényleges tehetségüket. Az Európa - bajnokságot kövözően míg Gyulai Blanka tanulva az elkövetett hibákból készen áll a felnőtt sportpályafutás megkezdésére, addig Vörös Szonja a hazaérkezést követően bejelentette visszavonulását. Az Európa - bajnokságra való felkészülés megterhelő volt számára fizikálisan és mentálisan is, így a tanulmányait kívánta a jövőben előtérbe helyezni.

Az Európa - bajnokságot követően a nyár megnyugvást jelentett mindenki számára, így nyugodt és tartalmas felkészülés mellett készülhettünk az amerikai Birminghamben megrendezésre kerülő Világjátékokra, ahol Pigniczki Fanni képviselte hazánkat.

Mindenki számára feledhetetlen eredmény született ott Birminghamben. Vastag betűkkel kerül a hazai és nemzetközi RG történelmébe.



PIGNICZKI FANNI BRONZ ÉREM (KARIKA)



PIGNICZKI FANNI BRONZ ÉREM (LABDA)

Rövid pihenőt követően a Világjátékok mámorában kezdődött a Világbajnokságra való felkészülés. Kocsis Evelin tavaszi komoly sérülése miatt továbbra sem tudott a felkészüléshez csatlakozni, így egyértelmű volt, hogy az Eb-n kvalifikációt szerzett egyéni versenyzők, valamint a felnőtt együttes kéziszser-csapat utazik Szófiába, hogy a ciklusban először megmérettessük magunkat a teljen nemzetközi mezőnyben.

A ciklus első és egyben azonnal kvalifikációs Világbajnoksága nehezen indult. Hibákat, hiba követett, olyan hibák, amelyek addig sosem okoztak problémát. Komoly koncentrációt és mentális erőtetelt jelentett a kezdést követő versenynapok összeszervezése.

Természetesen a sport megtanítja számunkra, hogy küzdeni érdemes, mert aki küzd és dolgozik, annak általában van jutalma.

2022. évi Világbajnokság eredményei:

Team versenyben **Magyarország a 9. helyen végzett.**

Pigniczki Fanni ismét történelmi eredményekkel gazdagította gyűjteményünket: **Összetett döntő 9. hely és szalag szerenkénti döntő 8. hely.** Sportágunk több, mint 20 éve ünnepelt szerenkénti döntőt és 35 éve nem volt példa összetett 9. hely megszerzésére.

Wiesner Hanna élete első Világbajnokságán a biztató **27. helyen mutatkozott be**, míg a **felnőtt együttes kéziszser-válogatott** rontott gyakorlatok bemutatása mellett a **16. helyen végzett.**

2023. évi SZAKÁGI TERV

Ritmikus Gimnasztika



2. 2023. évi szakmai terv

A Nemzeti válogatott ismét kvalifikáció előtt áll, mivel a 2022. év a párizsi olimpiai ciklus első és egyben kvalifikációs 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 hátterével támogassuk a sportág fejlesztésében. A Nemzetközi Torna Szövetség (FIG) törekvéseihez és módosításaihoz igazodva megújítottuk versenyrendszerünket, amely átlátható, átjárható sportági alapbázis 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 képzik 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. 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 2023-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.

2.1.2. „B” típusú versenyek: MRGSZ tagegyesült által rendezett, meghívásos hazai rendezésű hazai verseny, kizárólagosan az MRGSZ tagegyesületei számára. A rendezés bejelentés köteles.

2.1.3. „C” típusú versenyek: MRGSZ tagegyesület által rendezett, meghívásos hazai rendezésű nemzetközi verseny. A rendezés bejelentés és engedély köteles. Az engedély feltétele, hogy a rendező egyesületnek minden meghirdetett kategóriában legalább egy versenyengedéllyel rendelkező sportolója a tárgyévet megelőző és/vagy adott év versenynaptárában szereplő valamelyik versenyen jegyzőkönyvileg igazolhatóan részt vett. A „C” típusú versenyekre az MRGSZ Technikai Bizottsága minden esetben versenyfelügyelőt delegál, amely delegálásnak költsége a rendezőt terheli.

2.1.4. Az MRGSZ versenyrendszerében, versenynaptárában szereplő versenyek: Magyar Bajnokság, Magyar Kupa, Mesterfokú-bajnokság, MATSZ és MRGSZ közös pályázata alapján elnyert nemzetközi versenyek, MRGSZ válogató események

2.1.5. Az MRGSZ által elismert, versenyrendszerben és versenynaptárban nem szereplő egyéb versenyek: Berczik Sára Emlékverseny (BSEV), Berczik Sára Emlékkupa (BSEK), Diákolimpia, engedélyezett „B” és „C” típusú versenyek

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

MRGSZ VSK I. hivatalos versenyekre vonatkozó technikai követelmények 2022-2024 (EGYÉNI VERSENYEK)



	Kötelező készszerek	Születési év	TECHNIKAI ÖSSZETEVŐK								D pont megengedett maximuma	MEGJEGYZÉS
			sg 1D (DB1-DB2)				sg 2D (DA1-DA2)					
			SZABAD GYAKORLATOK		SZERGYAKORLATOK		SZERGYAKORLAT		KÖTELEZŐ fundamental			
DB	W	R (AS)	DB	W	R	DA						
FELNŐTT	FIG	2022-2006				9 ^A min 1J, 1B, 1R max 3 C-DB	min 2	max 5	min 1 - max 20	2-2-1-1	FIG	
		2023-2007										
		2024-2008										
JUNIOR	FIG	2022-2007-2008-2009				7 ^A min 1J, 1B, 1R max 1 C-DB	min 2	max 4	min 1 - max 15	2-2-1-1	FIG	Labda: 2 DB nem domináns kéz
		2023-2008-2009-2010										Szalag: 2 DB nem domináns kéz
		2024-2009-2010-2011										
SERDÜLŐ	SZABAD KARIKA LABDA BUZOGÁNY	2022-2009-2010-2011	7+3 DB max 0.60 ND-DB min 1J, 1B, 1R max 1 C-DB, max 1.00	min 2	max 4 AS max 0.50	7 ^A DB max 0.60 min 1J, 1B, 1R max 1 C-DB, max 1.00	min 2	max 3	min 1 - max 12	2-2-1-1	SZABAD GYAKORLAT D: 7.00	Labda: 2 DB nem domináns kéz
		2023-2010-2011-2012									SZERGYAKORLAT D: 9.00	
		2024-2011-2012-2013										
GYERMEK	SZABAD KARIKA LABDA (MK)	2022-2011-2012-2013	7+3 DB max 0.50 ND-DB min 1J, 1B, 1R max 1 C-DB, max 0.80	min 2	max 4 AS max 0.40	7 ^A DB max 0.50 min 1J, 1B, 1R max 1 C-DB, max 0.80	min 1	max 2*	min 1 - max 10	1-1-1-1	SZABAD GYAKORLAT D: 6.00	Labda: 1 DB nem domináns kéz *amiből max 1 eR** ** eR: egyszerűsített rizikó, egy fordulat a dobás alatt + második fordulatnál egyéb testrészrel látótérén kívül elkaptott szer esetén érvényes értéke 0.30
		2023-2012-2013-2014									SZERGYAKORLAT D: 7.00	
		2024-2013-2014-2015										
KISGYERMEK	SZABAD KARIKA (MK)	2022-2014-2015	7+1 DB max 0.40 min 1J, 1B, 1R ND-DB min 1 C-DB nem engedélyezett	min 1	max 4 AS max 0.30	7 ^A DB max 0.40 min 1J, 1B, 1R C-DB nem engedélyezett	min 1	nem engedélyezett	min 1 - max 10***	1-1-1-1	SZABAD GYAKORLAT D: 4.00	***amiből min 1 DA bázisa magas dobás vagy magas dobásból elkapás
		2023-2015-2016									SZERGYAKORLAT D: 5.00	
		2024-2016-2017										

MRGSZ VSK II. hivatalos versenyeire vonatkozó technikai követelmények 2022-2024 (EGYÉNI VERSENYEK)



TECHNIKAI ÖSSZETEVŐK												
	Születési év	Kötelező kézszer	sg 1D (DB1-DB2)						sg 2D (DA1-DA2)		D pont megengedett maximuma	MEGJEGYZÉS
			SZABAD GYAKORLATOK			SZERGYAKORLATOK			SZERGYAKORLAT			
			DB	W	R (AS)	DB	W	R	DA	KÖTELEZŐ fundamentál		
FELNŐTT	2022: -2006	BUZOGÁNY VÁLASZTOTT SZER				9 ^A DB max 0.50 min 1J, 1B, 1R max 1 C-DB	min 1	max 3	min 1 - max 15	1-1-1-1	D: 10.00	
	2023: -2007											
	2024: -2008											
JUNIOR	2022: 2007-2008-2009	LABDA BUZOGÁNY				7 ^A DB max 0.50 min 1J, 1B, 1R max 1 C-DB	min 1	max 3*	min 1 - max 12	1-1-1-1	D: 8.00	Labda: 2 DB nem domináns kéz *amiből max 1 eR** ** eR: egyszerűsített rizikó, egy fordulat a dobás alatt + második fordulatnál egyéb testrésszel látótéren kívül elkaptott szer esetén érvényes értéke 0.30
	2023: 2008-2009-2010											
	2024: 2009-2010-2011											
SERDÜLŐ	2022: 2009-2010-2011	SZABAD LABDA	7+1 DB max 0.50 min 1J, 1B, 1R ND-DB min 1 C-DB nem engedélyezett	min 2	max 4 AS max 0.40	7 ^A DB max 0.50 min 1J, 1B, 1R C-DB nem engedélyezett	min 1	max 2*	min 1 - max 10	1-1-1-1	SZABAD GYAKORLAT D: 5.00 SZERGYAKORLAT D: 6.00	Labda: 2 DB nem domináns kéz *amiből max 1 eR** ** eR: egyszerűsített rizikó, egy fordulat a dobás alatt + második fordulatnál egyéb testrésszel látótéren kívül elkaptott szer esetén érvényes értéke 0.30
	2023: 2010-2011-2012											
	2024: 2011-2012-2013											
GYERMEK	2022: 2011-2012-2013	SZABAD	7+1 DB max 0.50 min 1J, 1B, 1R ND-DB min 1 C-DB nem engedélyezett	min 1	max 4 AS max 0.30						SZABAD GYAKORLAT D: 5.00	
	2023: 2012-2013-2014											
	2024: 2013-2014-2015											

3. Nemzeti válogatott keret (felkészülési időszakok, a válogatott szakmai programja,

MRGSZ VSK III. hivatalos versenyeire vonatkozó technikai követelmények 2022-2024 (EGYÉNI VERSENYEK)



		TECHNIKAI ÖSSZETEVŐK											
	Születési év	Kötelező kézszer	sg 1D (DB1-DB2)						sg 2D (DA1-DA2)		D pont megengedett maximuma	MEGJEGYZÉS	
			SZABAD GYAKORLATOK			SZERGYAKORLATOK			SZERGYAKORLAT				
			DB	W	R (AS)	DB	W	R	DA	KÖTELEZŐ fundamentál			
JUNIOR	2022: 2007-2008-2009	KARIKA LABDA				7 [^] DB max 0.40 min 1J, 1B, 1R C-DB nem engedélyezett	min 1	max 3*	min 1 - max 10	1-1-1-1	D: 7.00	Labda: 2 DB nem domináns kéz	
	2023: 2008-2009-2010											*amiből max 1 eR** ** eR: egyszerűsített rizikó, egy fordulat a dobás alatt + második fordulatnál egyéb testrésszel látótéren kívül elkaptott szer esetén érvényes értéke 0.30	
	2024: 2009-2010-2011												
SERDÜLŐ	2022: 2009-2010-2011	SZABAD KARIKA	7+1 DB max 0.40 min 1J, 1B, 1R ND-DB min 1 C-DB nem engedélyezett	min 1	max 4 AS max 0.30	7 [^] DB max 0.40 min 1J, 1B, 1R C-DB nem engedélyezett	min 1	max 2*	min 1 - max 8	1-1-1-1	SZABAD GYAKORLAT D: 4.00 SZERGYAKORLAT D: 5.00	*ami lehet eR** is ** eR: egyszerűsített rizikó, egy fordulat a dobás alatt + második fordulatnál egyéb testrésszel látótéren kívül elkaptott szer esetén érvényes értéke 0.30	
	2023: 2010-2011-2012												
	2024: 2011-2012-2013												

a válogatás elvei)



0.88 mm fordulat / mm

a dobás alatt + második fordulatnál



		Kötelező kézszer	Születési év	TECHNIKAI ÖSSZETEVŐK / SZK DUÓ-EKCS					D pont megengedett maximuma
				sg 1D (DB1-DB2)			sg 2D (DA1-DA2)		
				DUÓ / EKCS			DUÓ / EKCS		
			DB/DE	W	R (AS)	DC	KÖTELEZŐ fundamentál		
FELNŐTT	DUÓ 1karika-1szalag CSAPAT (3-5 fő) buzogány Zene időtartama: 1'30-2'00	2022: -2006	min 3 DB DB max 0.30 min 1 J, 1B, 1R min 3 DE DE max 0.60 + 1 választható C-DB nem engedélyezett	min 1	max 1	min 3 - max 12 min 1 CC, min 1 CR, min 1 C ^{AS} vagy C ^W max 1 C-CR	1	D: 7.00	
		2023: -2007							
		2024: -2008							
JUNIOR	DUÓ 1labda-1buzogány CSAPAT (3-5 fő) labda Zene időtartama: 1'30-2'00	2022: 2007-2008-2009	min 3 DB DB max 0.30 min 1 J, 1B, 1R min 3 DE DE max 0.50 + 1 választható C-DB nem engedélyezett	min 1	max 1	min 3 - max 10 min 1 CC, min 1 CR, min 1 C ^{AS} vagy C ^W max 1 C-CR	1	D: 6.00	
		2023: 2008-2009-2010							
		2024: 2009-2010-2011							
SERDÜLŐ	DUÓ 1karika-1labda CSAPAT (3-5 fő) karika Zene időtartama: 1'30-2'00	2022: 2009-2010-2011	min 3 DB DB max 0.30 min 1 J, 1B, 1R min 3 DE DE max 0.40 + 1 választható C-DB nem engedélyezett	min 1	max 1	min 3 - max 8 min 1 CC, min 1 CR, min 1 C ^{AS} vagy C ^W max 1 C-CR	1	D: 5.00	
		2023: 2010-2011-2012							
		2024: 2011-2012-2013							
GYERMEK	DUÓ szabad CSAPAT (3-5 fő) szabad Zene időtartama: 1'30-2'00	2022: 2011-2012-2013	7 DB DB max 0.30 min 1 J, 1B, 1R C-DB nem engedélyezett	min 1	min 1 AS értéke 0.30	min 3 - max 8 különböző CR (kritérium és/vagy fordulat eltérő) értéke max 0.30; max 1 széria (minden preakrobatikai és vertikális csoportból 1 használható)		D: 4.00	
		2023: 2012-2013-2014							
		2024: 2013-2014-2015							
KISGYERMEK	DUÓ szabad CSAPAT (3-5 fő) szabad Zene időtartama: 1'30-2'00	2022: 2014-2015	7 DB DB max 0.30 min 1 J, 1B, 1R C-DB nem engedélyezett	min 1	min 1 AS értéke 0.30	min 3 - max 8 különböző CR (kritérium és/vagy fordulat eltérő) értéke max 0.30; max 1 széria (minden preakrobatikai és vertikális csoportból 1 használható)		D: 3.50	
		2023: 2015-2016							
		2024: 2016-2017							

	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, WC		ECH		
június						
július		kontroll edzések		WCHC, Universiade		
augusztus				WCH		
szeptember				MK, Mesterfok		
október				OB		
november						
december						

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

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

3.3. A nemzeti válogatott szakmai programja

Egyéni versenyzőink felkészítése nem központosított. A válogatott minden tagja az egyesületében, nevelőedzőjével készül. A szakmai, felkészítési programért adott versenyző egyesületének szakmai

stábja felel. Az együttes kéziszer-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, akarati 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 tágelyesületek, felkészítő edzők által leadott szakmai program alapján, illetve kontroll edzéseken kap tájékoztatást adott versenyző állapotáról, erősségeikről, gyengeségeikről, esetleges hiányosságairól.

Az együttes kéziszer-csapat központosítottan, szövetségi edző bevonásával működik 2013. decembere óta. A válogatott tagjai eltérő test és szertechnikai 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, masször, 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 rögzös- 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 hoznának létre és továbbtanulási modellt dolgoznának ki, mellyel segíthetnénk versenyzőink professzionális sportpályafutását, majd a civil életbe történő integrálódását.

5. Nemzetközi versenyek

A Nemzeti válogatott versenyzői 2023. év során várhatóan az alábbi kiemelt nemzetközi versenyeken vesznek részt. Utánpótlás korú versenyzőink felkészítését támogató versenyekről még információink nem elegendőek.

NEMZETKÖZI VERSENYEK 2023	
VERSENY MEGNEVEZÉSE	VERSENY IDŐPONTJA
World Cup, Faliro (GRE) + INT	március
World Cup, Pesaro (ITA)	április
World Cup, Szófia (BUL) + INT	április
World Cup, Tashkent (UZB)	április
World Cup, Baku (AZE)	április
junior INT (POL)	április
WChallenge Cup, Pamplona (ESP)	május
WChallenge Cup, Portimao (POR)	május
Európa-bajnokság (Baku)	május
junior INT (ROU)	június
Junior Világbajnokság (Kolozsvár)	július
Universiade (CHN)	július
WChallenge Cup, Kolozsvár (ROU)	augusztus
Világbajnokság (ESP)	augusztus

5.1. Kontinentális és világversenyek eredményességi célkitűzései

5.1.1. Európa-bajnokság 2023

- felnőtt egyéni 2 fő, 10-20. hely
- felnőtt együttes kéziszer csapat, 10-14. hely
- junior együttes kéziszer válogatott, 6 -10. hely / szer

5.1.2. junior Világbajnokság 2023

- junior egyéni, 6-10. hely / szer
- junior együttes kéziszer-csapat, 7-10. hely

5.1.3. Világbajnokság 2023

- felnőtt egyéni 1 fő, 14-17. hely
- felnőtt egyéni 1 fő, 17-25. hely
- felnőtt együttes kéziszer-csapat, 12-14. hely

6. Edzőtáborok

A Nemzeti válogatott tagjai heti 35-40 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	január, február (HUN)
RGI, RGG	február, március (ISR)

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. 2023. évi Nemzeti válogatott keret névsora

Az egyéni válogató események (junior és felnőtt korosztály) 2022. novemberében zárulnak le, követve az Összesített szabályzat Ciklustáblázatát. Az egyéni válogatott névsora legkésőbb 2022 decemberében kerül kihirdetésre. Az együttes készszer válogatott munkája az Összesített Szabályzat Ciklustáblázatának megfelelően 2022 nyarán kiegészült a junior korosztállyal.

	FELNŐTT EGYÉNI "A" KERET		
1	PIGNICZKI FANNI	2000	MTK BUDAPEST
2	WIESNER HANNA PANNA	2004	MTK BUDAPEST
+			
	FELNŐTT EGYÉNI (RGI) "B" KERET		
1			
2			
+			

	JUNIOR EGYÉNI KERET		
1	VUKMIR ELENA	2010	MTK BUDAPEST
2	HAGYMÁSI KIRA	2008	HEGYVIDÉK SE
3	BARKÓCZI BOGLÁRKA	2009	MTK BUDAPEST
4			
+			
+			

	EGYÜTTES KÉZISZER VÁLOGATOTT (RGG)		
1	URBÁN-SZABÓ MÓNICA	2003	MTK BUDAPEST
2	MÉSZÁROS MANDULA	2005	MTK BUDAPEST
3	MÉSZÁROS ALEXA	2006	MTK BUDAPEST
4	SZABADOS DÓRA	2006	MTK BUDAPEST
5	JURCA LILLA	2006	MTK BUDAPEST
6	KAJNER GYÖNYVIRÁG	2007	MTK BUDAPEST

	EGYÜTTES KÉZISZER VÁLOGATOTT (JRGG)		
1	ANITAL PANNI	2008	MTK BUDAPEST
2	BENE KATA	2008	MTK BUDAPEST
3	SZOLNOKI MELINDA	2008	GRÁCIA
4	VIRGA EMMA	2008	MTK BUDAPEST
5	RAKAMAZI VIVIEN	2008	GLORIETT SE ^x

6	GREKK FRUzsINA	2009	MTK BUDAPEST
7	HORVÁTH BOGLÁRKA	2009	MTK BUDAPEST
8	KŐSZEgi KOHÁRY REGINA	2009	RUS RG SPORT
9	BONCZ NÓRA	2010	CSEPELI RG KLUB

Budapest, 2022. október 26.

Deutsch-Lazsányi Erika

Technikai Bizottság elnök