
2023. évi SZAKÁGI BESZÁMOLÓ

Ritmikus Gimnasztika



Elnökség által elfogadva: 2023. december 20.

1. 2023. évi szakmai beszámoló, a 2023. évre tervezett célkitűzések és azok megvalósulásának értékelése

Versenyzőink 2023. évben kimagaslóan szerepeltek a nemzetközi versenyeken. Pigniczki Fanni a Világ Kupa sorozatban harmadikként zárt karika kéziszerrel, míg Wiesner Hanna érettségire készülve növelte pontjainak számát versenyről versenyre, míg Gyulai Blanka első éves felnőtt versenyzőként Grand Prix döntőben szerepelt.

Európa-bajnokság 2023. Baku

Célkitűzés: felnőtt egyéni 2 fő, 10-20. hely, felnőtt együttes kéziszer csapat, 10-14. hely,

Team verseny: 6-12. hely

A 2023. évi ritmikus gimnasztika Európa-bajnokságot Bakuban rendezték meg május 17-21. között (versenyt eredetileg Moszkva rendezte volna), melyen Magyarország junior együttes kéziszer csapattal, két fő felnőtt egyéni és a felnőtt kéziszer csapattal képviselte magát. A 38 ország 308 versenyzője között dőlt el, hogy a magyar delegáció két-három fő egyéni és egy csapattal képviselheti hazánkat az olimpiai kvalifikációs Világbajnokságon, hiszen Team versenyben Magyarország a 8. helyen végzett.

Pigniczki Fanni két szerrel a szerenkénti döntőbe jutott (karika 5. hely, labda 7. hely), az egyéni összetett döntőbe pedig mindkét egyéni versenyző bejutott, ahol Fanni a 11. Wiesner Hanna pedig a 24. helyet szerezte meg.

Nyári Egyetemi Világjátékok 2023. Changdu

Célkitűzés: érem szerzés

A Nyári Egyetemi Világjátékokon való indulás minden ország önálló döntési joga. Az esemény az Olimpiai Játékok mellett a második legnagyobb multi sportrendezvény. A Nyári Egyetemi Világjátékok lehetőséget biztosít a versenyzőknek, hogy versenyzési lehetőséget kapjanak nemzetközi mezőnyben a Világbajnokságot megelőzően. Pigniczki Fanni éremesélyesként érkezett az Egyetemi Világjátékokra. Több versenyzővel is versenyzett már Fanni a nemzetközi versenyek alkalmával. Erős szereplést Bulgária, Azerbajdzsán és Kazahsztán egyéni tornászaitól vártunk, de összességében Fanninak sikerült legyőzni őket az egyéni összetett versenyben, így megnyerte a magyar delegáció első aranyérmét. A szerenkénti döntőkben Fanni egy aranyérmet nyert, ezzel növelve hazánk aranyérmeinek számát.

Büszkék vagyunk arra, hogy szövetségünk hosszútávú sportolói karrier modelljébe be tudjuk illeszteni a Nyári Egyetemi Világjátékokat és azon ilyen kimagasló eredményt értünk el.

Világbajnokság 2023 Valencia

Célkitűzés:

felnőtt egyéni 1 fő, 14-17. hely

felnőtt egyéni 1 fő, 17-25. hely

felnőtt együttes kéziszer-csapat, 12-14. hely

Sportágunk kiemelt kvalifikációs eseménye a 2023 augusztusában megrendezett kvalifikációs Világbajnokság volt, ahol 14 egyéni (országoként maximum 2) kvótát osztottak. (Sportágukban egyéni sportolók számára országoként maximálisan két kvóta érhető el.) Pigniczki Fanni világbajnokságon mutatott teljesítményével szerzett kvótát Magyarország számára.

Wiesner Hanna Panna a nemzetközi szakma legnagyobb meglepetésére nem sokkal maradt el a kvalifikációs szinttől, amit szintén a sportág nagy előrelépésének tekinthetünk. Nemzeti olimpiai kvóta lévén a hazai kiválasztási elv alapja a nemzetközi eredményesség.

A Világbajnokságot megelőző versenyeredményeknek megfelelően sportágunk - Pigniczki Fanni teljesítményének köszönhetően - magabiztosan szerezte meg a párizsi indulás jogát és a karika döntőben bemutatott csodálatos „Pigniczki gyakorlat” BRONZ érme csak fokozta a magyar RG nemzetközi elismertségét.

Versenyszám	Megszerezhető kvóták száma	Megszerzett kvóták száma
Egyéni RGI	max 2	1
Együttes kéziszer csapat RGG	max 1	kvalifikáció 2024. május

Indulók létszáma:

ország: 62 ország

sportoló: 222 fő (RGI 88 fő; RGG 134 fő)

Eredmények:

Team Ranking: 11. hely (RGI+RGG All-around eredmény)

Szerenkénti döntő eredmény: Pigniczki Fanni karika bronz érem, szalag 6. hely

Egyéni összetett: Pigniczki Fanni 11. hely, Wiesner Hanna 24. hely

Egyéni összetett döntő: Pigniczki Fanni 16. hely

Szerenkénti kvalifikáció:

karika: Pigniczki Fanni 8. hely, Wiesner Hanna 21. hely

labda: Pigniczki Fanni 18. hely, Wiesner Hanna 30. hely

buzogány: Pigniczki Fanni 22. hely Wiesner Hanna 36. hely

szalag: Pigniczki Fanni 6. hely , Wiesner Hanna 15. hely

Együttes kéziszer csapat összetett verseny: Magyarország 16. hely

szerenkénti kvalifikáció:

5 kéziszer: 11. hely

2+3 kéziszer: 21. hely

Pénzhiány miatt kénytelenek voltunk a felnőtt együttes kéziszer válogatott keretünk utazásait lecsökkenteni.

Tanulva a 2023. évi versenyeztetés hiányosságaiból, úgy kell felépítenünk a 2024. évi versenyeztetési tervet, hogy a kvóta szerzés lehetőségét mindenki számára biztosítani lehessen. Reméljük, hogy erre megfelelő pénzügyi háttérrel kapunk.

2024. évi SZAKÁGI TERV

Ritmikus Gimnasztika



Felnőtt együttes kéziszser válogatottunk kvalifikáció előtt áll, mivel a 2024. évi Párizsi Olimpiai Játékok európai kvótáját a budapesti Európa-bajnokságon még meg tudják szerezni.

2024. évben a fő hangsúlyt az Európa-bajnokság sikeres előkészítése, szervezése és lebonyolítása, illetve Pigniczki Fanni eredményes olimpiai szerepelése kapja.

1. Hivatalos MRGSZ versenyek

- 1.1. „A” típusú versenyek: az MRGSZ által szervezett és lebonyolított versenyek.
- 1.2. „B” típusú versenyek: MRGSZ tagegyesült által rendezett, meghívásos hazai rendezésű hazai verseny, kizárólagosan az MRGSZ tagegyesületei számára. A rendezés bejelentés köteles.
- 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.
- 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,
- 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 versenye az MRGSZ Összesített Szabályzatában és annak Követelménytáblázat függelékében foglaltak alapján kerülnek megrendezésre.

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

2.1 Felkészülési időszakok (felnőtt egyéni és együttes kéziszser-válogatott)

	átmeneti időszak, alapozás	formába hozó időszak, vegyes felkészülés	verseny időszak	átmeneti időszak, levezetés	pihenő időszak
január	edzőtábor				
február	edzőtábor	kontroll edzések			
március		kontroll edzések			
április			MB;WC		
május			ECH		
június			WChC,		
július		kontroll edzések	WChC,		
augusztus			Olimpiai Játékok		
szeptember			MK, Mesterfok		
október					
november					
december					

2.2. 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	kontroll edzések			
április			jRGI MB + INT		
május			jRGI ECh		
június					
július					
augusztus	jRGG				
szeptember			jRGI, jRGG MK, Mesterfokú Bajnokság		
október					
november - december					

2.3. A nemzeti válogatott szakmai programja

Egyéni versenyzőink készítése nem központosított. A válogatott minden tagja az egyesületében, nevelőedzőjével készül. A szakmai, felkészítési programért adott versenyző egyesületének szakmai stábjá felel. Az együttes kéziszser-válogatott központosítottan, szövetségi edzők bevonásával működik.

2.4. 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.

3. 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 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 kéziszser-válogatott működtetése indult el 2020 júliusában.

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

Versenyzőink mentális tulajdonságainak képzése igény szerint pszichológusi háttérrel történik. 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 hoznának létre és továbbtanulási modellt dolgoznának ki, mellyel segíthetnénk versenyzőink professzionális sportpályafutását, majd a civil életbe történő integrálódását.

4. 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, Szófia (BUL) + INT	április
World Cup, Tashkent (UZB)	április
World Cup, Baku (AZE)	április
WChallenge Cup, Pamplona (ESP)	május
WChallenge Cup, Portimao (POR)	május
Európa-bajnokság (Budapest)	május
World Cup Milano (ITA)	június
WChallenge Cup, Kolozsvár (ROU)	július
WChallenge Cup, Jeruzsálem (IZR)	július
Olimpiai Játékok Párizs (FRA)	augusztus

5. Kontinentális és világversenyek eredményességi célkitűzései

5.1. Európa-bajnokság Budapest 2024

- felnőtt egyéni 2 fő, 1 fő 6-12 hely, 1 fő 10-16 hely között
- felnőtt együttes kéziszer csapat 6-10. hely (olimpiai kvóta)
- junior egyéni válogatott finálé 6 -10. hely / szer

5.2. Olimpiai Játékok Párizs 2024

- felnőtt egyéni 6-12. hely

6. Edzőtáborok

A Nemzeti válogatott tagjai heti 35-40 órát töltenek átlagosan edzéssel, amely az éves rendes 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 2024	
Nemzeti válogatott keret	január, február (HUN és MEX) nemzetközi és hazai edzőtábor

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 meglegedettségére.

8. 2024. évi Nemzeti válogatott keret névsora

Az egyéni válogató események (junior és felnőtt korosztály) 2023. novemberében zárulnak le, követve az Összesített szabályzat Ciklustáblázatát. Az egyéni válogatott névsora legkésőbb 2023. decemberében kerül kihirdetésre. Az együttes készszer válogatott munkája az Összesített Szabályzat Ciklustáblázatának megfelelően 2024. nyarán kiegészült a junior korosztállyal.

	FELNŐTT EGYÉNI "A" KERET		
1	PIGNICZKI FANNI	2000	MTK BUDAPEST
2	GYULAI ÉVA BLANKA	2007	MTK BUDAPEST
+	WIESNER HANNA PANNA	2004	MTK BUDAPEST
	FELNŐTT EGYÉNI (RGI) "B" KERET		
1	LOVÁSZ LUCA	2006	MTK BUDAPEST
2	HAGYMÁSI KIRA	2008	HEGYVIDÉK SE
+			

	JUNIOR EGYÉNI KERET		
	BARKÓCZI BOGLÁRKA	2009	MTK BUDAPEST
	VUKMIR ELENA	2010	MTK BUDAPEST
	FÖLDESI PANNI	2009	RUS RG SE
	HESZ FRANCISKA	2010	PÉCSI RG SE

	FELNŐTT EGYÜTTES KÉZISZER VÁLOGATOTT (RGG)		
1	URBÁN-SZABÓ MÓNICA	2003	MTK BUDAPEST
2	MÉSZÁROS MANDULA	2005	MTK BUDAPEST
3	FARKAS JÚLIA	2005	LSC RG SE
4	SZABADOS DÓRA	2006	MTK BUDAPEST
5	JURCA LILLA	2006	MTK BUDAPEST
6	PESTI DALMA	2007	MTK BUDAPEST

Budapest, 2023. október 27.

Deutsch-Lazsányi Erika

TB Elnök

Tartóczki Zsuzsanna

főtitkár

Elnökség által elfogadva: 2023. december 20.