

2017. évi szakági beszámoló
2018. évi szakági terv
Ritmikus Gimnasztika





2017. évi szakági beszámoló

1. Helyzetelemzés, a 2017. évre tervezett célkitűzések és megvalósításuk

Az MRGSZ Elnöksége és Technikai Bizottsága 2017-ben folytatta az előző évben elkezdett munkát. Az MRGSZ munkáját szabályozó ügyrend, valamint az Összesített Szabályzatokban foglaltak lehetővé tették a megfelelő munkavégzést.

2017. évben a legnagyobb feladat a hazai rendezésű Európa-bajnokság sikeres megszervezése és lebonyolítása volt. Büszkén elmondhatjuk, hogy nemzetközi szinten is kimagaslóan sikerült az EB szervezés. Hatása mind a hazai, mind pedig a nemzetközi sportdiplomáciában, valamint a versenyeredményekben mutatkozik meg, mely kihatással van a 2017-2020-as olimpiai ciklusra. Beszámolónkban erre később még bővebben kitérünk.

A másik kiemelt terület a szövetség finanszírozásának stabilizálása volt. Bár kijelenthetjük, hogy 2017. évben nem merült fel finanszírozási probléma, de a rendelkezésünkre álló összeg mindössze a sportág alapszinten történő működtetését biztosítja.

A magas színvonalú szövetségi versenyek, a szabadidő sport kategória (SzSK) és a verseny sportkategória (VSK) működésének összehangolása, az utánpótlás fejlesztés, a Műhelytámogatási program, a Vidék Fejlesztési Program és a Nemzetközi Sportdiplomácia tevékenységek mind olyan feladatok elé állítják a szövetséget, hogy joggal várhatjuk a szakág hosszú távú fejlődését.

Fő célunk és feladatunk a sportág megújítása, annak több szinten történő fejlesztése, miként az előző évben jeleztük: a professzionális ritmikus gimnasztika megteremtése! Ehhez azonban nagyobb pénzügyi háttérre van szükségünk!

A korábbi két évben kialakított alapokon a **strukturális építkezés folytatása** volt a cél az alábbi területeken is:

- Bíróképzés szervezése
- Magas színvonalú, egységes arculatú, szövetségi versenyek szervezése
- Sportág népszerűsítése, bázisának bővítése (taggyesületi és versenyzői létszámnövekedés)
- Minőségi szabadidősport feltételeinek megteremtése
- Összesített szabályzat kidolgozása és folyamatos frissítése a nemzetközi szabályoknak megfelelően
- Professzionális ritmikus gimnasztika megalapozása, megteremtése
- Műhelytámogatási program kidolgozása

2. A szakág vezetés munkájának ismertetése

2.1.A sportág 2017. évi hazai rendezésű Európa-bajnokságon, valamint a FIG Világbajnokságon és Világ Kupákon elért eredmények értékelése

33. Európa-bajnokság 2017. május 19-21. Budapest

A 2017. évi kontinensviadal május 19-21. között Budapesten került megrendezésre a felnőtt egyéni összetett versenyzők, valamint a junior együttes kéziszer csapatok részvételével. Csapatunk az országok közötti verseny (Team Competition) előkelő 8. helyét szerezte meg. Kis Alexandra összetettben elért 15. helye pedig a 2018. évi kontinens viadalon (Top 24) való részvétel jogát jelenti hazánknak.

Résztevő versenyzők:

Felnőtt egyéni: Kis Alexandra, Pigniczki Fanni, Váray Míra



Junior együttes kéziszer csapat:

Juhász Anna, Borda Korina, Várkonyi Dea, Ákoshegyi Eszter, Földi Cintia, Juhász Emma, Györe Dorottya

Az UEG vezetői által május 23-án írt köszönő levélben külön kiemelésre került a LOC és az MRGSZ professzionális munkája. Már a rendezvény ideje alatt elkezdtük azt a sportdiplomáciai tevékenységet, amelynek később már látható eredmény is lett.

A hazai rendezésű EB pozitív hatásai már a tavalyi év második felében, mind a VSK, mind pedig SzSK területén megmutatkoztak. Nagyon sok érdeklődő telefont kapott az iroda és egyéni válogatott versenyzőink is sok meghívást kaptak a médiától. Remélhetően ennek is köszönhetően 2018-ban még nagyobb létszámú igazolt versenyzőnk lesz.

35. Világbajnokság 2017. augusztus 30. szeptember 3. Pesaro (ITA)

A Világbajnokságon a Felnőtt Együttes Kéziszer válogatott és két fő felnőtt egyéni versenyző, valamint dr. Lissákné dr. Körmendy-Ékes Judit delegáció vezető és Érfalvy Nóra nemzetközi bíró, valamint Deutsch-Lazsányi Erika, Gelle Noémi edzők és Tettamanti Adrienne szövetségi edző képviselte hazánkat.

Résztevő versenyzők:

Felnőtt egyéni: Kis Alexandra, Pigniczki Fanni

Felnőtt együttes kéziszer csapat: Borsányi Patrícia, Katona Hanna, Kovács Jázmin, Németh Virág, Margaritisz Lili, Wehovszky Vivien.

A verseny magas színvonalú volt és sok tanulsággal szolgált. Fiatal egyéni felnőtt versenyzőink számára ez volt az első év, hogy kétszer kellett a versenyévad során csúcsmódba kerülni. Bár a tavaszi versenyszezon után rövid pihenőt kaptak a versenyzők, mégis néhányan mentálisan fáradtan készültek a VB-re. Bár a szakmai vezetés nem elégedett az elért helyezésekkel, levonva a tanulságokat a 2018-as felkészülési évad során még inkább a személy specifikus felkészülést helyezi előtérbe.

A 2017. évi tervezett eredményességi célkitűzések (EB, VB) és eredmények összehasonlítása

	Eredményességi célkitűzés 2017			Elért eredmény 2017.
	Egyéni csapat	Felnőtt egyéni összetett (legjobb versenyző)	Felnőtt együttes kéziszer csapat	
EB (Budapest, HUN)	10-13. hely	20-22. hely	-	8. (Team Comp.) 15. (egyéni összetett)
VB (Pesaro, ITA)	18-20. hely	24-28. hely	18-20. hely	32. és 37. hely (egyéni összetett) 17. hely



FIG Világkupák 2017.

Az MRGSZ vezetősége a 2017. évi Világkupa sorozat állomásain fiatal felnőtt versenyzőknek és a felnőtt együttes kéziszer csapatnak biztosított versenyzési és bemutatkozási lehetőséget. Egyéni versenyzőink a hazai előrelépéseknek megfelelően a szerepeltek. Kis Alexandra, Pigniczki Fanni, Váray Míra tavaszi versenysorozata az EB előkészítését célozta meg. A Világbajnokság előtti utolsó felmérő versenyen, a minszki Világ Kupán elért eredmények alapján dönt a végleges VB részvétel.

Felnőtt együtt kéziszer válogatottunk szintén egyre magasabb pontszámokkal jelent meg a nemzetközi mezőnyben. A bakui Világkupán kötél-labda kompozíciónk az előkelő hatodik helyezést nyerte el! A Világbajnokság előtti utolsó felmérő versenyen, a holoni Grand Prix-n pedig már a dobogó harmadik fokára is felállhatott csapatunk.

Hazai eredmények I. osztály

Együttes Kéziszer Országos Csapat Bajnokság

Felnőtt

1. KTC Vuelta SE
2. MTK A
3. Grácia Fair SE

Junior

1. MTK
2. Hegyvidék SE
3. KTC Vuelta SE

Együttes Kéziszer Csapat Magyar Kupa

Felnőtt

1. KTC Vuelta SE
2. MTK A
3. Grácia Fair SE

Junior

1. MTK
2. KTC Vuelta SE A
3. KTC Vuelta SE B

Magyar Kupa egyéni

Felnőtt

1. Kis Alexandra
2. Pigniczki Fanni
3. Juhász Anna

Junior

1. Borda Korinna
2. Locke Szonja Anna
3. Ákoshegyi Eszter

Országos Bajnokság

Felnőtt

1. Kis Alexandra
2. Pigniczki Fanni



3. Váray Míra

Junior

1. Juhász Anna
2. Borda Korinna
3. Locke Szonja Anna

Sportdiplomácia

Az elmúlt években nem volt nemzetközi sportdiplomátánk, aki képviselte volna a magyar tornasportot a nemzetközi szövetségben. Dr. Körmendy-Ékes Judit az MRGSZ elnöke az év folyamán több alkalommal is felkérést kapott, hogy a jövőben vegyen részt az UEG munkájában. A tél elején, Splitben tartott UEG tisztújító kongresszuson négy évre beválasztották az Európai Tornasport Szövetség Végrehajtó Bizottságába. Így, 2017. decemberétől, legnagyobb örömünkre, újra van magyar tagja az Európai Tornasport Szövetségnek.

Körmendy-Ékes Judit célul tűzte ki, hogy valamennyi torna sportág stratégiai képviselőjét legmagasabb szinten ellátja az UEG-ben. Nemzetközi sportdiplomáciai tevékenységünk koordinálását 2018. évtől nemzetközi ügyekért felelős tanácsadói munkatárs végzi.

2018. évi szakági terv

1. A 2018. év célkitűzései és legfontosabb feladatok

1.1. Egyes szakmai mutatók területén kitűzött célok

A 2018. év két kiemelt eseménye a spanyolországi Európa-bajnokság, valamint a Szófiában megrendezésre kerülő Világbajnokság.

Európa-bajnokság 2018 (ESP)

- felnőtt egyéni TOP 24-es döntőben 12-16. hely
- felnőtt együttes kéziszor csapat 9-12. hely
- junior egyéni csapat 10-12. hely
- team verseny 10-12. hely

Világbajnokság 2018 (BUL)

- felnőtt egyéni csapatverseny 14-18. hely
- felnőtt egyéni 24-es döntőbe jutás
- felnőtt együttes kéziszor csapat 15-18. hely

1.2. Legfontosabb feladatok

Egyéni versenyzőink felkészítése nem központosított. A válogatott minden tagja az egyesületében, nevelőedzőjével készül. A fenti szakmai mutatók tekintetében kitűzött célok versenyzőnként eltérőek, így minden esetben a felkészítő, nevelő edzők "fejében" kell, hogy az megfogalmazódjon, hiszen a versenyző testi és lelki fejlődése edzői feladat. Az MRGSZ Technikai Bizottsága az egyesületek, felkészítő edzők által leadott szakmai program alapján kapnak tájékoztatást adott versenyző állapotáról, erősségeikről, gyengeségeikről, esetleges hiányosságokról.

Az együttes kéziszor csapat központosítottan, szövetségi edző bevonásával működik. A válogatott tagjai eltérő



test- és szerttechnikai alapokkal érkeznek, így a technikai tudásszint, a fizikai állapot egységesítése és annak fejlesztése komoly feladatot jelent mind a mai napig a mindennapos edzőmunka tekintetében. Versenyzőink mentális tulajdonságainak felmérésére mindeddig nem volt mód. A nemzeti válogatottnal sportpszichológus nem dolgozik, bár ennek jelentősége megkérdőjelezhetetlen. Versenyhelyzetben, hétről hétre megbízhatóan teljesíteni képtelenség megfelelő mentális felkészültség, edzettség hiányában. Sportpszichológiai háttérbázis biztosítása kiemelkedő feladata sportágunknak. Nem kevésbé lényeges szempont a mindent eldöntő motivációs eszköztár megfelelő forgatása. A junior korosztályból kiöregedve, a felnőtt - igen rögzös - pályafutás küszöbén rengeteg versenyzőt veszít el a magyar ritmikus gimnasztika. Nemzeti válogatott tagjaként napi 6-7 óra edzés mellett, kiemelkedő, közvélemény által el nem ismert eredményekkel a motiváció fenntartása igen komoly feladat a felkészítő edzők számára. Bízunk abban, hogy a sportpszichológia háttér megjelenésével az önértékelés és önbizalom megerősítése e területen is hozhat pozitív változást, amely idővel a sportág eredményességében is meg tud mutatkozni.

2.. Felkészülési időszakok

2.1.Makrociklusok

Makrociklusok 2018. évben / Felnőtt egyéni és együttes kéziszer válogatott

január-február	alapozó időszak (edzőtábor)
március	formába hozó időszak (nemzetközi versenyek)
április-június	versenyidőszak (Magyar Bajnokság, Világkupa, Grand Prix, Európa-bajnokság)
június	átmeneti időszak, regenerálódás
július- augusztus	vegyes felkészülés, formába hozó időszak,
szeptember-november	versenyidőszak (Világbajnokság, Magyar Kupa, Mesterfokú-bajnokság)
december	átmeneti időszak (regenerálódás)

2.2 A válogatás elvei

A 2018. évi felnőtt egyéni válogatott keret (4 fő) a 2017. évi Magyar Kupa illetve a Mesterfokú-bajnokság egyéni összetett eredménye alapján került összeállításra. A Magyar Kupa felnőtt egyéni versenyei az utolsó éves junior korú versenyzőkkel kibővítvé kerül megrendezésre, ahonnan a legjobb 10 versenyző indulhat a Mesterfokú-bajnokságon. Az így kialakult felnőtt egyéni válogatott (4 fő) számára február hónapban a versenyszezon kezdetén kötelező kontroll edzések alkalmával kerül meghatározásra a versenyzetési prioritás.

Felnőtt kéziszer csapat tagjai 2017. januártól 2018 októberig tagjai a válogatottnak. A keret természetesen tud bővülni, például a 2017-es EB-re készülő junior együttes kéziszer csapat tagjaival. A keretbe való bekerülés Tettamanti Adrienne szövetségi edző javaslatára, az MRGSZ Technikai Bizottság vezetőjével történő egyeztetés után kerül sor.

2018. ÉVI ÁLLANDÓ NEMZETI VÁLOGATOTT NÉVSORA (felnőtt korosztály)



FELNŐTT EGYÉNI VÁLOGATOTT KERET

NÉV	SZÜLETÉSI ÉV	EGYESÜLET
KIS ALEXANDRA	2000	MTK BUDAPEST
PIGNICZKI FANNI	2000	MTK BUDAPEST
VÁRAY MÍRA	2001	MTK BUDAPEST
JUHÁSZ ANNA	2002	MTK BUDAPEST

FELNŐTT EGYÜTTES KÉZISZER VÁLOGATOTT KERET

NÉV	SZÜLETÉSI ÉV	EGYESÜLET
ÁRKAI ZSÓFIA	2001	MTK BUDAPEST
BORSÁNYI PATRÍCIA	1998	MTK BUDAPEST
KATONA HANNA	2000	MTK BUDAPEST
KOVÁCS JÁZMIN	2000	ÓBUDA-KALÁSZ RG TC
MARGARITISZ LILI	1999	MTK BUDAPEST
NÉMETH VIRÁG	2000	PÉCSI RG SE
TISHLER DOROTTYA	2002	KERTVÁROSI SE
WEHOVSZKY VIVIEN	1998	MTK BUDAPEST
FÖLDI CINTIA	2002	GRÁCIA FAIR SE

2.3. A sportág utánpótlás helyzete

A hazai ritmikus gimnasztika igen széles utánpótlásbázissal rendelkezik. Szabadidősport és versenysport kategóriában 6 éves kortól 15 éves korig 1400-1500 versenyző foglalkozik ritmikus gimnasztikával. A legtöbb tagegyesület a 3-14 éves korosztály számára tart edzéseket, biztosít versenyzési és megmérettetési lehetőséget. A sportágot nem ismerők vagy nem követők téves megállapításai, miszerint a hazai RG utánpótlása gyenge és évről évre sportágunk népszerűsége csökken, teljes mértékben hamisnak mondható. Mindezek ellenére a sportágban központosítás és tudatos tehetséggondozás nem alakult ki. Az a sportág, amely szinte teljes sportpályafutást nézve, más sportágakhoz viszonyítva "utánpótlás korban" zajlik NEM tagja a Heraklész és U21 programnak. A 2017-2020-as olimpiai ciklus kiemelt feladata, hogy sportágunk utánpótlás-nevelésének központi alapjait megteremtjük.



JUNIOR VÁLOGATOTT	
2018	
ÁKOSHEGYI ESZTER	PÉCSI RG SE
BORDA KORINNA	MTK BUDAPEST
LOCKE SZONJA	HEGYVIDÉK SE
WIESNER HANNA	ÓBUDA-KALÁSZ RG SE

2.4. A válogatott keretek foglalkozásának szakmai, szervezési feladatai (edzőtáborok, válogató versenyek)

Az együttes kéziszer válogatott egész évben központilag a szövetségi edzővel edz, a sportágunkra jellemző napi 6-8 órában. Az év folyamán több alkalommal vannak „tábor jellegű” edzések, amikor a versenyzők napi két-három edzésen vesznek részt.

Költségvetésünkből igyekszünk vidéki táborokat szervezni, ahol a versenyzők csak az edzésekre koncentrálnak, speciális étrendet kapnak és kiegészítő feladatokkal tökéletesítik felkészültségüket.

Nagy szükség lenne évente két alkalommal külföldi edzőtáborba is elutazni, ahol külföldi szakemberek segítségével állíthatnánk össze a koreográfiákat, és a magasabb szintű munka mellett, más csapatokkal közösen készülhetnénk fel a legfontosabb versenyekre. Ezeknek a táboroknak a másik előnye, hogy közben fontos diplomáciai kapcsolatokat is tudnánk építeni. Erre eddig anyagi okok miatt nem került sor.

Az együttes kéziszer csapatba a szövetségi edző meghívására kerülnek be a versenyzők. A csapaton belül a tagok cserélődnek munkájuk, mentalitásuk, hozzáállásuk alapján. Mivel egy magyar együttes kéziszer válogatott van, nincsenek válogató versenyek. A csapat az egyéni válogató versenyeken szokott bemutatózni, ahol a bírók értékelik a látottakat, ezzel visszajelzést adnak a csapatnak.

Tervezett Edzőtáborok	
2018	
Felnőtt és Junior egyéni, Felnőtt EKCS	Somogyjád 2018. március 5-11.
Felnőtt egyéni és EKCS	Július Japán