

2018. évi szakági beszámoló
2019. évi szakági terv
Ritmikus Gimnasztika





2018. évi ritmikus gimnasztikus gimnasztika szakági beszámoló

1. Helyzetelemzés, a 2018. évre tervezett célkitűzések és megvalósításuk

Szövetségünk Elnöksége 2018. évre a stabilizációt jelölte ki fő célként. Munkánk során kihangsúlyoztuk, hogy a Szabadidő Sport Kategóriás egyesületek azonos értékrendű és megítélésű háttérrel kell kapjanak, mint a Versenysport Kategória egyesületei. Az Elnökség kinyilvánította, hogy célként kell kitűzni az rg, mint szabadidősport népszerűsítését. Ehhez szükséges a Diákolimpiai rendszer újra szervezése és az Utánpótlás Edző Programba történő integrálása.

Versenysport Kategóriában 2018. évben komoly szakmai kihívásoknak tettünk eleget. Két fő versenyünk az Európa-bajnokság, mely kvalifikációs verseny volt a jövő évi Európa Játékokra, illetve a Világbajnokság, mely csapat versenyei már a 2020. kvalifikáció megszerzésének első állomása volt.

Büszkén elmondhatjuk, hogy Pigniczki Fanni EB szereplése kapcsán Magyarország kvalifikálta magát a 2019. évi Európa Játékokra ritmikus gimnasztika sportágban. Felnőtt Együttes Kéziszer csapatunk az EB-n a 13. helyen, a VB-n 19. helyen végzett az összetett verseny során.

2018. során a kiemelt World Cup és World Challenge Cup sorozaton vettünk részt. Versenyzőink a várakozásnak megfelelő eredményeket érték el, rendszeresen a legjobb 20-ba jutottak.

A Világbajnokságon elért egyéni versenyzői eredményével nem vagyunk elégedettek, de bizakodásra ad okot az a fajta elkötelezettség, mellyel versenyzőink a munkához állnak. A Felnőtt Együttes Kéziszer válogatott VB szereplése azonban még inkább elővetíti a sikeres jövő képet. A csapat, kiélezett versenyhelyzetben (olimpiai kvalifikációs versenyről beszélünk!), magabiztos versenyzéssel az 5 karika versenyszámban a 12. helyet érte el.

A 2018. évi tervezett eredményességi célkitűzések (EB, VB) és eredmények összehasonlítása

	Eredményességi célkitűzés 2018		Elért eredmény 2018.	
		Felnőtt egyéni összetett (legjobb versenyző)	Felnőtt együttes kéziszer csapat	
EB (Budapest, HUN)		12-16.. hely	9-12. hely	RGI 15. hely (egyéni összetett) Európa Játékok Kvalifikáció 8. hely RGG 12. hely összetett
VB (Pesaro, ITA)		24-es döntőbe jutás	15-18-. hely	32. és 37. hely (egyéni összetett) 12. hely 5 karika



Felnőtt

1. MTK Budapest A
2. MTK Budapest B
3. Hegyvidék SE

Junior

1. Hegyvidék SE
2. Pécsi RG SE
3. KTC Vuelta SE

Együttes Kéziszer Csapat Magyar Kupa

Felnőtt

1. MTK Budapest A
2. MTK Budapest B
3. Hegyvidék SE

Junior

1. Hegyvidék SE
2. Pécsi RG SE
3. KTC Vuelta SE

Magyar Kupa egyéni

Felnőtt

1. Pigniczki Fanni
2. Juhász Anna
3. Váray Míra

Junior

1. Kocsis Evelin
2. Krasznai Blanka
3. Bernát Szófia

Országos Bajnokság

Felnőtt

1. Pigniczki Fanni
2. Kis Alexandra
3. Váray Míra

Junior

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

2. A sportág 2019. évi szakmai terve

Felkészülési időszakok, a nemzeti válogatott szakmai programja, a válogatás elvei

2019. évi tervezett makrociklusok

január-február	alapozó időszak
március	formába hozó időszak
április-május- június - július	versenyidőszak (<i>Világkupa sorozat, Európa-bajnokság, Magyar Bajnokság, Európa Játékok, Universiade</i>)
Július	átmeneti időszak, (<i>pihenő, adaptációs-, visszaszoktató, formába hozó</i>)



időszak)

Augusztus	vegyes felkészülés
Szeptember-október	versenyidőszak (<i>Világbajnokság, Magyar Kupa, Mesterfokú</i>)
november-december	levezető szakasz, átmeneti időszak (<i>regenerálódás</i>)

A nemzeti válogatott szakmai programja, a válogatás elvei

Az Magyar Ritmikus Gimnasztika Szövetség (továbbiakban: MRGSZ) Technikai Bizottsága a 2020-as tokiói olimpiai ciklusban előre meghatározott és előre kiadott a Nemzeti válogatott keret felépítésének ciklustáblázata (továbbiakban: Ciklustáblázat) alapján határozta meg a mindenkori nemzeti válogatott összetételét, a válogatás elvét. Ennek köszönhetően a sportágban dolgozó sportvezetők, edzők felkészítő munkája előre tervezhető szakmai és finanszírozási szempontok alapján is.

A Nemzeti válogatott keret működésére vonatkozó általános rendelkezéseket az MRGSZ Összesített Szabályzatának 13. pontja (Nemzeti válogatott keret szabályzata) összesíti, amely értelmében a nemzeti válogatott keret felépítése az alábbiak szerint alakul:

Állandó nemzeti válogatott (felnőtt korosztály)

Egyéni válogatott keret (2-4 +2* fő)

Együttes kéziszer válogatott (6+2* fő)

Időszakos nemzeti válogatott (junior korosztály)

Junior Együttes kéziszer válogatott (6+2* fő) – minden páratlan évben

Junior Egyéni válogatott keret (2-4 +2* fő)

**Aktív tartalék versenyző, aki az MRGSZ Technikai Bizottság Elnökének javaslata alapján a nemzeti válogatott felkészülésébe, versenyeztetésébe bevonható.*

A 2019. évi válogatott keretek névsora a Ciklustáblázatban meghatározottak alapján kerül kihirdetésre

A 2019. évben először megrendezésre kerülő Junior Világbajnokság miatt, a Junior Együttes Kéziszer válogatott csapat mellett egyéni junior válogatott keret meghatározása is indokolt.

Válogatott keretek

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



FELNŐTT EGYÜTTES KÉZISZER VÁLOGATOTT KERET

NÉV	SZÜLETÉSI ÉV	EGYESÜLET
WEHOVSZKY VIVIEN	1998	MTK BUDAPEST
BORDA KORINNA	2003	MTK BUDAPEST
KATONA HANNA	2000	MTK BUDAPEST
FÖLDI CINTIA	2002	GRÁCIA FAIR SE
NÉMETH VIRÁG	2000	PÉCSI RG SE
KOVÁCS JÁZMIN	2000	ÓBUDA-KALÁSZ RG TC
URBÁN-SZABÓ MÓNIKA*	2003	MTK BUDAPEST
VERESKA LILLA*	2002	MTK BUDAPEST
UNIVERSIADE KERET		
BORSÁNYI PATRÍCIA	1998	MTK BUDAPEST
MARGARITISZ LILI	1999	MTK BUDAPEST

JUNIOR EGYÉNI VÁLOGATOTT KERET

NÉV	SZÜLETÉSI ÉV	EGYESÜLET
KOCSIS EVELIN	2006	MTK BUDAPEST
BERNÁT SZÓFIA	2006	RUS RG
KRASZNAY BLANKA	2006	MTK BUDAPEST
BORDA KIARA	2005	MTK BUDAPEST
ÁKOSHEGYI ESZTER*	2004	PÉCSI RG SE
WIESNER HANNA*	2005	ÓBUDA-KALÁSZ RG TC



JUNIOR EGYÜTTES KÉZISZER VÁLOGATOTT KERET

NÉV	SZÜLETÉSI ÉV	EGYESÜLET
MAGYAR HANNA	2004	HEGYVIDÉK SE
SOMHEGYI RÉKA	2004	HEGYVIDÉK SE
FODOR NADIN	2005	MTK BUDAPEST
KIS JANKA	2006	MTK BUDAPEST
FEKETE ANITA	2005	MTK BUDAPEST
VARGA LUJZA	2006	MTK BUDAPEST
FARKAS JÚLIA*	2005	LOVASAKADÉMIA SC
GAÁL DÓRA*	2004	HEGYVIDÉK SE

Az utánpótlás válogatott szakmai programja

Az MRGSZ állandó utánpótlás válogatottat nem működtet, de a nemzetközi elvárásoknak megfelelően 2019. évben junior együttes kéziszer csapat Európa-bajnokságra és Világbajnokságra való felkészülés céljából időszakosan junior válogatott összeállítását kezdeményezi. A 2019. évben először megrendezésre kerülő Junior Világbajnokság egyéni programja miatt az egyéni versenyzők felkészítése nevelő egyesületi keretek között zajlik.

Mindkét esetben az MRGSZ Technikai bizottsága által összeállított Ciklustáblázat szerint történik azon válogatott keretek kijelölése, akik képviselhetik hazánkat adott kontinensviadalon, Világbajnokságon. Míg az egyéni versenyzők egyesületükben, nevelő edzőjüknel töltik teljes felkészülésüket, addig a junior együttes kéziszer válogatott felkészülését az MRGSZ elnöksége által kijelölt edzők látják el.

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 sportágat nem ismerők vagy nem követők téves megállapításai, miszerint a hazai RG utánpótlása gyenge és évről évre sportágunk népszerűsége csökken, teljes mértékben hamisnak mondható.

Mind ezek 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.



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)

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 "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, illetve kontroll edzéseken kap tájékoztatást adott versenyző állapotáról, erősségeikről, gyengeségeikről, esetleges hiányosságukról.

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.

Versenyzőink mentális tulajdonságainak a képzése pszichológusi háttérrel történik. Nemzetközi tapasztalatok is bizonyítják, hogy szakértői háttér (mentális tréning, dietetikus, masszőr, gyógytornász) nélkül versenyzőink nem tudják felvenni a versenyt a vezető nemzetek versenyzőivel. Nagy segítség, hogy már itthon is elérhetőek egyes modern technikai eszközök, melyekkel az izomzat regenerálódását, esetenkénti gyógyulását tudjuk segíteni és felgyorsítani.

Lényeges szempont 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 továbbtanulási modellt dolgozunk ki, mellyel segíthetjük versenyzőinket a civil életbe történő integrálódásba.

Hazai Versenyrendszer

„A” típusú versenyek (MRGSZ által szervezett és lebonyolított versenyek)

Magyar Bajnokság (Budapest és Vidékbajnokság, Országos bajnokság)
Magyar Kupa
Mesterfokú Bajnokság
Diákolimpia Országos Döntő
MATSZ és MRGSZ közös pályázata alapján elnyert nemzetközi versenyek

„B” típusú versenyek (MRGSZ által felügyelt versenyek, melyeknek főszervezőjét minden esetben az MRGSZ elnöksége jelöli ki)

Berczik Sára Emlékversenyek (Berczik Sára Emlékkupa, Berczik Sára Emlékverseny).
Diákolimpia

„C” típusú versenyek (MRGSZ főtitkára által engedélyezett, az MRGSZ tagegyesületei által szervezett (hazai és nemzetközi) versenyek)

MRGSZ versenyek kategóriái

- Szabadidősport kategória: 1szint 2 szint



- Versenysport kategória: I. -II.- III. osztály

MRGSZ versenyek korosztályai

gyermek2, gyermek 1, serdülő, junior 2, junior 1, felnőtt

Nemzetközi versenyek (az állandó nemzeti válogatott versenyeztetési terve)

Magyarország állandó nemzeti válogatott keretének fő célkitűzése, hogy a kapott pontszámok folyamatosan növekedjenek, ezzel biztosítva a megfelelő helyet a nemzetközi mezőnyben. Az olimpiai ciklus elsődleges célja a versenyzők nemzetközi bemutatkozása, a rutin és stabilitás kialakítása, a versenyzők folyamatos szinten tartása!

MRGSZ által nyilvántartott szövetségi válogatott versenyek:

Multisport események (Olimpia, Világjátékok, Európa Játékok, Universiade, Gymnasiade)

Világ bajnokság

Európa-bajnokság

Világkupa

Grand Prix

FIG nemzetközi versenyek

Versenye kiválasztásánál, összeállításánál figyelembe vett tényezők:

- adott év kiemelt világversenyeit megelőzően folyamatos megmérettetési lehetőségek biztosítása
- adott versenyző / együttes kéziszor csapat formaidőzítése
- adott versenyző / együttes kéziszor csapat menedzsmentjének felépítése
- a ciklus kvalifikációs rendje

A 2017-2020-as olimpiai ciklus eddig ismert kvalifikációs szabályainak értelmében

két szinten lehetséges egyéni olimpiai kvótát szerezni (24 + 2 fő)

- 2019. évi kvalifikációs Világ bajnokság 1-16 helyezet versenyzője, országonként maximum egy fő.
- 2020. évi világkupa sorozat összesített eredménye alapján további 3 versenyző, olyan országokból, akik az első kvalifikációs körben még nem szereztek kvótát.
- 2020. évi kontinentális versenyekről, összesen 5 fő, olyan országokból, akik az első kvalifikációs körben még nem szereztek kvótát.
- rendező ország 1 versenyző.
- FIG szabad kártya.

és három szinten együttes kéziszor csapat olimpiai részvételt kivívni (13 + 1 nemzet)

- 2018. évi Világ bajnokság 1-3 helyezet együttes kéziszor csapata
- 2019. évi Világ bajnokságról további 1-5 helyezet együttes kéziszor csapat, akik az első kvalifikációs körben még nem szereztek kvótát
- 2020. évi kontinens viadalokról további 5 együttes kéziszor csapat
- rendező ország együttes kéziszor csapata



Sportszakmailag indokolt felkészülési versenyek az adott év kiemelt versenyeit (EB, VB) megelőzően:

Egyéni válogatott keret

4 Világkupa
4 Grand Prix
2 Challenge Cup

Együttes kéziszer válogatott

2 Világkupa
2 Grand Prix
2 Challenge Cup

Adott év kiemelt versenyeit követően adott év végéig az állandó válogatott tagjai önköltségen tudnak részt venni nemzetközi versenyeken.

Edzőtáborok

Sportágunkban igen népszerűek a vezető nemzetek (RUS, UKR, AZE) által szervezett edzőtáborok, képzések, amelyekben való részvétel fontosságát egy pontozásos sportágban sosem lehet figyelmen kívül hagyni. A nemzeti válogatott számára év elején kiírt alapozó és formába hozó makrociklusaiban mindenképp indokolt nemzetközi edzőtáborban való részvétel, amennyiben az MRGSZ anyagi lehetőségei ezt megengedik. Jelenlegi költségvetésünk ezt nem teszi lehetővé, pedig nagyban befolyásolná az eredményességünket! Amennyiben egyéb források megnyílnak számunkra, úgy élni fogunk ezzel a lehetőséggel.

A felnőtt együttes kéziszer válogatott központosított felkészülésében - az éves költségvetés reális tervezését figyelembe véve - többségében hazai, beköltözést nem igénylő edzőtáborok szerepelnek.

A felnőtt egyéni válogatott tagjainak felkészülése nem központosított. Minden versenyző nevelő egyesületében készül, ahol az edzőtáborokról az egyesületi szakvezetés hivatott dönteni.

A sportág sportegészségügyi háttere

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

Eredményességi célkitűzés a 2019.

A 2019. év két kiemelt eseménye az Európa-bajnokság, valamint a Bakuban megrendezésre kerülő Világbajnokság. Mindkét esemény már kvalifikációs lehetőség a 2020-as olimpiára.

Európa-bajnokság 2019

- felnőtt egyéni TOP 24-es kvóta szerzés 2020-ra
- junior csapat 8-12. hely
- team verseny 10-14. hely

Világbajnokság 2019, (AZE)

- felnőtt egyéni csapatverseny 15-20. hely
- felnőtt egyéni 24-34. hely
- felnőtt együttes kéziszer csapat 14-18. hely



Sportdiplomácia

AZ UEG Végrehajtó Bizottsága feladatként tekint az európai tornasport fejlesztésére és bizonyos területeken a megújításra.

Dr. Körmendy-Ékes Judit az MRGSZ elnöke, az UEG Végrehajtó Bizottságának tagja továbbra is azt a fő célt tűzte ki maga elé, hogy valamennyi torna sportág stratégiai képviselőjét legmagasabb szinten ellássa az UEG-ben.

Edzőtábor

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 versenyeinkre. Ezeknek a táboroknak a másik előnye, hogy közben fontos diplomáciai kapcsolatokat is tudnánk építeni. Erre eddig anyagi okok miatt nem került sor.

Tervezett Edzőtáborok	
2019	
Felnőtt és Junior egyéni és EKCS,	Tiszafüred 2019. március 5-11.

Budapest, 2019. január 21.

Deutsch-Lazsányi Erika
MRGSZ TB elnök

Tartóczki Zsuzsanna
MRGSZ főtitkár