

**2019. évi szakmai program
Ritmikus Gimnasztika**



Deutsch-Lazsányi Erika
MRGSZ TB elnök

Tartóczki Zsuzsanna
MRGSZ főtitkár



MOB szakmai program / 2019 Ritmikus Gimnasztika

1. Helyzetelemzés

A 2108. évi világ és kontinens bajnokságokon elért eredmények értékelése, melyek május 20-ig lezajlottak.

Szakágunkban 2018. évben az Európa-bajnokság május 31-június 2, míg a Világbajnokság 2018. szeptemberi dátummal rendezik, ezért ezek eredményeiről csak később fogunk tudni beszámolni.

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 <i>edzőtáborok</i>
március	formába hozó időszak <i>nemzetközi és hazai versenyek</i>
április-május	versenyidőszak <i>Világkupa, Grand Prix, Európa-bajnokság, Magyar Bajnokság</i>
június	átmeneti időszak, pihenő
július	adaptációs-, visszazoktató, formába hozó időszak
augusztus	vegyes felkészülés
szeptember-október	versenyidőszak <i>Challenge Cup, Világbajnokság, Magyar Kupa, Mesterfokú B.</i>
november december	levezető szakasz, átmeneti időszak (regenerálódás)

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 fő)

Együttes kéziszer válogatott (6+2 fő)

Időszakos nemzeti válogatott (junior korosztály)

Együttes kéziszer válogatott (5+2 fő)



A 2019. évi válogatott keretek névsora 2019. januárban kerülnek kihirdetésre, a 2018. évi Országos Bajnokság és a Mesterfokú Bajnokság eredményei alapján.

2018. év végén a Felnőtt Együttes Kéziszer válogatott kinevezése lejár, ezért számukra is új időszak kezdődik, új koreográfiákkal és szükség esetén versenyzőkkel.

A 2019. évben először megrendezésre kerülő Junior Világbajnokság miatt, melyről érdemi információval nem rendelkezünk, a Junior Együttes Kéziszer válogatott csapat mellett várhatóan egyéni versenyzőket is fel kell készítenünk.

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 való felkészülés céljából időszakosan junior válogatott összeállítását kezdeményezi. A 2019. évben először megrendezésre kerülő Junior Világbajnokság miatt, melyről érdemi információval nem rendelkezünk, a Junior Együttes Kéziszer válogatott csapat mellett várhatóan egyéni versenyzőket is fel kell készítenünk.

Mindkét esetben az MRGSZ Technikai bizottsága által összeállított Ciklustáblázat szerint történik azon válogatott keretek kijelölése, akik képviselhetik hazánkat adott kontinensviadalon. 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.

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)

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, masször) 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

Nemzetközi Szabadidős Fesztivál

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)

Világbajnokság

Európa-bajnokság

Világkupa

Grand Prix

FIG nemzetközi versenyek

Versenyegek kiválasztásánál, összeállításánál figyelembe vett tényezők:

- adott év kiemelt világversenyeit megelőzően folyamatos megmérettetési lehetőségek biztosítása
- adott versenyző / együttes kéziszer csapat formaidőzítése
- adott versenyző / együttes kéziszer 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 Világbajnokság 1-16. helyezett versenyzője, országonként maximum egy fő.
- 2020. évi világbajnokság 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 kéziszer csapat olimpiai részvételt kivívni (13 + 1 nemzet)

- 2018. évi világbajnokság 1-3. helyezett együttes kéziszer csapata
- 2019. évi világbajnokságról további 1-5. helyezett együttes kéziszer csapat, akik az első kvalifikációs körben még nem szereztek kvótát
- 2020. évi kontinens viadalokról további 5 együttes kéziszer csapat
- rendező ország együttes kéziszer csapata

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

Egyéni válogatott keret

4 Világbajnokság
4 Grand Prix
2 Challenge Cup

Együttes kéziszer válogatott

2 Világbajnokság
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

A nemzeti válogatottak számára tényleges sportegészségügyi ellátás 2018. évtől folyamatosan javuló tendenciát mutat. Kérésünknek megfelelően új keretorvost kapott szövetségünk. Dr. Kovács Rita személyében. Jelenleg az ismerkedés és a felmérések időszakában vagyunk.



2019. évi állandó nemzeti válogatott várható névsora (felnőtt korosztály)

A korábban leírt válogatási elvek miatt 2019. januárban tudjuk megadni a névsort. A 2018-as névsor, a junior válogatott jelenleg mutatott képe alapján várhatóan nem sokat fog változni.

FELNŐTT EGYÉNI VÁLOGATOTT KERET 2018.		
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 2018		
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
NÉMETH VIRÁG	2000	PÉCSI RG SE
TISHLER DOROTTYA	2002	KERTVÁROSI SE
WEHOVSZKY VIVIEN	1998	MTK BUDAPEST
FÖLDI CINTIA	2002	GRÁCIA FAIR SE

A kerethirdetés alkalmával a versenyzők (kiskorú esetén törvényes képviselője) írásban köteles nyilatkozni arról, hogy az MRGSZ vagy MATSZ által elfogadott alábbi szabályokat magára nézve kötelező érvényűnek tekintik:

- MRGSZ összetett szabályzata
- MATSZ etikai szabályzata
- MATSZ dopping szabályzata



MAGYAR RITMIKUS GIMNASZTIKA SZÖVETSÉG
HUNGARIAN RHYTHMIC GYMNASTICS FEDERATION
H-1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.
Phone: (36-1) 460-6906, 460-6905 Fax: 460-6907,
E-mail: rgfed@tornasport.hu

Eredményességi célkitűzés a 2019.

A 2019. év két kiemelt eseménye az Európa-bajnokság, valamint a Bakuban megrendezésre kerülő Világbajnokság, mely 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 8-12. hely

Világbajnokság 2019, (AZE)

- felnőtt egyéni csapatverseny 15-20. hely
- felnőtt egyéni 24-30. hely
- felnőtt együttes kéziszer csapat 14-18. hely

Budapest, 2018. április 23.

Deutsch-Lazsányi Erika
MRGSZ TB elnök

Tartóczki Zsuzsanna
MRGSZ főtitkár