

**A Magyar Torna Szövetség alap működésével
és alap szakmai feladatai ellátásával
kapcsolatos szakmai és pénzügyi terve**



2021.

FÉRFI SZAKÁG

1. Felnőtt férfi válogatott keret 2021. évi szakági terv

Az „A” keret tagság kritériuma, hogy egyéni összetettben a MATSZ által meghatározott versenyeken el kell érni a 77 pontos határt.

A legfontosabb célunk továbbra is a csapatépítés. Ez természetesen csak olyan versenyzőkkel lehetséges, akik mind a hat szeren képesek nemzetközi szinten tornázni. Ezért határoztuk meg a 77 pontos egyéni összetett eredményt az „A” keret tagság kritériumaként.

A „B” kerettagság feltétele egyéni összetettben 76 pont elérése.

Válogatott keret névsora:

„A” keret tagjai:

	Egyesülete	Szül.	Edzője
Vecsernyés Dávid	BHSE	1991	Kelemen Zoltán
Csorvási Soma	BHSE	1998	Fazakas Csaba
Kardos Botond	GYAC	1997	Szűcs Róbert
Mészáros Krisztián	GYAC	2001	Szűcs Róbert
Tomcsányi Benedek	GYAC	2001	Szűcs Róbert

„B” keret tagjai:

Földes Márton	BHSE	1998	Kelemen Zoltán
Kiss Balázs	BHSE	1999	Fazakas Csaba
Rengei Balázs	BHSE	2001	Fazakas Csaba
Kállai Zoltán	BHSE	1984	Kelemen Zoltán
Tóth Philip	BHSE	2002	Fazakas Csaba
Dobrovitz Ádám	KSI SE	2002	Laufer Béla
Balázs Krisztián	FTC-Tel.	2002	Nagy Zoltán
Báthori Szabolcs	KSI SE	2002	Laufer Béla
Márkus Sebestyén	BHSE	2002	Fazakas Csaba

Felnőtt válogatottban dolgozó edzők:

Szövetségi kapitány: Kovács István

Vezető edző: Szűcs Róbert

A felkészítő edzők: Kelemen Zoltán, Fazakas Csaba, Nagy Zoltán, Laufer Béla,

Kiemelt versenyek 2021-ben:

1. Európa-bajnokság: 2021. május 21-25. (Bazel - CH)
Egyéni összetettben indulók részére, az idei nyári olimpia kvóta szerző versenye is

Célkitűzés:

- Szerenkénti döntőkben: egy finálé
- Olimpiai pont: 1- 6
- Egyéni összetettben kvalifikáció megszerzése a nyári olimpiára

2. Olimpiai Játékok: 2021. július 23-augusztus 08. (Tokió, JPN)

A kvóta szerzés a csapatok részére, 2019-ben lezárult.

Egyéni kvóta szerzhető még az idei Európa-bajnokságon.

Kvóta szerzés esetén a célkitűzés:

Egyéni összetettben a legjobb 24-be kerülés

3. 50. Torna Világ bajnokság: 2021.október 18-24

Célkitűzés:

- Szerenkénti döntőkben: egy finálé
- Olimpiai pont: 1- 6
- Egyéni összetettben 2 versenyző döntőbe jutása

Nemzetközi versenyek

- World Cup	Cottbus/GER/	Febr.25-28 /CIII/
- World Cup	Baku/AZE/	Márc.04-07 /CIII/
- World Cup	Doha /QAT/	Márc.10-13 /CIII/
- Európa-bajnokság	Bázel /CH/	Ápr. 21-25
- World Chall.cup	Várna /BUL/	Máj.27-30
- Word Chall.Cup	Cairo/EGY/	Jún.03-06./CIII/
- Word Chall.Cup	Osijek /CRO/	Jún.10-13./CIII/
- XXXII Olimpiai Játékok	Tokyo /JPN/	Júl.23-Aug.08
- Nyári Egyetemi Világj.	Hhengdu /CHN/	Aug.18-29
- World Chall Cup	Koper /SLO/	Szept.02-05. /CIII/
- HUN-GP	Szombathely	Szept. 23-26.
- 50. Torna Világ bajnokság	Kitakiushu	Okt.18-24

Hazai versenyek, Magyar bajnokságok

Felnőtt Országos Szerbajbajnokság és CSB. I f	Márc. 26-28
Felnőtt Országos Bajnokság	Okt. 01-03.
HUN VK. Szombathely	Szept. 23-26
Férfi CSB.2.f Mesterfokú Bajnokság	Nov. 19-21

Edzőtáborok

Edzőtáborainkat két fő helyszínen tartjuk hazai környezetben:

1. Központi tornacsarnok Budapest
2. Tata edzőtábor

Mind a két helyszín ideális a felkészülésre és a környezetváltásra. Ezenkívül nemzetközi kapcsolataink révén több kiváló helyszínt is igénybe tudunk venni. Az edzőtáborokat havi rendszerességgel tartjuk, és a nemzetközi versenynaptárhoz igazítjuk. A nagy világversenyek előtt hosszabb összetartásokat szervezünk.

Edzőtáborok ideje:

jan. 04-16	Tata	jul.05-17	Tata
febr.08-20	Tata	aug.02-14	Tata
márc.08-20	Tata	szept.20-25	Tata
márc.29-ápr.10	Tata	okt.04-09	Tata
ápr.12- 17	Bp.Tornacsarnok	okt.11-16	Bp.Tornacsarnok
máj.10-22	Tata	nov.15-27	Tata
jun. 14-26	Tata		

Válogatási elvek a világversenyekre:

A felnőttéknél az EB-re és a VB-re maximális létszámmal (5-6fő) utazunk. Csak az „A” keret tagjaiból válogattunk. A válogatási elveinknél elsődleges célunk az egyéni összetettben és a szerenkénti döntőbe jutás.

A világversenyekekre külön a felkészülési tervben előre meghatározott válogató versenyeket fogunk tartani. A válogató versenyeken az egyéni összetettben és az egyes szereken elért helyezések alapján helyezési pontokat kapnak a versenyzők. A helyezési pontok összesítése után kialakult sorrend alapján kerül kijelölésre a világversenyre utazó csapat. Az utazó csapat összeállítására a szövetségi kapitány tesz javaslatot, amit a férfi szakág megvitát és előterjeszti javaslatát a MATSZ elnöksége elé. A végső döntés itt születik meg.

A versenyrendszerünk a felnőtt korosztályban:

A nemzetközi versenynaptár tudatában alakítjuk ki a hazai versenynaptárunkat, amit természetesen a nemzetközi versenynaptárhoz igazítunk. Ebben szerepelnek a világversenyekek mellett a világbupák is.

A hazai bajnoki versenyeink:

- Kétfordulós csapatbajnokság
- Szerenkénti Magyar Bajnokság
- Országos Egyéni Bajnokság
- Mesterfokú Bajnokság (meghívásos verseny)

A hazai bajnoki versenyeken kívül a világversenyekek előtt tartunk válogató versenyeket. A felkészülésben nagy segítség és jó alkalom a sportdiplomáciai kapcsolatok építésére a nemzetközi csapat találkozáók szervezése, és a rangosabb nemzetközi versenyek. Ezeket a felkészülési tervbe próbáljuk illeszteni. A MATSZ fontosnak tartja, hogy bekerüljünk a nemzetközi versenyek forgatagába, ezért immáron rendszeresen rendezünk Szombathelyen Világbupa versenyt mi is.

A felkészülés menete 2021-ben

Az „A” válogatott keret tagságért a versenyzőknek el kell érni a 77 pontos határt az egyéni összetett versenyen. Az „A” keret tagok felkészülését és versenyeztetését finanszírozza a MATSZ. A „B” keret tagjai készülhetnek együtt az „A” keretrel, de felkészülésüket és a versenyeztetésüket a MATSZ csak részben, előzetes egyeztetés alapján finanszírozza.

Az olimpiára kvóta szerzésre esélyes versenyzők külön egyéni program szerint készülnek. Versenyzéssel kapcsolatos minden igényüket megpróbáljuk biztosítani.

A keret többi tagjának a fő versenye az EB, és a VB. Szeretnénk fiatalítani, és a következő olimpiai ciklus jegyében készülnek a keret tagjai.

Az edzések Budapesten a Tornacsarnokban és az egyesületekben zajlanak. Központi edzések heti egy alkalommal a Bp. Tornacsarnokban tartjuk.

Éves felkészülés heti tíz edzés, szerda és szombat délután, míg vasárnap egész napos pihenővel.

Edzések ideje: délelőtt 09-12, délután 15-17,30

Minden versenyző hat szeren köteles készülni, kivételt képeznek azok a kerettagok, akik az előzetes megbeszélés alapján engedélyt kaptak a hatnál kevesebb szeren történő felkészülésre.

Mindenki a saját edzője irányításával készül, a felkészülési időszaknak megfelelő egyéni vagy központi programmal.

Gyúrás, gyógytorna vagy más rehabilitációs kezelés az edzések ideje alatt, csak orvosilag indokolt esetben megengedett.

Válogatott keret központi edzéseit, valamint az edzőtáborokban folyó munkát Szűcs Róbert a válogatott vezetőedzője irányítja.

Központi és egyesületi munka aránya:

Az „A” keret tagjai is saját edzőjük irányításával készülnek, de felkészülésüket a MATSZ finanszírozza és segíti. A szövetségi kapitány által elkészített közös felkészülési elvek figyelembevételével készülnek el a versenyzők egyéni felkészülési tervei. A mindennapos munka menetét a versenyzők fizikai állapotát, az új elemek tanulását a szövetségi kapitány és a vezetőedző ellenőrzi. A felkészülés nagy részét a központi tornacsarnokban végzik, de a napi munkát minden versenyzőnél a saját edzője irányítja. Az „A” keret tagjai rendszeresen közös edzőtáborokban vesznek részt. Ezek segítik a felkészülést a nagy versenyekre.

A technikai tudásszint emelése:

A sportág jellegéből adódik, hogy a versenyzők technikai tudásukat folyamatosan javítják, és új elemek tanulásával emelik gyakorlataik anyagerejét. Természetesen az új elemek tanulása a versenyek közeledtével háttérbe kerülnek, de a technikai kivitt folyamatosan javítani kell. Előrelépést a gyakorlatok anyagerejének növelésében látom, úgy hogy a gyakorlatok kivitele és a gyakorlat végrehajtásának a biztonsága ne romoljon.

A fizikai állapot fejlesztése:

Ez a terület a felkészülés kezdeti szakaszában az alapozó időszakban kap nagyobb hangsúlyt. Az általános és a speciális fizikai képességek fejlesztése és szinten tartása egész évben fontos feladat. A versenyek közeledtével a speciális erő gyakorlatok nagyobb hangsúlyt kapnak és egyre fontosabb lesz az állóképesség fejlesztése. A verseny időszakban a megfelelő számú gyakorlat végrehajtása a legfontosabb feladat.

Minden kerettag rendelkezik egy általános (közös) és egy egyéni (speciális) erősítő programmal. A felkészülési időszaknak megfelelő erősítő programot a saját edzőjük irányításával hajtják végre.

A válogatott keretknél (felnőtt és ifi válogatott) gyógytornász is dolgozik rendszeresen. A gyógytornász egyéni foglalkozásokkal foglalkozik a versenyzőkkel. Ennek a lényege, hogy az adott versenyző olyan gyakorlatokat végezzen, melyek segítségével sérüléseik gyorsabban javulnak, vagy megelőzzük a komolyabb sérülések bekövetkezését.

Fiú Utánpótlás válogatott

Az utánpótlás folyamatos biztosítása a sportágunk egyik legfontosabb feladata. Hosszútávon ez biztosítja sikerességünket. Legfontosabb kiemelt feladataink:

1. Nemzetközi szinten az év kiemelt versenyén minél eredményesebben kell szerepelni. Ehhez biztosítani kell minden feltételt. Edzőtáborok, versenyek, felszerelések, orvosi háttér.
2. Folyamatosan minden évfolyamban támogassuk a legtehetségesebb versenyzőinket. (ifi és serdülő válogatott)
3. Tovább kell folytatni a sportágunk tömegesítését. Fejleszteni kell a Sport XXI-es központokat, foglalkozni kell az edző és a versenybíró képzéssel. Támogatni kell a fiatal szakembereket.

Az Ifjúsági válogatott keret névsora:

<u>"A" keret</u>			<u>"B" keret</u>		
1. Kovács Márton	2003	FTC-Telekom	1. Nagy Márk	2005	FTC-Telekom
2. Molnár Botond	2004	GYAC	2. Szűcs Erik	2005	GYAC
3. Hajdu Tas	2004	FTC-Telekom	3. Zámboi Zala	2006	FTC-Telekom
4. Horváth Milán	2004	GYAC	4. Girus Kornél	2006	FTC-Telekom
5. Závory Szilárd	2005	KSI	5. Kiss Marcell	2006	Dunaferr
6. Juhász Balázs	2005	BHSE	6. Nyikos Bernát	2006	GYAC
7. Mentovai István	2005	BHSE	7. Buzási Bertalan	2006	FTC-Telekom
8. Cserpes Ruben	2005	GYAC	8. Nyikos Bernát	2006	GYAC

A 2007 és ennél fiatalabb versenyzők a serdülő kerettel készülnek.

A felkészülés menete:

A felkészülés döntő többsége a klubokban zajlik. Az „A” keret tagjainak a felkészülését a MATSZ nagymértékben támogatja. Havi rendszerességgel edzőtáboroznak, a napi felkészülésük során használhatják a tornacsarnokot, felszerelést kapnak, és versenyzésüket is a MATSZ finanszírozza. Az „A” keret tagjai heti három alkalommal reggel is edzenek.

A felkészülés gerincét az UP szövetségi kapitány elkészített közös felkészülési terv adja. Ez tartalmazza a versenyeket, edzőtáborokat, felkészülési időszakokat. Ez alapján minden edző elkészíti a saját versenyzője felkészülési tervét. Havi egy alkalommal a keret együtt készül. A kiemelt nagy versenyek előtt hosszabb közös felkészülést tartunk a keret számára.

A keret működése, és a válogatási elvek megegyeznek a felnőtt keretben alkalmazott elvekkel, így könnyebb az átmenet a felnőtt keretbe kerülés esetén.

Központi és egyesületi munka aránya:

Az „A” keret tagjai is saját edzőjük irányításával készülnek, de felkészülésüket a MATSZ finanszírozza és segíti. Az utánpótlásért felelős kapitány által elkészített közös felkészülési elvek figyelembevételével készülnek a versenyzők egyéni felkészülési terv alapján. A mindennapos munka menetét a versenyzők fizikai állapotát, az új elemek tanulását az utánpótlásért felelős kapitány ellenőrzi. A felkészülés nagy részét a központi tornacsarnokban végzik, de a napi munkát minden versenyzőnél a saját edzője

irányítja. Az „A” keret tagjai rendszeresen közös edzőtáborokban vesznek részt. Ezek segítik a felkészülést a nagy versenyekre.

A technikai tudásszint emelése:

A sportág jellegéből adódik, hogy a versenyzők technikai tudásukat folyamatosan javítják, és új elemek tanulásával emelik gyakorlataik anyagerejét. Természetesen az új elemek tanulása a versenyek közeledtével háttérbe kerülnek, de a technikai kivitel folyamatosan javítani kell.

A fizikai állapot fejlesztése:

Ez a terület a felkészülés kezdeti szakaszában az alapozó időszakban kap nagyobb hangsúlyt. Az általános és a speciális fizikai képességek fejlesztése és szinten tartása egész évben fontos feladat. A versenyek közeledtével a speciális erő gyakorlatok nagyobb hangsúlyt kapnak és egyre fontosabb lesz az állóképesség fejlesztése. A verseny időszakban a megfelelő számú gyakorlat végrehajtása a legfontosabb feladat.

Sajnos a járvány miatt a nemzetközi versenyek jelenleg kiszámíthatatlanok és szinte tervezhetetlenek!

Edzőtáborok:

Edzőtáborainkat három fő helyszínen tartjuk hazai környezetben:

3. Központi tornacsarnok Budapest
4. Tata edzőtábor
5. Győr Olimpiai Sport Park tornacsarnoka

Mind a három helyszín ideális a felkészülésre és a környezetváltásra. Ezen kívül nemzetközi kapcsolataink révén több kiváló helyszínt is igénybe tudunk venni. Az edzőtáborokat havi rendszerességgel tartjuk, és a nemzetközi versenynaptárhoz igazítjuk. A nagy világversenyek előtt hosszabb összetartásokat szervezünk.

Férfi utánpótlás tornászok verseny rendszere:

2018 óta a férfi szakág vezetése egy új verseny és felmérési rendszert vezetett be. A tapasztalatok azt mutatják, hogy ez az új rendszer bevált, és a fel növekvő új generációk töretlenül fejlődnek. Ez az új rendszer nem csak minőségi fejlődést hozott, de az utánpótlás korosztályokban a versenyzők száma is egyre nő.

Hazai utánpótlás korosztályok:

- Gyermek kezdő korosztály
- Gyermek haladó korosztály
- Serdülő kezdő korosztály
- Serdülő haladó korosztály
- Kadet korosztály
- Ifjúsági Korosztály

Minden korosztályban egy három fordulás csapatbajnokságot rendezünk, ami mellett egyéni versenyek is vannak. A gyermek kezdő korosztálytól a serdülő haladó korosztályig előírt gyakorlatok alapján rendezzük a versenyeket. A kadet és az ifi korosztályokban a FIG Junior szabályait követve már szabadon választott gyakorlatokkal versenyeztetjük a sportolóinkat. Decemberben a sportág teljes palettája részt vesz a Mesterfokú Tornász Bajnokságon. Ide korosztályonként csak a legjobbak kerülhetnek be. Az év zárásaként megtartjuk a korosztályonkénti felmérést, ami szintén fontos része a rendszernek, és beszámít a korosztályos válogatott keretek kialakításánál.

Kiemelt versenyek:

Sajnos az utánpótlás korosztályban nagy gond, hogy kevés a világverseny. Az utolsó nagyobb világversenyek 2019-ben voltak. Nyáron Győrben Ifjúsági Világbajnokság, majd Bakuban az EYOF.

2020-ban a vírushelyzet miatt szinte minden nagy verseny elmaradt.

A kiemelt versenyekre előre meghatározott válogató versenyeket fogunk tartani. A válogató versenyeken az egyéni összetettben és az egyes szereken elért helyezések alapján helyezési pontokat kapnak a versenyzők. A helyezési pontok összesítése után kialakult sorrend alapján kerül kijelölésre a világversenyre utazó csapat. A helyezési pontoknál az egyéni összetett verseny eredményét duplán számítjuk. Az utazó csapat összeállítására a UP szövetségi kapitány javaslatot, amit a férfi szakág megvitát és előterjeszti javaslatát a MATSZ elnöksége elé. A végső döntés itt születik meg.

Táblázat a helyezési pontokra:

1.	14 pont	7 pont
2.	10 pont	5 pont
3.	8 pont	4 pont
4.	6 pont	3 pont
5.	4 pont	2 pont
6.	2 pont	1 pont

A 2021-es év kiemelt nagy versenyeit elhalasztották. Elmarad az EYOF és az Ifjúsági Világbajnokság is!

Sajnos jelenleg nagyon kevés információnk van, hogy hol tudunk nemzetközi versenyeken részt venni. Mi szeretnénk megrendezni a „Budapest Kupát” ami mostanra egy rangos nemzetközi versennyé nőtte ki magát! **Sajnos a nemzetközi versenyek tervezése jelenleg nagyon kiszámíthatatlan!**

A 2021-es év hazai bajnoki versenyei:

Első félév versenyei:

- Április. 3-4. Serdülő Haladó, kezdő és gyermek haladó kezdő korosztályok 1. ford.
 - Április 17. Ifi kadet Cs.B. 1 forduló és Bp-Vidék egyéni bajnokság.
 - Április 18. Ifi kadet Szer bajnokság
 - Április 24-25. Serdülő Haladó, kezdő és gyermek haladó kezdő korosztályok 2. ford.
 - Május 8-9. Serdülő Haladó, kezdő és gyermek haladó kezdő korosztályok
3. ford. BP-Vidék
- **Május 22-23. BUDAPEST KUPA Nemzetközi verseny**

Második félév versenyei:

- Október 16 Ifi kadet Cs.B. 2. forduló
- Október 23-24 Május 8-9 Serdülő Haladó, kezdő és gyermek haladó kezdő korosztályok 2. ford. Orsz. egyéni.bajn.
- November 6 Serdülő korosztályok szabadon választott versenye (2008-2009)
- November 6-7 Ifi kadet Orsz. Egyéni bajnokság
- November 19-20-21 KIS MESTER BAJNOKSÁG
- November 26 15-18 évesek felmérése
- December 4-5 9-14 évesek felmérése

A 2021-es év edzőtáborai:

Első félév edzőtáborai:

- Január 11-15 Bp. Tornacsarnok
- Február 15-20 Győr
- Március 15-20 Győr
- Március 29-április 03 Tata serdülő tábor
- Április 26-május 01 Tata
- Május 17-22 Győr
- Május 24-29 Tata
- Június 21-25 Spor XXI Tata

Második félév edzőtáborai:

- Július 26-31 Győr
- Augusztus 24-29 Tata
- Szeptember 20-25 Győr
- Október 18- 23 Budapest
- Október 25-29 Tata serdülő tábor
- November 22-27 Győr

Serdülő válogatott:

Sportágunkban a tehetséggondozás igen fontos. Nem lehet elég korán elkezdni a tehetségeinket támogatását. 2020-ban sajnos a vírushelyzet miatt nem tudtuk folytatni az előző évek gyakorlatát. A serdülő válogatottnál évente három közös tábor tartottunk. A tavaszi és az őszi időszak mellett egy nyári közös tábor is tartottunk az előző években. A járvány miatt 2020-ban elmaradtak ezek a közös edzőtáborok, de keressük a megoldási lehetőségeket, hogy 2021-ben újra tartsunk közös táborokat.

A 20 fős serdülő keretbe a korosztályok legjobbjai kerülnének, akiket a felmérési rendszer és a versenyeredményeik alapján válogatnánk ki. Fontos, hogy a korosztály legjobbjai kiemelt támogatást kapjanak már ebben a korban is. Edzőtáborokkal és nemzetközi versenyzési lehetőségek biztosításával segítjük fejlődésüket.

Sport XXI-es rendszer:

A Sport XXI-es rendszer az egyik siker története a MATSZ-nak. Ennek a támogatási rendszernek a segítségével ismét sikerült országos szinten is lefedettséget szerezni a sportágnak. Ezek a „kis egyesületek” jelenthetik a sportág alapbázisát. A tömegesítés nem képzelhető el ezek nélkül a központok nélkül.

Ehhez a rendszerhez szorosan kapcsolódik az edző és a versenybíró képzés is. Folyamatosan képzéseket kell szervezni, ezzel is emelni tudjuk a bajnoki versenyek színvonalát. Szeretnénk, egy nyári tábor szervezni, amit az EG edzőképzéséhez hasonlóan kellene megtartani. Külön-külön tartanánk a férfi és a női szakág részére, az edzőképzés lenne a tábor fő célja.

Felnőtt és utánpótlás keretek

Mentális felkészülés:

Nagyon fontos, hogy minden edző és versenyző még az év elején pontosan megbeszélje mi a fő célkitűzése a 2021-es évnek. Milyen új elemek szeretnének berakni a gyakorlatokba, melyek az év fő versenyei, és hogyan, milyen úton készülnek fel ezekre a versenyekre. A felkészülés során ebben a sportágban igen nagy a monotonitás. Ezt törjük meg az edzőtáborok során a környezet változtatással. Az új környezet új ingereket jelent, és segíti elvégezni a nagyobb mennyiségű munkát is. Mentális felkészülést a pszichológus munkája is segíti.

Sportegészségügyi ellátás:

A központi tornacsarnokban ma már egy kiválóan felszerelt rehabilitációs részleg van. Ezt a versenyzőink napi szinten igénybe tudják venni. A napi feladatokat itt Laszák László gyúró segítségével orvosoljuk. Munkáját egy gyógytornász is segíti, aki egyénileg foglalkozik a sérült versenyzőkkel. Az orvosi háttérrel Dr. Halasi Tamás gondoskodik. Versenyzőink jó kezekben vannak, és minden segítséget megkapnak a sportegészségügyi csapatunktól.

SAKÁG VEZETÉS, 2021. ÉVI MUNKATERV:

1. 2021. évi versenykiírás és versenynaptár elfogadása.
2. Versenykiírás mellékletének javítása, korrigálása.
3. Férfi UP felmérési rendszer javítása, korrigálása.
4. Felnőtt és UP válogatott keret névsorok és felkészülési tervek elfogadása.
5. MATSZ szakosztály támogatások elosztási elveinek kidolgozása:
 - edzői bérek műhely támogatások
 - Sport XXI támogatások
6. Javaslat a szakosztályi támogatások elosztására. (elfogadott elvek alapján)
7. Egyesületi rangsor táblázat megvizsgálása, esetleges korrigálása.
8. 2021-es rangsor kiszámítása.
9. Átigazolási szabályzat kidolgozása.
10. Férfi kibővített szakági értekezlet előkészítése, megszervezése.
11. 2021. évi UP felmérés megszervezése.
12. 2002. év versenykiírásának és verseny naptárának kidolgozása.

Természetes az előre nem tervezett feladatokon kívül rendkívüli események még lehetnek.

NŐI SZAKÁG

1. A 2021. év célkitűzései és legfontosabb feladatok

Európa-bajnokság 2021. április 21 –április 25. – Basel (Svájc)

- Kovács Zsófia olyan egyéni összetett (1-6. hely) pontszám elérése, mely megalapozza az olimpián a finálét, egyben az olimpiára történő felkészülés részeként, olyan teljesítmény, mely alkalmas lehet arra, hogy Tokióban célkitűzés lehessen az összetett finálé.
- Finálék tekintetében Kovács Zsófia ugrás, korlát és gerenda finálé elérése a cél.

Olimpia 2021. július 23-augusztus 08. – Tokió (JPN)

- Kovács Zsófia részvételével egyéni össz. döntő és a felemás korláton való pontszerzése a cél!

Világbajnokság 2021. október 17-24 - Kitakyushu (JPN)

- Kovács Zsófia összetett döntő és felemás korláton való finálé elérése, pontszerző helyezés a cél
- fiatal versenyzők bevonása

Felnőtt válogatott felkészülési terve

2004-ben született és az idősebb versenyzők alkotják a felnőtt válogatottat így (kivéve Böczögő Dorina korosztályi megkötés miatt) egyben ők a **Héraklész Csillag Program** tagjai is.

A számukra kiemelt versenyek a hazai versenyrendszer csapatbajnoki fordulói a magyar bajnokságokkal (OB, szer OB, mesterfokú bajnokság) és a nemzetközi versenyek, melyek alapvetően a világ kupákra épülnek. A világ kupák a nemzetközi szintű tapasztalatszerzés mellett felkészülési állomásai egy-egy világversenynek.

SPORTOLÓ NÉV	SZÜLETÉSI ÉV	EGYESÜLET	EDZŐK
Makovich Mirtill	2004	Dunaferr SE	Trenka János és Badics Réka
Bácskay Csenge	2003	Postás SE	Gondos-Arató Orsolya, Osztie Géza
Szujó Hanna	2004	TC Békéscsaba	Draskóczy Imre
Kovács Zsófia	2000	Dunaferr SE	Trenka János
Schermann Bianka	2003	MTK	Botyánszky Marianna,
Székely Zója	2003	Postás SE	Gondos-Arató Orsolya, Osztie Géza
Böczögő Dorina	1992	MTK	Draskóczy Imre

A felnőtt női válogatott alapvetően központi felkészülési program alapján készül, melynek helyszíne Központi Tornacsarnok (1146. Budapest, Istvánmezei út 3-5.). A felnőtt női válogatott keret közösen együtt végzi a felkészülést a kiemelt vidéki versenyző kivételével (Kovács Zsófia). A Központi Tornacsarnok helyszíne, mind a 9 felnőtt válogatottnak az alábbi felkészülést segítő programok terén:

- balett képzés,
- gyógytorna,
- felkészülést segítő rehabilitációs és regenerációs tevékenység végzésére (gyúrás és egyéb kiegészítő eü. szolgáltatás)

Kötelező a központi orvosi vizsgálat, melyen minden felnőtt válogatottnak részt kell vennie!

Időpontok: 2021 januárjában lesz kihirdetve

A felnőtt válogatott keretnél a sportorvosi vizsgálatot követően edzés és versenysúly megállapításra kerül sor. 2021. február 15-ig minden versenyzőt és felkészítő edzőjét írásban kell tájékoztatni a

tornász pontos versenysúlyával és a pontos edzés súlyával kapcsolatban. Ennek a betartása, betartatása a szövetségi kapitány hatáskörébe tartozik. Az edzést és versenysúlyt a szövetségi kapitány bármikor szűrópróba szerűen kérheti és ellenőrizheti a felkészülési időszaknak megfelelően. Az edzés és/vagy a versenysúly be nem tartása és annak szankcióit a szövetségi kapitány határozza meg.

A szankciók között lehet:

- Gerevich ösztöndíj mérséklése vagy megvonása;
- Nemzetközi versenyeken való részvétel megvonása;
- Válogatott keretből való kizárás;

A válogatott kerettagság feltételei:

- Egy hazai és egy nemzetközi versenyen (a szövetségi kapitány által kiválasztott versenyen) egyéni összetettben **50 pont elérése** 6 hónapos idő intervallumon belül,
- Edzés és versenysúly felkészülési időszaknak megfelelő betartása,
- Az a versenyző, aki egy szer alapján kíván a válogatott kerettagja lenni annak az adott általa kiválasztott szeren, nemzetközi versenyen (a szövetségi kapitány által kiválasztott versenyen) kell meghatározott teljesítményt mutatni két alkalommal. Az ugrás esetében természetesen a két **ugrás** átlaga számít, amelynek átlaga minimum: **14 pont** kell, hogy legyen! **Felemáskorlát** esetében **13,8 pont / gerenda és talaj** esetében: **13,5 pont** elérését követően lehet a válogatott tagja valaki.
- Az a versenyző, aki az adott felkészülést megelőzően képviselte az alábbi nemzetközi versenyeken hazánkat: EB és/vagy VB automatikusan a következő nemzetközi versenyig a válogatott tagja!

2. Felkészülés feladatai

a. Felkészülési időszakok

- Januártól február közepéig alapozó időszak - elemtanulás, kondicionális, koordinációs képességek fejlesztése
- Február közepétől március 15-ig - vegyes felkészülés
- Március 15-től május 03-ig – versenydőszak
- Május 04-10-ig pihenő a felnőtt válogatottnak, kivéve Kovács Zsófiát és Schermann Biankát, ők az olimpiáig a versenydőszaknak megfelelően készülnek tovább
- Május 11-augusztus 20-ig - alapozó időszak - elemtanulás, kondicionális, koordinációs képességek fejlesztése
- Augusztus 21-től szeptember 15-ig – vegyes felkészülés
- Szeptember 16-tól november 08-ig - versenydőszak
- November 09-14-ig pihenő
- November 15-től december végéig alapozó időszak - elemtanulás, kondicionális, koordinációs képességek fejlesztése

b. Edzőtáborok

Európa-bajnokságra - felnőtt (9 versenyző, 6 edző)

1. 2021. január 25- február 06. – Budapest Központi Tornacsarnok
2. 2021. február 22 - 27. – Tata Olimpiai Központ
3. 2021. március 08-20. - Budapest Központi Tornacsarnok
4. 2021. április 12. - EB kiutazásig - Budapest Központi Tornacsarnok

Világbajnokságra

- augusztus 30.-tól – szeptember 11 Tata Olimpiai központ
- szeptember 20.-tól 25.-ig Budapest Központi Tornacsarnok
- október 04.-től kiutazásig Budapest Központi Tornacsarnok

c. Versenyek

Az alábbi Világ Kupákat tervezem 2021-ben:

- World Cup DOHA (QAT) - 2021.?
- **Európa-bajnokság**, mint felkészülési állomás az olimpiára
2020. április 21 - 25. – Basel (Svájc)
- World Challenge Cup Várna (BUL) - 2021.05.27 – 30.
- World Challenge Cup Cairo (EGY) - 2021.06.01 – 07.
- World Challenge Cup Eszék (CRO) - 2021.06.10 – 13.
- World Challenge Cup Mersin (TUR) - 2021.06.17 – 20.
- World Challenge Cup Koper (SLO) - 2021.09.02 – 05.
- HUN Grand Prix Szombathely (HUN) - 2021.09.23 – 27
- **Világbajnokság** 2021. október 17 – 24.

Felmérés EB: 2021. január 27. - Budapest Központi Tornacsarnok
2021. február 24. - Tata Olimpiai Központ

Felmérés VB: 2021. szeptember 22.- Budapest Központi Tornacsarnok

Válogató verseny EB: 2021. március – Matolay Elek Nemzetközi tornaverseny keretében

Válogató verseny VB:

- Az első válogató verseny az Európa-bajnokság (az EB legeredményesebb tornásza a nemzetközi pontszámítás alapján 1-6 helyezések értékelésével)
- második válogató verseny 2021. október 06. Központi Tornacsarnok

3. Utánpótlás Heraklész + Sport XXI. Program 2021

Heraklész Ifjúsági keret 2021

Célfeladat: Verseny felkészülés

• Mayer Gréta	2006	Dunaujváros	Trenka János
• Makai Lilla	2006	Dunaujváros	„
• Peresztegi Nóra	2006	Postás SE	Draskóczy Imre
• Béke Flóra	2006	Postas SE	Bozi Andras
• Balázs Kira	2006	KSI	Kisiván István
• Barlabás Anna	2006	KSI	„
• Balzsay Hanna	2007	KSI	Balzsayné Reubl Tünde
• Agnecz Luca	2007	KSI	„
• Bogyó Anna	2007	KSI	„
• Czifra Lili	2007	Dunajvaros	Trenka János
• Dejczó Dóra	2007	Postas SE	Kelemen Marta
• Maráczy Fruzsina	2007	Szombathely	Rácz Gábor
• Borbás Maja	2007	Szombathely	Vizer Erzsébet
• Németh Viola	2007	Szombathely	„
• Csiki Zsófia	2007	Dunaujvaros	Turcsik István

Nemzetközi versenyek:

Gymnasiade - 2021 Október 16 – 24. Jinjiang (CHN)

ORV - 2021 November 27 – 28. Liberec (CZE)

Válogató versenyek:

2021 Szeptember 11. Gymnasiade

2021 Október 2. Gymnasiade

2021 November 19. ORV (Mesterfokú)

Összetartások:

Az Ifjúsági keret időszakosan szerdai napokon a TCS-ben összetartáson vesz részt.
A válogató versenyeket követően ezek heti rendszerességgel történnek.

Válogatási elv:

Megegyezik a Felnőtt keret válogatási elveivel.

Edzőtábor időpontok:

2021. Március 4 - 7

2021. Tervezett Május 6 - 9

2021. Július 27-31

2021. Szeptember 30 – Oktober 3 (Gimnaziade tabor)

2021. November 4 - 7. (ORV tabor)

UP „B” Serduló keret:

Célfeladat: Képzés (Általános, Fizikai, Technikai, Mozgás)

2008-ban születettek:

Huszár Zsóka	KSI	Kovács Tünde	Abdullah Darya	Bcsaba	Vasatg Levente
Kutasi Hanna	VTC	Árkovits Krisztina	Jankovics Kamilla	UTE	Juhász Judit
Kiszely-Horváth Anita	Bcsaba	Mitykó Szabina	Pethó Emese	GYAC	Farkas András
Oláh Tamara	KSI	Kisiván István	Szlify Lilién	FTC	Kiss Gergely
Knight Anna	Postás	Bozi András	Kiss Blanka	Postás	Szloboda Éva
Peresztegi Kitti	Postás	Kelemen Márta	Sándor Natália	KSI	Balzsayné Reubl Tünde

2009-ben születettek:

2010-ben születettek:

Hürkecz Mira	KSI	Balzsayné Reubl Tünde
Szajnik Gabriella	KSI	” ”
Ruzsák Vivián	KSI	Kisiván István
Fekete Sára	GYAC	Farkas András
Hajas Dóra	GYAC	Fajkus Csaba
Czupper Naomi	Bcsaba	Mitykó Szabina

Edzőtáborok:

2021 Június 8 – 11.

2021 Szeptember 16 – 19.

Összetartások

Az összetartások helyszíne: UTE Tornacsarnok

Sport XXI.

A sport XXI. számára az évi 3 edzőtábor mellett klub látogatásokat tervezek.

Sport XXI. táborok:

2021. Február 4 – 7 (Covid-19 miatt elmaradt)

2021. Június 8 – 11

2021. December 2 - 5

4. A szakág vezetés 2021. évi munkaterve

A női szakág szakmai bizottságok és a szakág vezetés folyamatos munkájával látja el a napi teendőit kibővített szakági értekezleteket félévente tartunk, így várhatóan a tavaszi versenyidőszak közepén és az őszi versenyidőszak végével fogunk tartani. Az 5 főből álló szakág vezetés munkáját folyamatosan,

az aktuális problémáknak megfelelően látja el. A szakág munkájával párhuzamosan, de a bírói testület önállóságát meghagyva Dr. Kalmár Zsuzsanna vezetésével működik a Bíró Bizottság. A Sport XXI. program és a junior válogatott felkészülését a Héraléksz program irányítását az női UP sportszakmai igazgató Jordanov Zoltán látja el. A felnőtt válogatott munkáját a szövetségi kapitány Draskóczy Imre látja el. A versenyek értékelését és a versenyekkel kapcsolatos versenykiírások idesorolva a szakág rangsorának is folyamatos adminisztrációját Kisiván István végzi, egy három fős bizottságban (szövetségi kapitány és UP sportszakmai Igazgatóval). Az egyik fő feladata, hogy a 2021. évben lezajlott versenyek értékelése, tapasztalatainak tükrében a versenyrendszer átgondolása és/vagy tovább fejlesztése. Szintén fontos feladata a Magyar Diáksport Szövetséggel történő együttműködés erősítése és a közös összehangolt versenyrendszer tovább építése. Reméljük, megszűnnek a korlátozások és mihamarabb visszatérhetünk a megszokott értekezletekhez.

RITMIKUS GIMNASZTIKA SZAKÁG

1. 2020. évi szakmai beszámoló

1.1. Helyzetelemzés, a 2020. évre tervezett célkitűzések és megvalósításuk értékelése

A COVID19 járványügyi helyzet korlátozásai, a hazai és nemzetközi sportélet leállása, a nemzetközi határok lezárása teljességgel megváltoztatta életünket, sportágunk mindennapjait, a nemzeti válogatott felkészülési tervét és programját, valamint az MRGSZ vezetőségének feladatait.

A hazai versenyszezon nyitó eseménye, a Diákolimpia előtt pár nappal bejelentett járványügyi korlátozások mindenki számára váratlan és újszerű volt. A hazai versenynaptár azonnali átalakítást igényelt, ahol az MRGSZ Technikai Bizottságának elsődleges szempontja az volt, hogy időt biztosítson minden tageszület számára a mindennapi működés stabilizálására. Az egyesületeknek jellemzően egyik napról a másikra kellett megoldást találni arra, hogy kialakítsák az online edzések lehetőségét és új eddig nem ismert eszközökkel tartsák egybe sportközösségüket.

Az MRGSZ Technikai Bizottságának javaslatára, az MRGSZ elnöksége az év második felére összpontosította az Országos Bajnokság versenyeit, amely minden kategória és minden korosztály számára sikeresen, járványügyi előírásoknak megfelelően kerültek megrendezésre.

A Magyar Kupa versenyek, valamint a nagyobb kontaktot igénylő együttes kéziszer-csapat versenyek, a Mesterfokú bajnokság, valamint a hazánkban hagyományosan minden eddigi évben megrendezett meghívásos hazai és nemzetközi események a versenyzők egészségének védelme érdekében törlésre kerültek, ezzel időt és energiát biztosítva a tageszületek megerősödéséhez, esetleges újrászerveződéséhez.

A tokiói olimpiát elhalasztották, ahogy az ahhoz vezető úton kijelölt összes kvalifikációs versenyt is. A nemzeti válogatott tagjai a formába hozó időszak közepén szakították meg felkészülési programjukat, ahol az egyéni versenyzők nevelőegyesületükben, míg az együttes kéziszer-válogatott tagjai az MTK Budapest által biztosított, járványügyi szempontból biztonságos körülmények között folytathatta munkáját.

A mindenki számára kihívásokkal teli időszakban míg az egyéni versenyzők biztató és fejlődő irányú munkát végeztek, addig a felnőtt együttes kéziszer-válogatott tagjai nem tudtak a váratlanul kialakult helyzet adta lehetőségekhez alkalmazkodni. A felnőtt együttes kéziszer-válogatott 2020. április 30-án felfüggesztésre került és felkészülésük az újrávalogatás időpontjáig a nevelőegyesületekhez delegálódott vissza.

A COVID19 járványügyi helyzetben válogatott tagságukat fenntartott versenyzők:

Felnőtt egyéni válogatott keret			
1	Pigniczki Fanni	2000	MTK Budapest
2	Juhász Anna	2002	MTK Budapest

Junior egyéni válogatott keret			
1	Kocsis Evelin Viktória	2006	MTK Budapest
2	Krasznay Blanka	2006	MTK Budapest
3	Bernáth Szófia	2006	RUS RG
4	Lovász Luca	2006	Pécsi RG SE
5	Gyulai Blanka	2007	MTK Budapest

A tavasz beköszöntével aktív válogatott versenyzőink felkészítése a lehető leggyorsabban alkalmazkodott a járványügyi helyzethez és megújult erővel várták az új és ismeretlen kihívást, miszerint több, mint egy év kihagyást követően a 2020. évi Európa-bajnokságon képviseljük hazánkat, amely 2020. november 27-29. között került megrendezésre Kijevben. Felnőtt korosztályban Pigniczki Fanni (MTK Budapest), míg junior korosztályban Kocsis Evelin (MTK Budapest), Krasznay Blanka (MTK Budapest) és Gyulai Blanka (MTK Budapest) részvételével állt össze a magyar delegáció.

A kijevi Európa-bajnokság 23 ország részvételével, kiemelt járványügyi intézkedések mellett sikeresen zárult. A magyar delegáció egészségesen (negatív PCR teszttel) és kiemelkedően emlékezetes eredménnyel tért haza.

A junior korosztályú **Kocsis Evelin (MTK Budapest)** három szerenkénti döntője (kötél, labda, buzogány), valamint a buzogány döntőben szerzett **BRONZ érme sportágunkban történelmet írt**, hiszen 1978 óta egyéni verseny alkalmával először került magyar versenyző három szerenkénti döntőbe és első alkalommal állt magyar versenyző európai dobogóra.

Felnőtt korosztályban **Pigniczki Fanni (MTK Budapest)** fáradhatatlan munkájának, szorgalmának köszönhetően óriási fejlődést mutatva élete legjobb egyéni összetett eredményét érte el Kijevben, amikor 14 hónap kihagyás után a 2019. évi kontinensviadalhoz képest 5 helyet és 12 pontot javítva a 11. helyen végzett.

2020. júniusában a 2021-2024-es olimpiai ciklusra való felkészülés jegyében megkezdődött a felnőtt és junior együttes kéziszer-válogatott felkészülése. Az Összesített szabályzat Ciklustáblázatát követve (alkalmazkodva a COVID-19 járvány okozta esemény törlésekhez) 9 egyesületből 41 versenyző kapott meghívást a válogatásra, amiből 20 versenyző fogadta azt el és 21 versenyző utasította vissza, amely 21 fő tartalmazza az egyéni válogatott felkészülést előnyben részesítő versenyzőket is. A hivatalos meghíváson túl egyesületi ajánlás alapján további 9 versenyző érkezett az edzőtáborban. A 4 hetes válogató edzőtábor programját követően alakult ki a 2021-2024-es olimpiai ciklus Együttes kéziszer-válogatott kerete junior és felnőtt korosztályban.

2. 2021. évi szakmai terv

A 2021. év ismét új kihívásokat állít mind a sportvezetők, mind a sportolók számára. A tokiói ciklus plusz éve, amire még sose volt példa. Hosszú leállás és kihagyást követően indulhat újra a hazai és nemzetközi sportélet.

A hazai ritmikus gimnasztika jövőbe tekint és a 2021. év számunkra a 2021-2024-es olimpiai ciklus első éve lesz, amely új célokat és új elvárásokat fogalmaz meg minden sportági szereplő számára.

Új ciklus, új szabályzatok.

Az MRGSZ Összesített szabályzata és annak függelékei megújultak, hogy egységesítse, erősítse sportközösségünket, hogy tagegyesületeinket átlátható, rendezett szervezeti működés háttérével támogassuk a sportág fejlesztésében.

Új ciklus, új versenyrendszer, új szabálykönyv.

A Nemzetközi Torna Szövetség (FIG) törekvéseihez és módosításaihoz igazodva megújítottuk versenyrendszerünket, amely átlátható, átjárható sportági alapházis képzésével hosszú távú fejlődést

eredményezhet. Megújult versenyrendszerünk versenysport, valamint szabadidősport kategóriában, kisgyermektől felnőtt korosztályig biztosít sportolási és megmérettetési lehetőséget az RG elhivatottjai számára.

2021 második felében a ritmika világa az új szabálykönyv megjelenésére figyel majd, arra a szakmai dokumentumra, amely 4 évig 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.

2.1. Hivatalos MRGSZ versenyek

2.1.1. A ritmikus gimnasztika verseny meghatározása:

A ritmikus gimnasztika verseny minden olyan sportesemény, amelyen ritmikus gimnasztika szőnyegen, a ritmikus gimnasztika mozgásanyagát használva, a sportág megalakulása óta annak arculatát biztosító kéziszerrel (kötél, karika, labda, buzogány, szalag, valamint szabad gyakorlatok), zenei kíséret mellett egyéni, duó és/vagy együttes kéziszer-csapat gyakorlatok kerülnek bemutatásra a ritmikus gimnasztika hivatalos szabályait követve, bírói értékeléssel. Fentiekkel megegyező, de más néven nevezett események is minden kétséget kizáróan RITMIKUS GIMNASZTIKA eseménynek számítanak.

2.1.2. A hivatalos MRGSZ versenyek fajtái

2.1.2.1. „A” típusú versenyek: az MRGSZ által szervezett és lebonyolított versenyek:

- Magyar Bajnokság
- Magyar Kupa
- Mesterfokú-bajnokság
- Berczik Sára Emlékverseny, BSEV
- Berczik Sára Emlékkupa, BSEK
- Diákolimpia
- MATSZ és MRGSZ közös pályázata alapján elnyert nemzetközi versenyek
- MRGSZ válogató események

2.1.2.2. „B” típusú versenyek: az MRGSZ versenynaptárában szereplő, meghívásos hazai rendezésű hazai verseny, kizárólag az MRGSZ tageszetei számára. A rendezés bejelentés köteles.

2.1.2.3. „C” típusú versenyek: az MRGSZ versenynaptárában szereplő, meghívásos hazai rendezésű nemzetközi verseny. A rendezés bejelentés és engedély köteles. A „C” típusú versenyekre az MRGSZ Technikai Bizottsága minden esetben versenyfelügyelőt delegál, amely delegálásnak költsége (Költségtáblázat, Szabályzat 3. számú melléklete) a rendezőt terheli.

2.1.2.4. A fent megnevezett versenyek az alábbi kategóriákban és korosztályokban kerülnek

megrendezésre:

MRGSZ VERSENYKÍRÁS KOROSZTÁLYOK ÉS KATEGÓRIÁK SZERINT 2021-2024															
KOROSZTÁLYOK	SZÜLETÉSI ÉV	VERSENYSPORT KATEGÓRIA					SZÜLETÉSI ÉV	SZABADIIDŐSPORT KATEGÓRIA (SZK)							
		VSK I. felsőszint	VSK II. középszint	VSK III. középszint	VSK EKCS 1 felsőszint VSK I - VSK II	VSK EKCS 2 középszint VSK II - VSK III		SZK 1 középszint	SZK 2 alapszint	SZK Duó alapszint	SZK EKCS SZK 1 - 2 SZINT				
		NEMZETKÖZI BESOROLÁSÚ KATEGÓRIA (FIG)			NEMZETI BESOROLÁSÚ KATEGÓRIA (SPORTÁGI GYŰJTŐ BÁZIS)										
FELNŐTT	2021 - 2005				3 KARIKA / 2 BUZOGÁNY	5 LABDA	2021 - 2005								
FIG	2022 - 2006	FIG	BUZOGÁNY VÁLASZTOTT SZER		3 SZALAG / 2 LABDA	5 KARIKA	2022 - 2007	LABDA VÁLASZTOTT SZER		1 KARIKA 1 SZALAG	5 BUZOGÁNY				
	2023 - 2007														
	2024 - 2008														
JUNIOR	2021 - 2006-2007-2008	FIG junior	LABDA BUZOGÁNY	KARIKA LABDA	5 LABDA	5 KÖTÉL	2021 - 2006-2007-2008	KARIKA LABDA	SZABAD VÁLASZTOTT SZER	1 LABDA 1 BUZOGÁNY	5 LABDA				
FIG	2022 - 2007-2008-2009														
	2023 - 2008-2009-2010														
	2024 - 2009-2010-2011														
		NEMZETI BESOROLÁSÚ KATEGÓRIA (SPORTÁGI GYŰJTŐ BÁZIS)													
SERDÜLŐ	2021 - 2008-2009-2010	SZABAD KARIKA LABDA BUZOGÁNY	SZABAD LABDA	SZABAD KARIKA	5 KÖTÉL	5 KARIKA	2021 - 2008-2009-2010	SZABAD KARIKA	KARIKA	1 KARIKA 1 LABDA	5 KARIKA				
	2022 - 2009-2010-2011														
	2023 - 2010-2011-2012														
	2024 - 2011-2012-2013														
GYERMEK	2021 - 2010-2011-2012	SZABAD KARIKA (MK - LABDA)	SZABAD		5 KARIKA	5 SZABAD	2021 - 2010-2011-2012		SZABAD	1 KARIKA	5 SZABAD				
	2022 - 2011-2012-2013														
	2023 - 2012-2013-2014														
	2024 - 2013-2014-2015														
		BESOROLÁS NÉLKÜLI KATEGÓRIA (SPORTÁGI ALAPBÁZIS)													
KISGYERMEK	2021 - 2013-2014	SZABAD (MK - KARIKA)				5 SZABAD									
	2022 - 2014-2015														
	2023 - 2015-2016														
	2024 - 2016-2017														

3. Nemzeti válogatott keret

3.1. Felkészülési időszakok, a válogatott szakmai programja, a válogatás elvei

3.1.1. Felkészülési időszakok (felnőtt egyéni és együttes kéziszers-válogatott)

	átmeneti időszak, alapozás	formába hozó időszak, vegyes felkészülés	verseny időszak	átmeneti időszak, levezetés	pihenő időszak
január					
február		KONTROLL EDZÉS, GP			
március		GP, MB			
április			WC, WCHC		
május			WC, WCHC		
június			ECH		
július		KONTROLL EDZÉS			
augusztus			OG		
szeptember					
október		MB, MK	WCH		
november					
december					

A 2020. év második félévének felkészülési szakaszait az olimpiai kvalifikációs versenyek eredményessége határozza meg.

3.1.2. 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		KONTROLL EDZÉS, INT			
április - május			INT		
június			ECH (jRGG)		
július - augusztus					
szeptember					
október			Gymnasiade		
november - december					

3.2. A nemzeti válogatott szakmai programja

Egyéni versenyzőink felkészítése nem központosított. A válogatott minden tagja az egyesületében, nevelőedzőjével készül. Az együttes kéziszser-válogatott központosítottan, szövetségi edzők bevonásával működik.

3.3. 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.

3.4. 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 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 szerttechnikai 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 2021-2024-es párizsi ciklusban folytonosan működő Együttes kéziszser-válogatott működtetése indul el 2020 júliusában. Az előtűnk 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, de még mindig vannak, akik elutasítóan viszonyulnak a mentális "edzésekhez".

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 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 hoztunk létre és továbbtanulási modellt dolgoztunk ki, mellyel segíthetjük versenyzőink professzionális sportpályafutását, majd a civil életbe történő integrálódását.

3.5. Nemzetközi versenyek

A Nemzeti válogatott versenyzői 2021. év során várhatóan az alábbi nemzetközi versenyeken vesznek részt.

NEMZETKÖZI VERSENYEK	
VERSENY MEGNEVEZÉSE	VERSENY IDŐPONTJA
UEG Grand Prix, INT Moszkva (RUS)	2021. február
FIG World Cup, INT Sofia (BUL)	2021. április
FIG World Cup Taskent (UZB)	2021. április
Grand Prix, Dergiugina Cup (UKR)	2021. május
FIG World Cup, INT Baku (AZE)	2021. május
World Challenge Cup, INT Portimao (POR)	2021. május
FIG World Cup, INT Pesaro (ITA)	2021. május
Európa-bajnokság Várna (BUL)	2021. június
UEG Grand Prix, INT Holon (ISR)	2021. június
World Challenge Cup, INT Kolozsvár (ROU)	2021. június
World Challenge Cup, INT Minszk (BLR)	2021. július
World Challenge Cup Moszkva (RUS)	2021. július
Universiade (CHN)	2021. július
Olimpia Tokio (JPN)	2021. augusztus
Világbajnokság (JPN)	2021. október
Gymnasisde (CHN)	2021. október

3.6. Kontinentális és világversenyek eredményességi célkitűzései

3.6.1. Európa-bajnokság 2021

- felnőtt egyéni, 10-15. hely
- felnőtt együttes kéziszer csapat, 10-12. hely
- junior együttes kéziszer-csapat, 7-10 hely / szer

3.6.2. Olimpia 2021

- egyéni kvalifikációs hely megszerzése

3.6.3. Világbajnokság 2021

- felnőtt egyéni, 18-24. hely
- felnőtt együttes kéziszer-csapat, 12-16. hely

3.7. Edzőtáborok

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

Költségvetésünkből igyekszünk vidéki táborokat szervezni, ahol a versenyzők csak az edzésekre koncentrálhatnak és kiegészítő feladatokkal tökéletesítik felkészültségüket.

Tervezett Edzőtáborok 2021	
Nemzeti válogatott keret	február, március (HUN)

4. 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 megelégedettségére.

5. 2021. évi Nemzeti válogatott keret névsora

Felnőtt egyéni válogatott keret			
"A" keret			
1	Pigniczki Fanni	2000	MTK Budapest
2	Juhász Anna	2002	MTK Budapest
+			
"B" keret			
1			
2			
+			

Junior egyéni válogatott keret			
1			
2			
3			
4			
+			
+			

A covid19 járvány korlátozásai miatt az egyéni válogató események 2021. márciusában zárulnak le. A fennmaradó helyek 2021. áprilisában kerülnek feltöltésre, követve az Összesített szabályzat Ciklustáblázatát.

Együttes kéziszer-válogatott, FELNŐTT korosztály			
1	Urbán Szabó Mónika	2003	MTK Budapest
2	Somhegyi Réka	2004	Hegyvidék SE
3	Fodor Nadine	2005	MTK Budapest
4	Mészáros Mandula	2005	MTK Budapest
5	Fekete Anita	2005	MTK Budapest
6	Farkas Julianna	2005	LSC
UP	Kirkovits Dorottya	2003	LSC
UP	Salamon Barbara	2005	MTK Budapest

Együttes kéziszer-válogatott, JUNIOR korosztály			
1	Varga Lujza	2006	MTK Budapest
2	Mészáros Alexa	2006	MTK Budapest
3	Hegedűs Hanna	2006	Pécsi RG SE
4	Tukacs Lotti	2006	Pécsi RG SE
5	Szabados Dóra	2006	MTK Budapest
6	Virga Emma	2008	Óbuda - Kalász RG TC * átigazolás alatt MTK Budapest
+	Jurca Lilla	2006	Óbuda - Kalász RG TC * átigazolás alatt MTK Budapest
+	Kajner Gyöngyvirág	2007	MTK Budapest
UP	Nagy Dominika	2006	Pécsi RG SE
UP	Antal Panni	2008	MTK Budapest
UP	Rakamazi Réka	2008	Gloriett SE

GUMIASZTAL SZAKÁG

1. A 2021. év célkitűzései és legfontosabb feladatok

A 2021. év fontos célja a klubok újraindítása és sportolói létszámuk emelése a korábbi szintre. Emellett az elemek és elemkapcsolatok technikai szintjének emelése, a fizikai képességek (állóképesség, gyorsaság) fejlesztése, illetve a válogatott újjászervezése a legfontosabb feladat. A TOF (repülési idő)

javítása minden versenyző esetében elengedhetetlen. Figyelmet kell fordítani a sportolók mentális felkészítésére is, kiemelten az önbizalom és a stressz tűrés területén.

2. Felkészülés feladatai

a. Felkészülési időszakok

Tiszta felkészülési időszak:	január 04-31.
Vegyes felkészülési időszak:	február 01. - április 04.
Verseny időszak:	április 05. - május 30.
Vegyes felkészülési időszak:	május 31. – június 20.
Átmeneti időszak:	június 21. – július 04.
Tiszta felkészülési időszak:	július 05. – augusztus 01.
Vegyes felkészülési időszak:	augusztus 02. – október 03.
Verseny időszak:	október 04. – november 21.
Tiszta felkészülési időszak:	november 22. – december 22.
Átmeneti időszak:	december 23. – január 02.

b. Edzőtáborok

2021. augusztus 02-07.
2021. december 20-23.

c. Versenyek

2021. október	ORV	Jablonec, Csehország
2021. november		Magyar Bajnokság
2021. november		VB., Korosztályos VB. Baku, Azerbajdzsán

3. A szakág vezetés 2021. évi munkaterve

A szakág létszáma a járvány miatt erőteljesen megfogyatkozott. Ennek pótlása lesz az elsődleges feladat.

Bírói képzést tartunk a következő olimpiai ciklusra való felkészülés jegyében.

A válogatott számára edzőtáborokat szervezünk és figyelemmel kísérjük felkészülésüket az őszi ORV-re.

AEROBIK SZAKÁG

I. A sportág 2021. évre tervezett szakmai programja

Hazai versenyrendszer

- Diákolimpia
- Főiskolai és Egyetemi Bajnokság (MEFOB)
- Magyar Kupa Sorozat és Magyar Bajnokság
- Aerobik Regionális Kupa

Nemzetközi versenyek:

A 2021. év felkészülését mind a felnőttek, mind az utánpótlás versenyzők számára már 2020 decemberében elkezdtük, a válogatott egységeinek kialakításával, felmérésekkel, közös edzésekkel.

Versenyzőink számára világversenyeken, limitált és nem limitált Open versenyeken van lehetőség szerepelni.

- A Világ bajnokságra (Azerbajdzsán) a kijutás válogató verseny alapján történik.
- A limitált versenyekre a Szakág jelöli ki az indulókat a szabályoknak megfelelően.
- Nem limitált versenyekre az utazói létszám a Szakmai Bizottság javaslatának figyelembevételével kerül kialakításra.

A nem limitált nemzetközi versenyek önfelkészítési versenyek, a költségek a versenyzőket terhelik. A kiemelt és limitált versenyek támogatása vezetőségi döntés alapján kerül meghatározásra.

A felkészülés szakaszai és kiemelt feladatai

A felkészülési időszakok és a hazai versenynaptár a nemzetközi versenynaptárhoz igazodik, az egyesületi felkészítés mellett a főbb versenyeket megelőzően válogatott edzőtáborok szervezését tervezzük.

Felkészülés 2020. december – 2021. április 1-ig

A Világ bajnokságot megelőzően, a felkészülési időszakoknak megfelelően 2020. december és 2021. január hónapban, a tiszta felkészülési időszakban, valamint a vegyes felkészülési időszakban egységeink heti 5 x 3-4 órában saját egyesületükben és hetente megszervezett központi edzéseken vesznek részt. A gyakorlatok összeállításához, közös egységek munkájához egyeztetés alapján valamely klub biztosít helyet a munkához.

Felkészülés 2021. április – május

A hazai és nemzetközi versenynaptár szerinti versenyek április elején kezdődnek.

A Világ bajnokságra való felkészülés részeként, válogatott versenyzőink 3 kiemelt nemzetközi és 2 hazai versenyen tudnak részt venni.

2. Válogatási elvek és válogató versenyek

A válogatási elvek kidolgozására a gazdasági év lezárását követően kerül átgondolásra.

3. Válogatott kerettel kapcsolatos szakmai, szervezési feladatok

Edzőtáborok:

A felkészülési időszakok a hazai és a nemzetközi versenynaptárhoz igazodnak, az egyesületi felkészítés mellett a főbb versenyeket megelőzően válogatott edzőtáborok szervezését tervezzük.

Külföldi versenyek várható helyszínei

Szlovákia, Csehország, Japán, Portugália

Hazai rendezésű versenyek

MATSZ Aerobik Szakág 2021

hazai versenynaptár

DO B területi forduló Nyugat – Ajka	március 27.
DO B területi forduló Kelet – Nyíregyháza	március 28.
MK I. forduló – Nyíregyháza	április 10-11.
Egyetemi Bajnokság - Nyíregyháza	április 11.
DO A;B Döntő – Budapest	április 24.
MK II. forduló; Magyar Bajnokság – Nyíradony	június 5-6.

Felkészülés általános elvei

Mivel a Magyar Kupa fordulók válogató versenyek, ezért a versenyzőknek az indulás ezeken kötelező. A több fős egységek létrehozásában egyesületek közötti együttműködések is megfigyelhetők, mely nem ritkán több hazai városban élő versenyző összetartását jelenti hetente, vagy kéthetente megszervezett közös edzések formájában.

4. A sportág egészségügyi ellátása, sportorvosi hálózat, sporttudományos háttér

A válogatottnak nincs szerződéses keretorvosa, az egyesületek saját kapcsolatrendszerükben alkalmaznak orvost, masszórt, pszichológust.

5. A sportág létesítmény helyzete, felkészülést befolyásoló tényezők:

Versenyzőink eredményes felkészítéséhez versenytalaj elhelyezésére alkalmas csarnok rendszeres használatának-, többszöri központi edzőtáborozás lehetőségének biztosítása, valamint megfelelő infrastrukturális feltételek szükségeseek.

6. A Szövetség és az egyesületek kapcsolata

2020-ban a MATSZ Aerobik Szakágnak 24 tagegyesülete működött aktívan. Szakágunk, első sorban e-mailen, rendszeresen kapcsolatot tart valamennyi tagegyesületével, továbbá a Szakágunk által rendszeresen szervezett edző és bíróképzés is segíti az egyesületek munkáját.

A világversenyekekre kvalifikált egységeink közül több egység versenyzői különböző egyesületekből kerülnek ki. A felkészülés folyamatos együttműködést igényel az érintett egyesületekkel, azok edzőivel, vezetőivel és a Szakággal, mely közös edzőtábor, központi edzések formájában valósul meg.

7. A 2021. évi tervezett eredményességi célkitűzések:

Világbajnokság:

Felnőtt:

- ❖ 1 érem
- ❖ döntős helyezések
- ❖ Világjátékok kvalifikációs helyezések

Utánpótlás

- ❖ 1 érem
- ❖ döntős helyezések

Európa-bajnokság

Felnőtt:

- ❖ 3 érem
- ❖ döntős helyezések

Utánpótlás

- ❖ 3 érem
- ❖ döntős helyezések

AKROBATIKUS TORNA SZAKÁG

A 2021. év célkitűzései és legfontosabb feladatok

- A szakág vezetés kiemelt figyelmet szentel a jó, és eredményes kapcsolat fenntartásra a MATSZ és a szakág között.
- Válogatott keretek – utánpótlás és felnőtt - működtetése 2021-ben is a legfontosabb feladatok közé tartozik
- Kiemelt feladatunk a Világbajnokságra, valamint az Európa bajnokságra való felkészülés
- BIAC sikeres megrendezése
- Versenylehetőség biztosítása a minősítési követelmények teljesítéséhez
- Hazai szabályrendszer átalakítása
- Szakágon belüli közös munka folytatása

- Célunk a további fejlődéshez elengedhetetlen újabb edzők betanítása, bevonása a sportágba
- A nemzetközi versenyzők képzésének központosítását tervezi bevezetni a szakág, amelynek első fázisaként az egyesületekkel a tervezett változások hatásainak feltárását szeretnénk elvégezni

5. Felkészülés feladatai
 - a. Felkészülési időszakok

Válogató ellenőrző pontok:

A szakági vezetőség kérésére, a bizottságok által megfogalmazott válogatási feltételek alapján kerül kijelölésre a válogatott keret, amely az éve első felében a Világbajnokságra, majd azt követően az őszi Európa-bajnokságra készül.

Mivel a Világbajnokság az év első felében lesz, így a kvalifikáció során időnyomásban vagyunk. Ez gondot okoz azoknál az egységeknél, akik 2021-ben korosztályt váltottak, így a nevezési határidőig korlátozottan tudjuk csak ellenőrizni az új korosztályban versenyzők valódi versenykörülmények közötti teljesítményét.

Ennek tükrében a meghatározott ellenőrző pontok az alábbiak szerint alakulnak.

VILÁGBAJNOKSÁG

2020.01.05.

A korosztályoknak megfelelően a klubok jelölik az egységeiket a bő válogatott keretbe.

2020.01.30.

Egységek első közös felmérése.

2020.02.20.

Válogatott felmérő verseny

2020.02.27.

Balance kupa

Fenti két versenyen dől el adott egység kiutazásának ténye.

EURÓPA BAJNOKSÁG

Az Európa-bajnokságra történő kvalifikáció egyrészt a hazai versenyek eredményei alapján, másrészt – amennyiben megrendezésre kerülnek – kiemelt nemzetközi versenyen való részvétel alapján dől el.

- b. Versenyek

Hazai Pontszerző versenyek

Dátum	Verseny neve	Rendező Egyesület	Helyszín
2021.02.28.	Balance kupa	Balance ATC	Budapest
Tervezés alatt	Fradi kupa	FTC	Budapest
2021.03.27.	Grasi kupa	Grassalkovich SE	Gödöllő
2021.05.08.	BASE Bajnokság	BASE	Budapest
2021.05.22.	Magyar Bajnokság	MATSZ	Budapest, TCS

Hazai Nemzetközi versenyek

Dátum	Verseny neve	Rendező Egyesület	Helyszín
2021.08.28-29.	4 th BIAC	MATSZ	Budapest

6. A szakág vezetés 2021. évi munkaterve

A szakág vezetősége a szakág tevékenységeit folyamatosan támogatja. Emellett a vezetőségi üléseken hozza meg az év közben felmerülő változtatások bevezetéséhez szükséges határozatokat.

Vezetőségi ülések tervezett időpontjai, témájuk:

- Február Vezetőségi ülés – évindítás
- Február Válogatott keret véglegesítése, VB nevezés
- Május Tavaszi versenyszezon kiértékelése

- Július VB kiértékelése
- Szeptember BIAC előkészítése
- Október 2022 szabályzat előkészítése
- December 2021 es év értékelése

MINDENKI TORNÁJA SZAKÁG

1. A 2021. év célkitűzései és legfontosabb feladatok

1.1. Részvétel a FIG által megrendezésre kerülő 4th World Gym for Life Challenge rendezvényen

A rendezvény időpontja: 2021. július 12-18.

Helyszín: Portugália, Lisszabon

Tervezett résztvevői létszám: 35 fő

1.2. Részt venni és eredményesen szerepelni a Szlovák Torna Szövetség által rendszeresen megszervezett Festival of group performances Szlovák Nemzetközi Gimnasztráda Minősítő Fesztiválon és a Gymnastics and Dance Fesztiválon

A rendezvények várható időpontjai: 2021. tavasz és ősz

Helyszín: Trnava (Nagyszombat) és Kassa, Szlovákia

Tervezett résztvevői létszám: 80 fő

1.3. Szabadidősport jellegű rendezvények megszervezése a sportág népszerűsítése érdekében

1.3.1. **Táncolj, NE Drogozz! XXII. Show Tánc Fesztivál** megszervezése

1.3.2. **Gimnasztráda Táncgála** megszervezése

1.3.3. **Részvétel hazai sporttánc versenyeken**

2. Felkészülés feladatai

a) Felkészülési időszakok

Elsődleges cél a FIG által megrendezésre kerülő 4th World Gym for Life Challenge rendezvényre való felkészülés, melyre megkaptuk a teremhasználati engedélyeket a versenyzőink részére. Sajnálatos módon az iskolák tornatermeit továbbra sem használhatjuk a Tiszaújvárosi DSE keretein belül, így a Tiszaújvárosi Gimnasztráda Alapítvány segítségével tudjuk kifizetni a terembérleti díjakat.

A csoport többi tagját online edzések tartásával igyekszünk szinten tartani és felkészíteni a fellépésekre.

b) Edzőtáborok

A tiszaujvárosi gimnasztráda csapat Mezőkövesden (tavasszal), Tiszaújvárosban (júniusban) valamint a lehetőségekhez mérten a Balaton parton (augusztusban) tervez a sportolóknak edzőtábort szervezni. Fő cél a hazai és nemzetközi versenyekre, bemutatókra való felkészülés. Az edzőtáborok célja a technikai tudás (akrobatika) fejlesztése, az állóképesség javítása, a közösség építése, a csapatmunka javítása.

c) Versenyek

A FIG által megrendezésre kerülő 4th World Gym for Life Challenge

3. A szakág vezetés 2021. évi munkaterve

Szorosabb együttműködést kialakítani a mindenki tornája szakághoz tartozó négy egyesülettel.

PARKOUR SZAKÁG

1. A 2021. év célkitűzései és legfontosabb feladatok

- Ugyan 2020-ban megépült a Hall Of Parkour Hungary, azonban az edzőterem felszereltsége még igen szerénynek mondható. A terem újra nyitására, és utánpótlás nevelés toborzásának elkezdéséig, a szakág az edzőterem fejlesztésére, és a parkour Magyarország szerte szélesebb körben történő megismertetésére koncentrálna. Továbbá a versenyrendszer megtervezése, és edzőtáborok megszervezése kerül előtérbe (amíg az edzéstársítások szünetelnek)
- Az edzések megkezdésével elkezdődik a versenyzők toborzása és leigazolása. Az előző évben megkezdődött az egységes felmérési rendszer kialakítása, és a korcsoportok követelményeink beiktatása.

2. Felkészülés feladatai

- a. Felkészülési időszakok – A jelenlegi csekély mennyiségű versenyzőnk, az elkövetkező versenyekre való készülésekhez saját edzéstervet követ.
- b. Edzőtáborok – Edzőtáborok helyett, nyári táborok tartása lenne a fő cél, hogy a sportot minél több gyerekkel ismertethessük meg.
- c. Versenyek - A versenyekhez jelenleg még nem rendelkezünk megfelelő számú versenyzővel, és kialakított versenyrendszerrel. Ellenben ezeknek a kidolgozása az egyik fontos célkitűzése a Parkour szakágnak a 2021-es évre.

3. A szakág vezetés 2021. évi munkaterve

2021-es év első negyede, a Parkour versenyrendszerének letisztázása. Szükséges követelmények kialakítása korosztályos szinten.

Második negyede. Versenyzők leigazolása és a Parkour népszerűsítése országos szinten.

Harmadik negyede. A nyári táborok tartása, Parkour népszerűsítése, sportoló leigazolása. Az éltsportolók edzéstematikájának megvitatása.

Negyedik negyede. A lehetséges edzőképzési rendszerek, és lehetőségek kutatása.

CSIVIT

(Csupa Izom, Vidámság és Torna)

és

Tornázni Öröm

iskolai szabadidős tornavetélkedők programja

Sajnos a vírusjárvány okán bevezetett korlátozások ezeket a versenyeket is érintették és nem kerülhettek megrendezésre, bízunk benn, hogy az őszi évadban már újra megnyílik a rendezés lehetősége. Sajnálatos az a tény is, hogy a CSIVIT versenyek koordinálója és lelke Szakály Ernő 2020 decemberében elhalálozott. Bízunk benne, hogy folytatni tudjuk az ő lelkes, elhivatott munkáját.

A szövetség éveken ezelőtt játékos torna-vetélkedő sorozatot indított, 6-12 éves gyerekek számára, CSIVIT elnevezéssel. Elsősorban azzal a céllal, hogy a gyerekek nagy részének bevonásával olyan, számukra vonzó, szórakoztató versenyeket rendezzünk, mely növeli a tanulók fizikai teljesítő

képességét, edzettségét a torna mozgásanyagával. Középiskolásoknak a Tornázni Öröm (torna, minitrampolin, gúla, kötélmászó-függeszkedő) versenyszámokban rendeztünk versenyeket.

Ezek a szabadidős iskolai versenyek a torna diákolimpia versenyein való részvétel kondicionális és koordinációs alapjának fejlesztését segítik. A szabadidős versenyrendszer a folyamatos létszámnövekedésre épül, így éri el célját. Távolabbi cél a területi szövetségek segítségével a városi, megyei versenyek szervezése, lebonyolítása, ezt a programot 2020. évben is tovább kívánjuk folytatni.

A versenysorozat az iskolai „házi” versennyel kezdődik. Ezen az iskola minden 6-12 éves tanulója részt vesz, mivel a felkészülés osztálykeretben történik. Következik a kerületi verseny, ahol a kerület iskolái három korcsoportban (I-II, III-IV és V-VI osztályosok) versenyeznek egymással, 18 fős csapatokkal. A versenysorozat a kétnapos döntővel zárul a margitszigeti Palatínus Strandon. Versenyszámok: Közös szabadgyakorlat, cigánykerék sorozat szinkronban 3 fő, kötélmászó verseny, szekrényugrás, kötélhúzó verseny. Itt került megrendezésre a minitrampolin és kötélmászó-függeszkedő budapesti bajnokság tavaszi fordulója. A tanulók és a tanárok javaslatára, megrendezzük a Középiskolai leány kötélmászó és fiú, függeszkedő Szuper Budapest bajnokságot 7 m-es kötélén.

Nagy elismerésnek tartjuk, hogy korábban a CSIVIT versenyeket 10 legjobb magyar szabadidős rendezvény közé sorolták. Bekerült abba a csomagba, melyet az Európa Tanács részére küldtek el és megvalósítási példaként állítják az Európai Unió tagállamai elé.

A CSIVIT fő védnöke Dr. Magyar Zoltán kétszeres olimpiai bajnok, a Nemzet Sportolója. A CSIVIT versenyeket a Budapesti Torna Szövetség szervezi és bonyolítja le, a résztvevők száma évről-évre gyarapodik. Cél az, hogy Budapest minden kerületében legyen CSIVIT verseny.

A SZÖVETSÉG ÉS AZ EGYESÜLETEK KAPCSOLATA

Az egyesületekben és a válogatottban folyó felkészülési munka teljes egységet képez. Az éves programok a felkészítésben részt vevő edzők előtt ismereteseek, kialakításukban közreműködnek. Az egyéni edzéstervek konzultációk után készülnek az éves program alapján. A napi központi edzések, és az edzőtáborok, ezek megvalósításában meghatározó szerepet töltenek be.

A sportágfejlesztési támogatásnak köszönhetően a Magyar Torna Szövetség több mint ötven sportszakember alkalmazását vállalta át a tornaszakosztályoktól. Mellettük a válogatott versenyzők részére biztosítást kötött és az anyagi feltételeik javításához is jelentős mértékben hozzájárult. Az egyesületek sporteszközök ellátásában – a megvalósult jelentős beszerzéseknek köszönhetően – az elmúlt években ugrásszerű javulás történt.

Továbbá az egyesületeknek fontos feladata a válogatott versenyzők megnyugtató anyagi és erkölcsi hátterének a biztosítása, nyugodt és kiegyensúlyozott légkör megteremtése az elvárt eredményesség érdekében.

A felkészülési időszakok igazodnak a hazai és a nemzetközi versenyekhez. A cél, hogy a hazai és a nemzetközi versenyeken is eredményes és megfelelő felkészültséggel szerepeljenek a versenyzők.

A MATSZ lehetőségeihez mérten biztosítja:

- A felkészülési programban megfogalmazott személyi és tárgyi feltételeket
- A szakmai program megvalósításához szükséges anyagi hátteret
- A központi edzések zavartalanságát

DOPPINGELLENES TEVÉKENYSÉG

A 2021. évben is kiemelt figyelmet kívánunk szentelni a felvilágosítási tevékenységünknek, mert véleményünk szerint a megelőzés a legfontosabb. Az évben szakágaink kontinentális (felnőtt és junior), és – sikeres kvalifikációban bízva - a Tokió-i Olimpiai Játékokon vesznek részt. A felvilágosítás érdekében, a válogatott keretorvossal (dr. Halasi Tamás) egyeztetve, negyedévente a válogatott kerettagjainak tájékoztatást tartunk az aktuális tudnivalókról.

A MATSZ továbbra is kiemelt feladatának tartja a doppingellenes tevékenységet. Szövetségünk rendelkezik - összhangban a WADA, a Nemzetközi Torna Szövetség (FIG) és a MOB vonatkozó szabályzataival - saját dopping szabállyal, ez alapján a MATSZ kiemelt feladatának tartja a doppingellenes tevékenységet. A Dopping szabályzat mindenki számára hozzáférhető a MATSZ honlapján.

Az első tájékoztatót 2021. januárra tervezzük, az első edzőtábori programok keretében. Ezt követően az olimpia előtt már kizárólag azoknak a versenyzőknek kívánunk a nyár folyamán tájékoztatót tartani, akik az eseményen vesznek részt.

Az őszi versenyszezon kezdetén, széleskörű tájékoztatást kívánunk nyújtani a Felnőtt és korosztályos versenyzőinknek, edzőiknek, akik a hazai és nemzetközi vesznek részt (pl. a világcupa sorozat versenyein).

Ezek az ülések minden válogatott versenyző tájékoztatást kap a válogatott sportoló jogairól és kötelességeiről, amelyet a Válogatott Keretszabályzata rögzít. Ebben, többek között szerepel, hogy tiltott szerektől mentesen élnek és elfogadják, hogy fokozottabb doppingellenőrzésen esnek át. Ezt a szabályzatot aláírásukkal el kell fogadniuk.

Mivel sportágunk nem tartozik a dopping érzékeny sportágak közé, elegendőnek tartjuk a fenti intézkedéseket. Természetesen azzal kiegészítve, hogy keretorvosunk állandó rendelkezésre áll, amennyiben felvilágosításra van szükség. Folyamatosan hangsúlyozzuk versenyzőink részére, bármilyen addig ismeretlen készítményt kívánunk használni, előtte kérjenek tájékoztatást alkalmazhatóságáról válogatott keretorvosától.

Bízunk benne, hogy a fenti tervzetünk megfelelő megelőzést, illetve tájékoztatást nyújt sportolóink és szakembereink felé a MATSZ doppingellenes tevékenységében.

SPORTDIPLOMÁCIAI FELADATOK

A torna sportban, mint versenysportágban, létezése óta meghatározó szerepe volt, van és lesz a sportdiplomáciának. Egy sportág sportdiplomáciája annál erősebb, minél eredményesebb maga a sportág.

Szövetségünk – tisztségviselőin keresztül – tevékenysége a nemzetközi tornasportban a kezdetektől fogva az egyik legjelentősebb volt. Ehhez szükséges az alkalmas személyek kiválasztása, felkészítése és menedzselése. Rendelkezünk olyan szakemberekkel különböző szervezetekben és bizottságokban, akik eredményesen képviselik hazánkat:

Altörjai Sándor – Nemzetközi Torna Szövetség (FIG) Council tagja

Dr. Lissákné Dr. Körmendy-Ékes Judit - Európai Torna Szövetség (UEG) Végrehajtó Bizottságának tagja

Sinkó Andrea - Európai Torna Szövetség (UEG) Aerobik Technikai Bizottságának tagja

Tovább kell folytatnunk fiatal nemzetközi bírók menedzselését, amely nélkül hosszú távon – pontozásos sportág révén – nehezen képzelhető el sikeres szereplés. Természetesen a tehetséges sportdiplomáták megtalálása és kipróbálása nem egyszerű feladat, hanem sokirányú megmértetésen kell részt venniük ahhoz, hogy a sportágot hosszabb távon tudják majd eredményesen képviselni.

Sportdiplomáciai munkánkhoz tartozik világverseny-rendezés lehetőségének megszerzése, amely a korábbi időszakban kiválóan mondható. Erről nem szeretnénk a jövőben sem lemondani. A pályázatok beadásából sikereket értünk el korábban, 2016-ban a FIG Női és Férfi Technikai Bizottságainak ülése volt Magyarországon, közvetlenül az olimpiát megelőzően. A következő sikerünk a sorban, a 2017. évi

Ritmikus Gimnasztika Európa-bajnokság magyarországi megrendezése Budapesten, amely a legnagyobb elismerést vívta ki a nemzetközi életben a rendezés magas színvonalát tekintve.

Emellett javaslatunkra a FIG 2019. évben megrendezte a Junior/Ifjúsági Világbajnokságot szertornában és ritmikus gimnasztikában (eddig nem rendeztek egyik szakágban sem utánpótlás világbajnokságot). Szertornában első alkalommal Magyarországon rendezhettük meg a Junior Tornász Világbajnokságot, a FIG által kiválóan minősített és az egész világ által elismerő értékelés mellett.

Az elmúlt öt évben Torna Világkupát rendeztünk Szombathelyen és sorozatban ötödször, 2020. évben - a COVID19 járvány nehézsége ellenére - is 15 nemzet részvételével valósítottuk meg a világkupa viadalt. A 2021. évi Torna Grand Prix verseny megrendezését szeretnénk megvalósítani.

A fentiek mellett azokra az eseményekre is érdemes jelentkezésünket beadni (nemzetközi edzőtábor, nemzetközi bírói tanfolyam, kongresszus), amelyek szakmai rendezvények és a kapcsolatépítés szempontjából minimum ugyanolyan lényegesek, mint a versenyek. Az évenkénti nemzetközi edzőtáborok egyikét ismét szeretnénk elhozni Magyarországra, a Tatai Olimpiai Edzőtáborba.

A jövőben fokozatosan ki kell választani, majd „felépíteni” azokat a személyeket, akiket menedzselni kívánunk, akik alkalmasak lehetnek a nemzetközi szövetség valamelyik bizottságába való kandidálásra, nekik sok önálló munkával magukra is fel kell hívniuk a figyelmet.

A SPORTÁG LÉTESÍTMÉNY HELYZETE

Nagy tradícióval rendelkező sportágunk speciális létesítményigénye eltér más sportágak együttélését is biztosító átalakítható belső tereitől (pl. *szivacsödör, magasság*), nem gyakorolható bárhol. Sportágunk speciális létesítmény- és eszközhatárat igényel. Sporteszközeink nagy forrásigényűek, csak központi támogatással alakíthatók ki, de később sportolók generációi használhatják.

A torna szakosztályok számát már sikerült növelni és a továbbiakban meglévőket korszerűsíteni akarjuk, ahogy azt a Sportágfejlesztési Tervünkben is megfogalmaztuk. Ehhez folytatjuk az egyeztető tárgyalásokat a helyi önkormányzatokkal; önkormányzati beruházás keretében – több sportággal egyszerre – alakítottak ki olyan létesítmény komplexumot, amelyben a szertorna is otthonra talált. A tárgyalások azért vezettek eredményre, mert más finanszírozási formában – a kiemelt sportágfejlesztési támogatásnak köszönhetően – szövetségünk támogatta a helyi szakosztályt edzői státusszal és sporteszközök beszerzésével is. Jelenleg több létesítmény-beruházás illetve korszerűsítés zajlik.

2016. év végén Kormánydöntés született egy „Tornász Akadémia” létrehozásáról, a Postás SE létesítmény területén, Makray Katalin támogató tevékenységének köszönhetően. Ennek megvalósítása az előkészületi fázisban van, egyelőre.

A lehetőségekhez mérten megpróbáljuk a legtöbbet kihozni a termék adottságaiból, de a megoldás a válogatottak felkészüléséhez és a hazai bajnoki versenyrendszer üzemeltetéséhez egy új, mind a felkészülést, mind a hazai versenyeket kiszolgáló létesítmény megvalósulása lenne. Az előzetes terveket figyelembe véve készült egy javaslat csarnok méretére és a berendezésre is, amelyben mind a központi edzéseket, mind a hazai bajnoki és kisebb nemzetközi versenyeket meg tudnánk rendezni. A csarnok mérete 82m x 31m, amely terület teljes mértékben kiszolgálná a szakmai követelményeket és reményeink szerint a közeli jövőben megvalósulhat.

A kiemelt sportágfejlesztés létesítmény fejlesztés vonatkozó terveinket a COVID 19 vírus okozta világvilágjárvány okán bevezetett forrás csökkentés miatt nem került megvalósításra a 2020. esztendőben. Bízunk benne, hogy a tervezett létesítmény fejlesztések Szegeden a jövőben meg fog valósulni a támogatásból, amelynek területi kiváltása folyamatban van. A tervezett terület az egyház kezelésébe tartozik és az előzetes tárgyalások szerint támogatják a létesítmény megvalósítását. Erről a fejlesztésről előzetesen a sportállamtitkársággal is egyeztetéseket folytattunk le.

A Magyar Torna Szövetség 2021. évre tervezett költségei

Sportszakmai és működés kiadások:	783 800 000 Ft
Világ, kontinentális és nemzetközi versenyek: (szállás-étkezés, utazás, nevezési-részvételi díjak, HUN Challenge Világkupa)	138 500 000 Ft
Hazai bajnoki versenyrendszer működtetése: (Diákolimpia, szervezési ktg-ek, pontozóbírók, eü.biztosítás, szerszállítás, zenei jogdíjak, érem-díjazás, versenyengedélyek, tornaszer javítás-karbantartás)	38 900 000 Ft
Központi edzések, edzőtáborok (szállás-étkezés):	47 000 000 Ft
Edző és sportszakember bérek, számlás kifizetések:	189 500 000 Ft
Sporteszközök, informatikai-egészségügyi berendezések:	41 000 000 Ft
Sportfelszerelés, sportruházat, magnézia:	10 450 000 Ft
Oktató filmek, szakoszt. bemutatása (magazin műsor), versenyközvetítések:	58 750 000 Ft
Sportegészségügy, biztosítás:	15 400 000 Ft
Sportdiplomácia, képzések, oktatás:	6 800 000 Ft
Bérleti díjak (terem):	32 550 000 Ft
Műhelytámogatás (KSF: egyesületek, BTSZ; Sport XXI.)	68 400 000 Ft
Ritmikus Gimnasztika szakág (Sport Államtitkárság döntés)	45 000 000 Ft
 Működési kiadások:	
Iroda bérleti díja:	8 820 000 Ft
Bér, megbízási díj, járulékok:	58 250 000 Ft
Egyéb működési költségek: (könyvelés, könyvvizsgálat, közbeszerzési szakértő, honlap, nyilvántartó rendszer, kommunikáció-marketing, tagdíjak, irodai beszerzések, posta, internet, telefon)	24 480 000 Ft
 Bevételek:	783 800 000 Ft
<u>2021. évi Kiemelt Sportág Fejlesztés támogatás:</u>	551 000 000 Ft
2021. évi sportágfejlesztési projektek támogatásán keresztül.	
Versenysport és olimpiai felkészülés támogatás:	68 800 000 Ft
Héraklész Program támogatás:	22 000 000 Ft
Sport XXI. Program támogatás:	20 000 000 Ft
Utánpótlás Edző Program támogatás:	15 600 000 Ft
Olimpiai Reménységek Versenye támogatás:	2 400 000 Ft
Európa- és IWGA Világjátékok felkészülés támogatás:	4 000 000 Ft
2021. évi HUN GP:	65 000 000 Ft
 Tagdíj, versenyengedély:	15 000 000 Ft
 Szponzori bevétel:	20 000 000 Ft
 Gerevich Ösztöndíj: (EMMI, közvetlenül sportolóknak és edzőknek)	34 860 000 Ft

2021. év költségvetés tervezet Magyar Ritmikus Gimnasztika Szövetség

Bevételek	160 115 000 Ft
<i>Állami támogatás (2020. évi maradvánnyal együtt)</i>	<i>76 915 000 Ft</i>
<i>Szponzori támogatás</i>	<i>35 000 000 Ft</i>
<i>Szőnyegbérletidő</i>	<i>2 600 000 Ft</i>
<i>Tagdíj</i>	<i>2 600 000 Ft</i>
<i>Képzések hazai</i>	<i>6 000 000 Ft</i>
<i>Hazai versenyrendezés</i>	<i>37 000 000 Ft</i>

Kiadások	160 115 000 Ft
<i>Általános működési költségek</i>	<i>13 400 000 Ft</i>
<i>Hazai versenyek</i>	<i>38 300 000 Ft</i>
<i>Képzések FIG</i>	<i>6 000 000 Ft</i>
<i>Válogatott keretek nemzetközi versenyeztetése</i>	<i>65 000 000 Ft</i>
<i>Válogatott keretek működése (edzőtábor, terembérletversenydressz, masször, balettmester)</i>	<i>23 500 000 Ft</i>
<i>Egyéb kiadások UEP, Műhelytámogatás, TF</i>	<i>13 915 000 Ft</i>