

A MAGYAR TORNA SZÖVETSÉG

**szakmai feladatai ellátásával
kapcsolatos**

SZAKMAI ÉS PÉNZÜGYI TERVE



2023.

A Magyar Torna Szövetség sportágfejlesztési tervében megfogalmazásra kerültek szerint, továbbra is fő feladatának tekinti a válogatottak fejlesztését, a felkészülés körülményeinek állandó biztosítását, a tömegbázis szélesítését, a kiegyensúlyozott körülmények közötti, stabil állapot megteremtését, az eredményesség növelése érdekében.

Sportolóinknak a 2023. évben folytatódik a kvalifikációs versenyek sora az Európa-bajnokságokkal - amelyeken kvótát lehet szerezni a világbajnokságra - és onnan a párizsi olimpiai kvalifikációhoz. 2023. évben a válogatottak szereplése a kontinentális- és világversenyeiken kiemelt prioritás- kvalifikáció szempontjából, a szereplés színvonala, minősége rendkívüli fontosságú, felkészülésük zavartalanságáért mindent megteszünk. Sportolóink kvalifikációs folyamata – Párizsban, 2024-ben megrendezésre kerülő olimpiára – a 2023. év első félévében megrendezésre kerülő Európa-bajnokságokon folytatódik. Megnyugtató az olimpiai felkészülés anyagi hátterének, várható, kiszámítható finanszírozása. A fentiekén kívül az olimpiai szakágaknak világcupa eseményekre, az olimpián nem szereplő szakágaknak, a Világ és Kontinentális versenyeire kerül sor.

Szövetségünk a kiemelt sportágfejlesztési koncepciójában olyan fejlesztési irányt jelölt meg, amellyel kialakulnak a területi alközpontok, középszintű kiválasztást végző szakmai központok és az országos tehetséggondozást végző központok összefüggő rendszere 8 szakágra vetítve. A Nemzetközi Torna Szövetség – FIG – által kezelt 8 szakág, ebből négy olimpián szereplő sportág (női-férfi szertorna, ritmikus gimnasztika, gumiasztal) három olimpián nem szereplő sportág (aerobik, akrobatikus torna, parkour) és egy szabadidő sporttal foglalkozó (mindenki tornája) szakág. Ezzel megvan az a lehetőségünk is, hogy sportágunkon belül a kiválasztást követően a versenyzőket tehetségüknek megfelelően irányíthassuk a megfelelő szakághoz.

A támogatási programok (*Kiemelt Sportágfejlesztés (KSF), Versenysport és olimpiai szakmai felkészülés, Héraklész és Sport XXI. program, Olimpiai Reménységek Versenye, Európa- és Világjátékok, valamint a további közvetlen sportolói és edzői személyi támogató rendszerek*) a legfőbb támaszai szövetségünk szakmai terveinek megvalósításában.

A **kiemelt sportágfejlesztés** szövetségi támogatása az egész torna sportág fejlesztési feladatait magába foglalja, amelynek része az utánpótlás kezelése, a válogatottak felkészítése, egyesületek támogatása, sporteszközök fejlesztése és ezeken a fő irányokon belüli részfeladatok megoldása.

Azokkal - az idén még utánpótláskorú versenyzőkkel - akik 2023. évben lépnek a felnőttek közé, külön kiemelten foglalkozunk. A versenyrendszert szertornában korábban a kiemelt sportágfejlesztés megindulása óta átalakítottuk, bízunk abban, hogy a sportág eredményessége is megnő a jövőben. A többszintű versenystruktúra kialakításától azt várjuk, hogy az utánpótlás szinten megmarad (a nehezedő gazdasági helyzet ellenére) a növekvő versenyzői létszám – minden gyerek tudása és felkészültsége alapján megtalálja a versenyzési lehetőséget a rendszerben –, s a szélesebb és nagyobb létszámból a válogatott keretek is bővülnek minden korosztály szintjén. **Sajnos 2020. évben ez a növekedés megtorpant a COVID-19 járvány miatt, nemhogy növekedett volna akkor a versenyzői létszám, de jelentős kezdő gyerekszámot veszítettünk el, amelynek visszapótlásáról csak a járványhelyzet normalizálódása után tudtunk lépéseket tenni és 2022. év végén megközelítőleg elértük a korábbi létszámot.**

Az országos hálózat kialakításában a Sport XXI. program jelentős támaszunk, de a vidéki bázisok minőségi kialakításában egy hosszú távra tervezett és kiszámítható módon működő rendszert kívánunk kialakítani. A Sport XXI-es programhoz kapcsolódva és azt beillesztve a szakmai elvárásokba, a Diákolimpia és a MATSZ versenyrendszerét már összhangba hoztuk. A Magyar Diáksport Szövetséggel egyeztetve megnyitásra került egy olyan versenyeztetési mód, versenyengedély kártyával, amellyel a Diákolimpia indulói bekerülhetnek a bajnoki rendszerbe. Lehetőséget biztosítottunk arra, hogy a versenyengedéllyel bizonyos utánpótlás korosztályokban a MATSZ versenyrendszerében versenyezzenek a tornászok. Abban bízunk, hogy így még több gyermek kerül szakembereink látókörébe, olyanok is, akik csak iskolai szinten foglalkoznak a tornával. Szeretnénk, ha minden gyermeket fel tudnánk karolni – a regionális centrumokból egy feladásos rendszerben –, s ezzel több tehetséges gyermeket fedezhetnénk fel.

A kiemelt sportágfejlesztésben részesülő női és férfi szakágak – eredményeik alapján – egyesületei műhelytámogatás formájában is jutnak támogatáshoz szerződés keretében. A támogatáson belül a műhelytámogatás elosztása az alábbi szempontok alapján történik:

- ❖ **Férfi torna:** Egyesületi rangsor; Válogatott versenyzők száma (korosztályos); Igazolt versenyzők száma ("A" és "B" kategóriák, de az "A" kategória a domináns); Elnöki javaslat;
- ❖ **Női torna:** Egyesületi rangsor; Héraklész Programban résztvevő versenyzők száma; Igazolt versenyzők létszáma („A” és „B” kategória, de az „A” kategória a domináns); Elnöki javaslat;

A KSF támogatásból, korábbi években – egyedi, központi rendelkezés szerint – a származtatott jogi személyiségű szervezetünk, a ritmikus gimnasztika szakág meghatározott forrást kapott továbbadott pénzügyi támogatásként, amely.

Az olimpiai felkészítésben és a KSF program által támogatott szakmai munkában résztvevő szakemberek közül van, aki – jogosultság alapján – tagja a Kiemelt Edzői Programnak (KEP) és vannak, akik részesülnek – eredményességük alapján – a Gerevich ösztöndíjban.

A támogatás elindulása óta biztosított az a forrás, amellyel sportszakembereink részére a kiszámítható egzisztenciális feltételek teremtettünk. Edzőinket úgy tudjuk megtartani, ha számukra elérhető, belátható jövőképet mutatunk; életpálya modell kialakítására, biztosítására sportágunkban rendkívül nagy szükség van.

Az elmúlt években – ezt szeretnék 2023. évben feléleszteni, a pandémiát követően - sikerült negyedévente olyan elismert külföldi szakembereket előadásra felkérni, akik kezdve egy egyesület felépítésétől a gyakorlati edzés levezetéséig, elhozták a külföldi tapasztalatokat az USA-tól Oroszorszáig. A fő hangsúlyt a továbbiakban gyakorlati képzésekre szeretnénk fektetni, több napos összetartások keretében. Fiatal szakembereink támogatásként elősegítjük beiskolázásukat. A magas szintű edzőképzés fő helyszínének továbbra is a Testnevelési Egyetemet (TF) tekintjük, de nagyobb gondot kell fordítani az edzők rendszeres képzésére, továbbképzésére (nemcsak elméletben, hanem gyakorlatban is) és annak megszervezésére. Sportágunkban – egyelőre – nem működik edzői licence, de csak képesítéssel rendelkező edző

dolgozhat a sportolókkal. A szakmai fejlődés megőrzése érdekében a szakemberek képzésére (edzők, bírók) kiemelt hangsúlyt szeretnénk fektetni az alábbiak szerint:

- többszintű továbbképzés rendszeresen, kötelező részvétellel,
- edzői végzettség szintjének emelése (alap, közép, szakedző),
- a legfelsőbb szinten lévő sportszakemberek részére a nemzetközi fejlesztések illetve a fejlődési irányok átadása,
- egységes edzésprogramok kialakítása tudásszintnek megfelelően,
- szakfelügyeleti rendszer kialakítása.

A szerek egyre korszerűbbek, a sportágfejlesztés kapcsán lehetőség nyílt az elavult – sok esetben balesetveszélyes – szerek cseréjére. Ezt a 2023. évben is tovább szeretnénk vinni, biztosítani kívánjuk a sporteszközök minőségi javítását, és a Nemzetközi Torna Szövetség által újonnan bevezetésre kerülő legmodernebb sporteszközök beszerzését.

A kommunikációt jelentősen fejlesztettük a projektek elindulása óta, a magyar torna sport fejlődése ugyanis elképzelhetetlen a médiában való megjelenések, modern kommunikációs módszerek felhasználása nélkül. Hiába is fejlesztjük a sportágot, ha ezt az adott célközönséggel nem tudatjuk – ennek része a napi szintű sajtófőnöki tevékenység.

Az **olimpiai szakmai felkészülés**hez rendelkezésre bocsájtott pénzügyi keretből fő irányként a nemzetközi és hazai versenyeztetésre és egyéb felkészülést szolgáló feladatokra fordítunk, valamint működést tekintve a szakmai tevékenység segítésére, a háttér biztosítására használjuk fel a forrásokat.

Az utánpótlás **Sport XXI. program** fő célkitűzéseit illetve a **Héraklész Program** feladatait az alábbiak szerint fektettük le:

- A sportolói létszám növelése, amelynek elsődleges színtere az iskola.
- Sportág tömegbázisának növelése, az országos lefedettség kialakítása.
- Magasan képzett fiatal szakemberek bevonása és a minőségi munkát segítő módszerek, alkalmazása.
- A szakemberek pontosan meghatározott, életkori sajátosságokkal összhangban lévő egységes felkészülési programmal és ellenőrzési szisztémával való ellátása.
- Az alapképzéshez és a sportolók egészsége érdekében nélkülözhetetlen eszközrendszer, a szerek állagának javítása, hiányainak pótlása, a szakmai műhelyek feltételrendszerének javítása.
- A kiválasztást nyert tornászok képzési feltételeinek biztosítása, beleértve a vidéki versenyzők fővárosi vagy regionális bázisokba történő elhelyezését (feladásos rendszer).
- Teljesítmény-centrikus követelményrendszer kidolgozása, mind versenyzői, mind felkészítői oldalról.
- Az amatőr versenyzési lehetőségek mellett (Diákolimpia, CSIVIT versenyek) az egyesületi versenyzési lehetőségekkel összhangban – a versenynaptárba jól illeszkedő – különálló kiválasztási felmérő versenyek kidolgozása.

Sport XXI. központokra biztosított támogatás, pénzelosztási szempontjai:

- A szakosztályi rangsorban elért helyezések.
- A MATSZ kiírásában szereplő versenyeken hány csapattal vagy egyéni versenyzővel indult el. (Csapatok létszáma).
- Versenyzők létszáma.
- Korosztályos válogatottakba adott versenyzők száma, vagy azoknak a versenyzőknek a száma, akik a Sport XXI. bázisban nevelkedtek, majd és jelenleg más klubban versenyeznek. (Feladós rendszer)
- Versenyzők létszáma évről évre nő, a bajnokságokban egyre több csapattal indulnak. Szakmai munkájuk tervszerű, előremutató.
- A Diákolimpia "A" kategóriás versenyein indulnak.
- A MATSZ által szervezett továbbképzéseken, táborokban részt vettek.
- Az elszámolásuk megfelelő, a biztosított pénzekkel jól bánnak.

A Sport XXI. Programban részesülők nem kapnak Gerevich ösztöndíjat és a Kiemelt Edzői Programban sem vesznek részt.

A **Héraklész Program** támogatásának korábban két lépcsője volt a Bajnok és a Csillag Program:

Bajnok Program: az utánpótlás 18 éves korig bezárólag, felkészülésükhöz az edzőtáborok finanszírozását oldjuk meg a program biztosította forrásokkal, a továbbiakban is.

Csillag Program: a 18 és 23 év közötti korosztály, átmenet az utánpótlás és felnőtt korosztály között, részükre szintén biztosítottak a támogatásból az edzőtáborok, de a nemzetközi versenyeztetésükre is fordítunk pénzeszközöket.

A Héraklész Programban dolgozó edzők részesülhetnek a Gerevich ösztöndíjban - amely korábban a beépült részeként működő ún. Héraklész edzői ösztöndíj volt - a központilag meghatározottak szerint.

A szélesedő szervezeti felépítés igényli, hogy a központi adminisztráció még jobban segítse és irányítsa a szakmai tevékenységet, az adminisztrációs, a gazdasági és pénzügyi feladatokat. Ez a korábbiakban létszámbővítést jelentett és a költségvetés szempontjából a bérkeret változtatását is, amelynek lehetőségét a kiemelt sportágfejlesztési támogatás teremtette meg. Ezt a továbbiakban is – bízunk a támogató elfogadásban – az eddig kialakított formában szeretnénk vinni.

2023. évben a COVID-19 járvány lecsökkenését követően visszatérhetünk a normális működéshez és újra megkezdhetjük az építkezést. Szeretnénk közelíteni az eredeti terveinkben, az országos lefedettséghez új regionális centrumok beindításával, az utánpótlás létszámot ismét növekedésre állítani és kialakítani a széles, minden korosztályt és tehetségi szintet kiszolgáló versenyrendszert.

Magyar Torna Szövetség, Férfi Szakág

Felkészülési terv 2023

2019-es Stuttgarti Világbajnokságon eldőlt, hogy a tokiói olimpián nem vehetünk részt, egyetlen egy versenyzőnknek sem sikerült kvalifikálni magát. Tanulságokat levonva 2020-ban a következő olimpiai ciklust figyelembe véve, kijelöltük az előttünk álló feladatokat és célokat.

2020-2021.év kitűzött feladatai és céljai teljesültek. Létrejött egy fiatalokból álló keret.

2022.év elsődleges célja, hogy a megrendezésre kerülő Európa-bajnokságon a legjobb 13 csapatok közé kerüljünk, mert ezzel a helyezéssel, csapattal vehetünk részt az idei, és a 2023. évben megrendezésre kerülő olimpiai kvalifikációs világbajnokságon. Csapatunk az előkelő 6. helyen végzett a kitűzött cél itt is teljesült.

2023. év az olimpiai kvalifikáció szempontjából döntő fontosságú lesz.

Ebben az évben megrendezésre kerülő világbajnokságon dől el, a kvóta szerzés (csapat, egyéni összetett, szerenkénti) túlnyomó része. Kitűzött cél egy olimpiai kvóta megszerzése, egyéni összetett versenyen.

Ennek a célnak figyelembevételével készült el a 2023. év férfiválogatott felkészülési programja.

Felnőtt válogatottban dolgozó edzők

<i>Szövetségi kapitány:</i>	Kovács István
<i>Vezető edző:</i>	Szűcs Róbert
<i>A felkészítő edzők:</i>	Kelemen Zoltán, Fazakas Csaba, Nagy Zoltán, Laufer Béla, Pisák Tamás

Válogatott keret névsora

„A” keret tagjai

Vecsernyés Dávid	BHSE	1991	Kelemen Zoltán
Mészáros Krisztofer	GYAC	2001	Szűcs Róbert
Tomcsányi Benedek	GYAC	2001	Szűcs Róbert
Kiss Balázs	BHSE	1999	Fazakas Csaba
Balázs Krisztián	FTC-Telekom	2002	Nagy Zoltán
Báthori Szabolcs	KSI SE	2002	Laufer Béla
Molnár Botond	GYAC	2004	Pisák Tamás
Kardos Botond	GYAC	1997	Szűcs Róbert
Kovács Márton	FTC-Telekom	2003	Nagy Zoltán
Rengei Balázs(B keret)	BHSE	1991	Fazakas Csaba

Kerettagság feltétele

- 2022. évben a szövetségi kapitány által kijelölt versenyek egyikén az egyéni összetett versenyen 77,00 pontot legalább egy alkalommal elérték. Megszerzett tagság 1 évig érvényes
- 2022.év világvásáryein (EB, VB, Olimpia) pontszerző (1-6 hely) helyezést értek el. Európa és világbajnokság pontszerzése 1 évi (naptári) kerettagságot jelent.

- junior válogatott keretből felkerült versenyzők, akik a 2022.év junior világversenyen (EB, szer.VB) érmes helyezést értek el. Kerettagságuk ideje 2 év.
Három kritériumból egy teljesítése elég az „A” kerettagság megszerzéséhez.
- szövetségi kapitány jelölése alapján.

„B” keret tagság kritériuma

- 2022. évben a szövetségi kapitány által kijelölt versenyek egyikén az egyéni összetett versenyen 75 pontot legalább egy alkalommal elérték.
- 2022.év magyar és mesterfokú bajnokság szer döntőjének nyertesei.
- 2004-ban született első éves felnőtt versenyzők. Kerettagságuk egy évre szól.
Három kritériumból egy teljesítése elég az „A” kerettagság megszerzéséhez.
- Szövetségi kapitány meghívása alapján.

Kiemelt versenyek

- Európa-bajnokság: 2023. április 11-16. (Antalya, TUR)
Célkitűzés: - Csapat 8-ba kerülés
- Egyéni összetettben 2 versenyző döntőbe jutása
- Szerenkénti döntőben: egy finálé
- 52. Torna Világbajnokság: 2023.szept. 30-okt.08 (Antwerpen, NED)
Célkitűzés: - Csapat: 15-be kerülés
- Szerenkénti döntőben: egy finálé
- Egyéni összetettben: 2 versenyző döntőbe jutása

Nemzetközi versenyek

- World Cup	Baku/AZE/	Márc.09-12
- Európa-bajnokság	Antalya /TUR/	Ápr.11-16
- World Chall.cup	Várna /BUL/	Máj.25-28
- Word Chall.Cup	Tel-Aviv	Jun.01-04
- Word Chall.Cup	Osijek /CRO/	Jun.08-11
- World Chall Cup	Mersin /TUR/	Szept.01-03
- World Chall.cup	Szombathely	Szept.08-10
- World Chall.cup	Párizs /FRA/	Szept.16-17
- Torna Világbajnokság	Antwerpen (NED)	Szept.30-okt.08

Hazai versenyek Magyar bajnokságokon

Férfi Szuper CSB. 1f.	Márc.25
Felnőtt Országos Szerbajnokság	Márc.26
Férfi Szuper CSB. 2f.	Szept.15
Egyéni Országos Bajn.	Szept.16-17
Mesterfokú Bajnokság	Nov.25-27

Versenyeztetés

Világversenyre (EB, VB), nemzetközi és nemzetek közötti versenyre, valamint a Word Cup és a Challenge World Cup versenyekre az utazó csapatba kerülést, a vezetőedző javaslatát figyelembe véve a szövetségi kapitány jelöli ki.

„A” keret tagok felkészülését és versenyeztetését a MATSZ. finanszírozza „B” keret tagjai készülhetnek együtt az „A” kerettel, de felkészülésüket és a versenyeztetésüket a MATSZ csak részben, előzetes egyeztetés alapján finanszírozza.

Közös edzések, edzőtáborok, kijelölt ellenőrző és válogató versenyek, a válogatott kerettagok számára kötelező.

Magyar bajnokságokon, válogató és ellenőrző versenyeken az indulás hat szeren kötelező, kivéve, ha a szövetségi kapitány másképp nem rendelkezik.

Külföldi bajnokságban, és versenyeken csak a MATSZ engedélyével vehet részt.

Edzőtáborok

Edzőtáborok két fő helyszíne:

- 1.Központi tornacsarnok Budapest
- 2.Tata edzőtábor

Minden válogatott kerettag köteles az edzőtáborok munkájában részt venni. Ez alól csak indokolt esetben (iskolai elfoglaltság, betegség... stb.) kaphatnak felmentést.

Edzőtáborokban folyó munkát Szűcs Róbert, a válogatott vezetőedzője irányítja.

Az év edzőtáborai

- | | | | |
|-----------------|------|----------------------------|-----------------|
| - Január 02-14 | Tata | - Jul.03-15 | Tata v. külföld |
| - Április 03-15 | Tata | - Szept. 18-VB. kiutazásig | Tata |

Felkészülés menete 2023-ben

Válogatott keret fő versenye az EB és a VB.

Első félév főbb feladatai:

- új elemek tanulása, előkészítése
- új elemek beépítése a gyakorlatba
- gyakorlatok végrehajtása könnyített feltételek mellett

Második félév főbb feladatai: - gyakorlatok végrehajtásának pontosítása és biztos végrehajtása

- gyakorlatok versenyszerű körülmények közötti végrehajtása

Központi edzések heti egy alkalommal (szerda) a Bp. Tornacsarnokban tartjuk.

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 program alapján.

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

Válogatási elvek a világversenyekre

A felnőtteknél az EB-re és a VB-re maximális létszámmal utazunk. Csak az „A” keret tagjaiból válogattunk. A válogatási elveinknél elsődleges célunk a legjobb, legerősebb csapat kijelölése. A világversenyekre 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 figyelembevétel 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

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 anyag erejét. Természetesen az új elemek tanulása a versenyek közeledtével háttérbe kerülnek, de a technikai kivitel folyamatosan javítani kell. Előrelépést a gyakorlatok anyag erejének 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 kereteknél (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.

Mentális felkészülés:

Nagyon fontos, hogy minden edző és versenyző még az év elején pontosan megbeszélje mi a fő célkitűzése az 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 (azonos helyszínen készülés). 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 pszichológusok (2 fő) 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 kezeléseket Laszák László gyúró segítségével történnek. Munkáját Vásárhelyi-Nagy Ildikó gyógytornász is segíti, aki egyénileg foglalkozik a sérült versenyzőinkkel. Az orvosi háttérrel Dr. Halasi Tamás gondoskodik. Versenyzőink jó kezekben vannak, és minden segítséget megkapnak a sportegészségügyi csapatunktól. A MATSZ szervezésében a versenyzőknek és az edzőknek is minden évben tartunk dopping felvilágosító előadást.

Szakmai Terv Fiú Utánpótlás Tornászok

Az ifjúsági válogatott keret névsora:

Név	Szül.	Egyesület	Edző	13. Bogyó Dániel	2007	KSI	Halmos Csaba
1. Závory Szilárd	2005	KSI	Laufer Béla	14. Markó Levente	2007	KSI	Halmos Csaba
2. Juhász Balázs	2005	BHSE	Marján Péter	15. Ruck-Makay Bence	2007	FTC-Telekom	Puskás Péter
3. Mentovai István	2005	BHSE	Marján Péter	16. Király Patrik	2008	BHSE	Mihók Ádám
4. Nagy Márk	2005	FTC-Telekom	Tóth Levente	17. Kiss Zétény	2008	BHSE	Mihók Ádám
5. Ujvári Benedek	2005	FTC-Telekom	Tóth Levente	18. Nagy Tamás	2008	BHSE	Mihók Ádám
6. Zámori Zala	2006	FTC-Telekom	Tóth Levente	19. Hamza-Vagity Bence	2008	BHSE	Mihók Ádám
7. Girus Kornél	2006	FTC-Telekom	Tóth Levente	20. Daruka Noel	2008	BHSE	Mihók Ádám
8. Kiss Marcell	2006	GYAC	Reszeli Péter	21. Hegyi Zsigmond	2008	FTC-Telekom	Puskás Péter
9. Kiss Dominik	2007	BHSE	Mihók Ádám	22. Gál Kristóf	2008	GYAC	Reszeli Péter
10. Sas Nándor	2007	BHSE	Marján Péter	23. Péli Dominik	2008	FTC-Telekom	Puskás Péter
11. Lázár Dávid	2007	BHSE	Mihók Ádám	24. Lopatovszki Ottó	2008	KSI	Rácz Attila
12. Pataki Olivér	2007	KSI	Rácz Attila	25. Hertling Márk	2008	KSI	Kovács Antal

Az ifjúsági keret névsora 2023. január 15. után lesz hivatalos. A keret névsorát a 2022-es év versenyzői rangsora alapján állítjuk össze. Ennek része a versenyek eredményei és a felmérésen elért eredmények. Ezek összesítése után alakul ki a 2022-es év ifi versenyzői rangsora, ami alapján 2023. évi keretet hirdetünk.

Kiemelt versenyek 2023ban:

2023. 03. 29-04.02. Antalya (TUR) Ifjúsági Világbajnokság
2023. 07. 11-16. Maribor (SLO) EYOF
2023. 11. ORV (CZE)
2023. 06. 25-26. Budapest Kupa

Válogatási elvek a világvversenyekre:

A világvversenyekre 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 világvversenyre utazó csapat. A helyezési pontoknál az egyéni összetett verseny eredményét duplán számítjuk. Az utazó csapatra az ifi szövetségi kapitány tesz javaslatot, amit a MATSZ elnöksége véglegesít.

Táblázat a helyezési pontokra:

	Egyéni Összetett	Szerenkénti
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 versenyrendszer:

A férfi szakág vezetése 2017-től folyamatosan azon dolgozott, hogy egy új versenyrendszert hozzon létre a férfi torna szakág utánpótlásában. Ez a rendszer már több éve sikeresen működik. A verseny és a felmérési rendszer alapján egy sokkal objektívebb rendszer áll a rendelkezésünkre a korosztályos válogatott keretek kijelölésénél. Az új versenyrendszer jobban támogatja a sportolóink tudásszintjének a javulását is. A tömegesítés mellett minőségi javulás is észlelhető a korosztályokban, ami már a sportág nemzetközi eredményességében is észrevehető.

Korosztályok:

- | | |
|-----------------|------------------|
| - Felnőtt | - Serdülő haladó |
| - Ifjúsági | - Gyermek haladó |
| - Serdülő kezdő | - Gyermek kezdő |

Minden korosztályban van csapat és egyéni bajnokságunk. Felnőtt és ifjúsági korosztályokba a nemzetközi verseny rendszerhez alkalmazkodva szer bajnokságot is rendezünk.

A felnőtt és ifjúsági korosztályokban a FIG által kiírt szabályok szerint szabadon választott gyakorlatokkal versenyeztetjük a fiúkat. Serdülő kezdő és haladó, gyermek kezdő és haladó korosztályokba előírt gyakorlatokat használunk. Év végén tarjuk a korosztályos felmérést, melyben a technikai ellenőrzés mellett egy komoly fizikai felmérés is van.

Év végén minden korosztály legjobbjaival egy tradicionális meghívásos versenyen vesznek részt, ez a Mesterfokú Bajnokság.

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

A hazai bajnoki versenyeken kívül a világvversenyek előtt tartunk válogató versenyeket.

A MATSZ törekszik arra, hogy nemzetközi versenyeket is rendezzen. Az utánpótlás korosztályokban 2023-ban már VI. alkalommal rendezzük meg a BUDAPEST KUPÁT.

A felkészülés menete:

A felkészülés döntő többsége a klubokban zajlik. Az ifjúsági válogatott 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.

A felkészülés gerincét az ifjúsági szövetségi kapitány által elkészített közös felkészülési terv adja. Ez tartalmazza a versenyeket, edzőtáborokat, felkészülési időszakokat. Ez alapján minden edző elkészíti a saját versenyzője felkészülési tervét. Ezek tartalmazzák, hogy milyen új elemek tanulását tervezik az adott évben, és mely versenyekre készülnek kiemelten. A felkészülést a szövetségi kapitány edzészátogatásokkal és a közös edzőtáborok során ellenőrzi. Kiemelt nagy verseny előtt hosszabb közös felkészülést tartunk a keret számára.

Központi és egyesületi munka aránya:

Az ifi keret tagjai 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 táborok során ellenőrizzük.

Az edzőtáborok fő célja, hogy nyugodt körülmények között közösen készüljön a keret. Ezekben a táborokban tudjuk ellenőrizni a versenyzők felkészültségét, és az edzők tapasztalatokat tudnak cserélni.

A technikai tudásszint emelése:

A sportág jellegéből adódik, hogy a versenyzők technikai tudásukat folyamatosan javítják, és új elemek tanulásával emelik a gyakorlataik anyag erejét. A gyakorlatok összeállítását nagyban befolyásolják a szabályok módosulásai. Az utánpótlás korosztályokban a legfontosabb a versenyzők folyamatos elem tanulása. Természetesen az új elemek tanulása a versenyek közeledtével háttérbe kerülnek, de a technikai kivitelt folyamatosan javítani kell. Az elemtanulást segítik a modern audiovizuális eszközök használata.

A fizikai állapot fejlesztése:

A fizikai képességek fejlesztése kiemelt területe az utánpótlásképzésnek. Ez rendkívül fontos a serdülő korban, amikor a versenyzők testmagassága és testsúlya folyamatosan változik. Az éves felkészülés kezdeti szakaszában az alapozó időszakban kap nagyobb hangsúlyt a fizikai felkészítés. Az általános és a speciális fizikai képességek fejlesztése és szinten tartása egész évben fontos feladat. A versenyek közeledtével a speciális erőgyakorlatok nagyobb hangsúlyt kapnak és egyre fontosabb lesz az állóképesség fejlesztése. A verseny időszakban a megfelelő számú gyakorlat végrehajtása a legfontosabb. Az év végén megtartott felmérés során minden évben tudjuk ellenőrizni a versenyzők fejlődését az adott évben.

A válogatott keretknél gyógytornász is dolgozik rendszeresen. A gyógytornász egyénileg személyre szabottan foglalkozik a versenyzőkkel. Ennek a lényege, hogy az adott versenyző olyan gyakorlatokat végezzen, melyek segítségével sérüléseik gyorsabban javulnak, vagy megelőzzük a komolyabb sérülések bekövetkezését. Ezeket a gyakorlatokat a klubokban is elvégzik.

Mentális felkészülés:

Nagyon fontos, hogy minden edző és versenyző még az év elején pontosan megbeszélje mi a fő célkitűzése az évnek. Milyen új elemeket 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 (azonos helyszínen készülés). Ezt törjük meg az edzőtáborok során a környezetváltoztatással. Az új környezet új ingereket jelent, és segíti elvégezni a nagyobb mennyiségű munkát is.

A felkészülés során több versenyző már utánpótlás korban is alkalmaz sportpszichológust. A versenyző és a mentális szakember között nagyon fontos, hogy egy szoros bizalmi kapcsolat alakuljon ki, ezért az edzők a versenyzőkkel közösen vonnak be külső segítséget a felkészülésbe.

Sportegészségügyi ellátás:

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

Az év elején a Sportkórházban egy szűrővizsgálaton vesznek részt a versenyzők, melynek eredményeit az edzők is megkapják.

A MATSZ szervezésében a versenyzőknek és az edzőknek is minden évben tartunk dopping felvilágosító előadást.

Edzőtáborok:

Edzőtáborainkat három fő helyszínen tartjuk hazai környezetben:

1. Központi Tornacsarnok Budapest
2. Tata edzőtábor
3. 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 2023-as év edzőtáborainak időpontját a végleges versenynaptár kialakítása után véglegesítjük.

2023-ban szeretnénk minden hónapban egy-egy hét edzőtábort tartani. Az Ifi VB és az EYOF versenyei előtt a szűkített keret részére mind a két alkalommal egy három hetes összetartást tervezünk majd. Ezekben a táborokban az adott versenyre készülő szűk keret készül közösen. Ebben az időszakban folyamatosan gyakorlatokkal készülnek, melyeket többször is verseny körülmények között ellenőrzünk.

Serdülő válogatott:

Sportágunkban a tehetséggondozás igen fontos. Nem lehet elég korán elkezdni a tehetségeink támogatását. 2023-ban is - a korábbi évek gyakorlatához hasonlóan – az év első és második felében is egy-egy összetartást szeretnénk tartani. A nyári időszakban egy egyhetes tábort tartanánk. A helyszín Tata vagy Győr lenne. A 20 fős 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. A korosztályok legjobbait már a serdülő korban is támogatni kell, és fejlődésüket folyamatosan nyomon követjük.

Három egy hetes tábort szeretnénk szervezni a keret részére. Az időpontokat később jelöljük ki pontosan.

1. Tavaszi iskolai szünetben
2. Július végén
3. Őszi iskolai szünetben

A Serdülő keret névsora:

2009-es korosztályból:

Név	Szül.	Egyesület
1. Szontagh Álmos	2009	FTC-Telekom
2. Németh Bendegúz	2009	FTC-Telekom
3. Horváth Áron	2009	BHSE
4. Sárosi Péter	2009	BHSE
5. Száraz Nesztor	2009	BHSE
6. Zajc Marcell	2009	BHSE
7. Guzsaly Bendegúz	2009	BHSE
8. Marton Axel András	2009	KSI
9. Marton Axel István	2009	KSI
10. Balázs Dávid	2009	MVSI
11. Berki Márk	2009	GYAC
12. Szabó Emil	2009	DKSE

2010-es korosztályból:

Név	Szül.	Egyesület
1. Lukács Gábor	2010	KSI
2. Nagy Dániel	2010	KSI
3. Tóth Nimród	2010	KSI
4. Simon Ábel	2010	KSI
5. Szirony-Kiss Lőrinc	2010	KSI
6. Ludányi Levente	2010	FTC-Telekom
7. Ujvári Boldizsár	2010	FTC-Telekom
8. Bánki Márk	2010	FTC-Telekom
9. Velinov Krisztián	2010	FTC-Telekom
10. Yu Yeongbeon Christin	2010	BHSE
11. Kovács Ármin	2010	DEAC

2011-es korosztályból:

Név	Szül.	Egyesület
1. Gulyás Milán	2011	FTC-Telekom
2. Fábrián Benedek	2011	FTC-Telekom
3. Gilányi Márk	2011	FTC-Telekom
4. Borbély Keve	2011	KSI
5. Czeglédi Lajos	2011	KSI
6. Besenyi Iván	2011	BHSE
7. Temesi Jeromos	2011	BHSE
8. Kovács Botond	2011	BHSE
9. Voller Zénó	2011	BHSE
10. Abbas Adrián	2011	BHSE
11. Ritter Simon	2011	GYAC

A serdülő keret névsora 2023. január 15. után lesz hivatalos. A keret névsorát a 2022-es év versenyzői rangsora alapján állítjuk össze. Ennek része a versenyek eredményei és a felmérésen elért eredmények.

Ezek összesítése után alakul ki a 2022-es év ifi versenyzői rangsora, ami alapján 2023. évi keretet hirdetünk.

Sport XXI-es rendszer:

A Sport XXI-es rendszer az egyik sikertörténete 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 alpbázisát. A tömegesítés nem képzelhető el ezek nélkül a központok nélkül. Legfontosabbnak tartjuk itt a sportág országos szintű népszerűsítését, a tehetségek kiszűrését. Több olyan válogatott versenyző van ma már, akik a Sport XXI-es központokból kerültek ki. A legjobb példa erre Bátor Szabolcs, aki Miskolcon kezdett, majd a KSI-be került és 2019-ben már az Ifi VB-n a magyar csapat tagja volt.

A támogatások elosztását a MATSZ férfi szakág szakosztály rangsora alapján tesszük meg. Ez a rangsor tükrözi a versenyzők mennyiségét, és eredményességét is.

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 UEG edzőképzéséhez hasonlóan szeretnénk megtartani. Külön-külön tartanánk a férfi és a női szakág részére, az edzőképzés lenne a tábor fő célja. Decemberben fontos megtartani a szokásos év végi tábor, ahol szakmai továbbképzés mellett tudunk foglalkozni az aktuális problémákkal is.

Magyar Torna Szövetség Női Szakág

Szakmai terv 2023.

A felnőtt válogatott felkészülési időszakok, a válogatott szakmai programja, a válogatás elvei, válogatott keretek összetétele

A 2023-as felnőtt Európa-bajnokságra 9 fő tornász fogja alkotni a válogatott keretet. Az Európa-bajnokság kiemelt felkészülési állomása a Világbajnokságnak, mivel megváltozott a VB-re a csapatok kvalifikációja, így 2023. évben is a legjobb 13 csapat között kell szerepelni-e a válogatottnak (a 13 európai nemzetbe be kell számítani a 2022. évben a VB.-n az 1-8 csapat között végzett csapatokat, akiknek már sikerült a VB.-re a kijutást kiharcolni)! Reálisan úgy tervezzük, hogy az EB.-ről a csapatnak minden esélye meg van és a 2023-as felkészülést az őszi VB.-re kell összpontosítani. További célkitűzések tekintetében és Kovács Zsófia felemáskorlát döntő szereplése, az 1-3. hely elérése, Bácskay Csenge ugrás döntő szereplése, az 3-5. hely elérése. A jövő évi VB a legfontosabb és egyben a kiemelt versenye a felnőtt válogatottnak. Célkitűzések tekintetében a VB-n csapat 12-15-be kerülés. egy összetett döntős hely és két szerenkénti hely elérése a cél.

Versenyeztetés terén / mint a felkészülés részeként!

A Világkupa versenyek külön kell választani a Challenge Világkupáktól és a versenyzőinket tudatosan kell készíteni arra, hogy a tavaszi VK versenyek adott esetben (2024.-ben) olimpiai kvalifikációs lehetőséget is fognak jelenteni. A két kiemelt tornásznő mellett (a formaidőzítéstől kell függővé tenni) 4 versenyzőnek részvétele indokolt! Az elnökség döntése szükséges ahhoz, hogy mennyi forrás áll rendelkezésre, és a költségeket figyelembe véve kijelölni a versenyeket!

A felnőtt női válogatott kiemelt versenyzői mellett a most belépő fiatal versenyzőknek is szeretnénk Világkupán és/vagy Challenge kupán való részvételt biztosítani, hogy megfelelő nemzetközi tapasztalatokat szerezhessenek még a világbajnokság előtt. A válogatott többi tagját csapattalálkozókon és egyéb nemzetközi versenyeken kell megmérgettni és összetartani.

Már bebizonyosodott, hogy versenyezni, csak versenyeken lehet megtanulni. Legfontosabb az időzítés és a versenyekkel való felkészülés, motiválás összhangjának megteremtése. Minden versenyzőnek biztosítani kell a megmérettetés lehetőségét, a legjobbaknál törekedni kell a folyamatos versenyeztetésre, formában tartásra.

A válogatott keret felkészülési időszakai

- Januártól február közepéig alapozó időszak - elemtanulás, kondicionális, koordinációs képességek fejlesztése
- Február közepétől március 15-ig - vegyes felkészülés
- Március 15-től április 16.-ig – versenyidőszak
- április 16 – június 12.-ig vegyes felkészülés
- június 12-18 – pihenő
- Június 19.-től augusztus 05-ig – alapozó időszak - elemtanulás, kondicionális, koordinációs képességek fejlesztése
- augusztus 05.-től szeptember 03-ig - vegyes felkészülés
- szeptember 04-től szeptember 24.-ig – versenyidőszak
- szeptember 25 -től október 08– forma időzítés, csúcsforma elérése
- október 08.-tól vegyes felkészülés december 20.-ig
- december 21 – 31 pihenő

Felnőtt válogatott felkészülési terve

2006-ban 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.

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 felnőtt válogatottnak az alábbi felkészülést segítő programok állnak rendelkezésükre a Központi Tornacsarnokban:

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

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

A felnőtt válogatott keretnél a sportorvosi vizsgálatot követően edzés és versenysúly megállapításra kerül sor. 2023. 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 szűrőpróba 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: **14 pont** kell, hogy legyen! **Felemáskorlát** esetében **14 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!

Rendkívül fontosnak tartom, hogy a válogatás elveinek konkrét részletes kiírása, mindenki által előre ismert legyen a következő olimpiai ciklusban. A válogatás elveinek elfogadása tervezhetőséget, és a személyes konfliktusok csökkentése mellett, iránymutató is.

Egyes szakmai mutatók területén kitűzött célok:

- technikai, taktikai tudásszint emelése

Technikai tudás szintemelés vagy javítás eltér a felnőtt és utánpótlás korú versenyzőknél. A felnőtt versenyzők technikai tudásának gyökeres megváltoztatása már nem lehetséges, de finomítása, kivitelének minőségi javulását kell célul tűzni. A junior versenyzők esetében akár a meglévő, akár az új elemek tanulásánál az új modern technikai képzések elsajátítása a célkitűzés. Junior versenyzők esetében van mód, akár a legalapvetőbb technikai elemek javítására, modernizálására. A taktikai és a technikai tudásszint emelést párhuzamosan kell végeznünk figyelve a versenyzők életkori sajátosságaira is.

- a fizikai állapot fejlesztése (gyorsaság, állóképesség, erőfejlesztés)

A tornasporton belül a női tornára különösen jellemző, hogy az atlétikai képességek dominánsabban érvényesülnek a mai tornában. Ez köszönhető annak, hogy a négy szerből három lábszer van, így ezen képességek fejlesztése elengedhetetlen. A gyorsaság fejlesztés mind ezek közül a legkiemelkedőbb. Ennek a fejlesztésére programot dolgoztunk ki, mely alapvetően a lóugrás nekifutásának koordinációjára és az akrobatika fejlesztésére épül.

- Mentális tulajdonságok fejlesztése

Mentális tulajdonságok fejlesztését sport pszichológus bevonásával is végezzük, mely nagyban segíti munkánkat. Kiemelten fontosnak tartom, a versenyzők mentális felkészültségét, mely alapvetően az edző és versenyző kapcsolatán múlik.

- motiváció, akarati tényezők

A motivációs és akarati tényezők legjobb és leghatékonyabb módszere a Gerevich - ösztöndíj és az egyéb anyagi juttatások. Legnagyobb problémát abban látom, hogy a sportoló által akarat csökkenést csak nagyon későn követi pénzügyi megvonás. A magyar jogrendszerben és az általa kifejtett nevelő hatás egyik legnagyobb problémája, hogy a szabálysértést nem rögtön közvetlenül követi a büntetés. De ugyanez fordítva is érvényes, amikor fejlődést, eredményt érzékelünk a versenyzőnél, nem tudjuk közvetlenül az eredményt követően jutalmazni.

- a nevelés-fejlesztés területén

Természetesen az eddigi nevelési szempontjainkat megőrizve hangsúlyozottan két főszempontra szeretném helyezni versenyzőink szemléletét.

- Az elbírálás, a versenyre kiutazás kizárólagos szempontja a tornatudás. Fő „ellenfelünk” maga a torna, s ezzel együtt önmagunk, amit le kell győznünk.
- A tiszta, doppingmentes felkészülés.
- El kell érniük, hogy versenyzőink a „Tornászok Tíz Parancsolatát” magukra nézve elfogadják és alkalmazzák.

- *központi és egyesületi munka aránya*

A Héraklész Bajnok -, és Csillag Program tornászait tekintve központi felkészülés aránya megközelíti a 90%-ot, ez komoly lényeges elmozdulás az előző évekhez képest.

- *az egyesületi edzők helyzete a központi munkában*

2013. november 01-től gyökeres fordulatot vett a válogatott, a Szövetség és a Szakosztályoknál dolgozó edzők viszonya. Az állami támogatásnak köszönhetően minden szakosztályunknál szövetségi edzők dolgoznak, így az ő munkájuk alapja a válogatott és a kerettagokkal dolgozó edzők között.

A szövetség által alkalmazott (vagy anyagi juttatásban részesített) edzőktől az alábbi elvárások vannak:

- Elsősorban a szövetség versenyrendszerére készítik versenyzőiket
 - Szakosztályi és egyéb versenyeket minden esetben válogatott versenyei felülírnak.
- A szövetségi edzők a felkészülési tervben foglaltakat maradéktalanul végre hajtják.

Hazai versenyrendszer (korosztályok, fordulók)

A hazai versenyrendszert Jordanov Zoltán sportszakmai igazgató szakmai elképzeléseinek megfelelően átalakítottuk és így a magyar versenyrendszer szorosan illeszkedik a nemzetközi korosztályokhoz és annak lekepezéseként alakult ki a magyar korosztályi szisztéma. Így a felnőtt korosztály a FIG nemzetközi korosztályhoz volt eddig is csatlakoztatva, de az új elképzelésben eltöröltük a junior korosztályt, az ifjúsági pedig megfelel a nemzetközi meghatározott korosztálynak. A serdülő korosztály, alulról építkezve lépcsőzetesen segíti évről-évre az ifiket. Ennek megfelelően négy korosztály lett meghatározva felnőtt, ifjúsági, serdülő és gyermek.

Nemzetközi versenyek

Világkupák 2023-ban:

2023.05.23-29. – Várna (BUL)	2023.09.01 – 03. - MERSIN (TUR)
2023.05.30-06.05. – Tel Aviv (ISR)	2023.09.08 – 10. - SZ.HELY (HUN)
2023.06.08 – 11. - OSIJEK (CRO)	2023.09.16 – 17. - PARIS (FRA)

Kontinentális és világversenyek (EB, VB, Olimpia), válogatási elvek, eredményességi célkitűzése(érmek, pontszerző helyezések száma)

Európa-bajnokság 2023. április 11-16. - Antalya (TUR)

Az Európa-bajnokságra való kiutazás jelölés alapján történik. A szövetségi kapitány az alábbi szempont rendszer alapján jelölhet:

- Kizárólag a nemzetközi FIG versenyeken nyújtott teljesítmény figyelembe vételével
 - Edzőtáborok során és a közös edzéseken nyújtott teljesítmény figyelembe vételével
- Kovács Zsófia felemáskorlát 1-3. hely elérése a cél és összetett döntő.
Bácskay Csenge ugrás 3-5 hely elérése a cél.
Csapat 8-ba kerülés.

Világbajnokság: 2023. szeptember 30 - október 08. - Antwerpen (BEL)

Válogatási elv:

a válogató versenyek (minimum 2 válogató verseny szükséges) összesített eredménye alapján. A válogató versenyt szerek önálló értékelésének alapján bekerülési szisztémát kell alkalmazni, mely VB esetében: 7-5-4-3-2-1 pontszámítás alapján történik (1. helyezett 7 pont, 2. helyezett 5 pont., stb.). Az 50%-a válogató verseny alapján, 50%-át pedig a szövetségi kapitány jelöli. A jelölés a világválogató megelőző világbajnokság eredményeinek alapján történhet és/vagy egyedi elbírálás alapján.

Világbajnokság célkitűzése:

A női válogatott fő célkitűzése a VB.-n a csapat 12 – 15 hely elérése.
Összetett döntő 1 fő, szerenkénti döntő: 2 fő.

Edzőtáborok

Európa-bajnokság 2023. április 11-16. - Antalya (TUR)

Edzőtáborok, felnőtt (8-12 versenyző, 6 edző):

1. január 23.-tól 28.-ig 12 versenyző 6 edző (Tata)
2. február 20 - 25.-ig 12 versenyző 6 edző (Tata)
3. március 27.-től - EB kiutazásig 8 versenyző 5 edző (Budapest - TCS)

Felmérés:

2023. február 15. - Budapest Központi Tornacsarnok

Világbajnokság 2023. szeptember 30 - október 08. - Antwerpen (BEL)

Edzőtáborok:

1. 2023. július 17 - augusztus 29. - 12 versenyző + 6 edző (Tata)
2. 2023. augusztus 21.-től 26.-ig 12 versenyző + 6 edző (Tata)
3. 2023. szeptember 18.-tól - kiutazásig 8 versenyző 5 edző (Budapest - TCS)

Válogató verseny:

- Az első válogató verseny az Európa-bajnokság
- A második válogató verseny 2023. augusztus 09. Budapest Tornacsarnok

A sportág sportegészségügyi ellátása

A sportorvosi ellenőrzést a keret orvosainak közreműködésével az *OSEI Rendelő Intézete valamint Kutató Intézete* végzi:

- A válogatott keret tagjainak állapotát az év folyamán két alkalommal ellenőrzi, összekapcsolva egy alapterheléses vizsgálatral.
- Útmutatásokat ad az étrendre vonatkozóan.
- Segítséget nyújt a sérülések megelőzésében, a sérülések ellátásában és gyors gyógyulásában.
- A pszichológus alkalmanként segíti a felkészülést.
- A dopping ellenőrzésbe és megelőzésében aktívan részt vesz.
- A válogatott versenyzők versenysúlyának megállapítása és az ezzel kapcsolatos problémák kezelése.

Válogatott keretek: névsor/SE/szül. év

NÉV	SZÜLETÉSI ÉV	EGYESÜLET	EDZŐ
Bácskay Csenge	2003	Postás SE	Draskóczy Imre
Kovács Zsófia	2000	DKSE	Trenka János
Székely Zója	2003	Postás SE	Gondos-Arató Orsolya, Osztie Géza

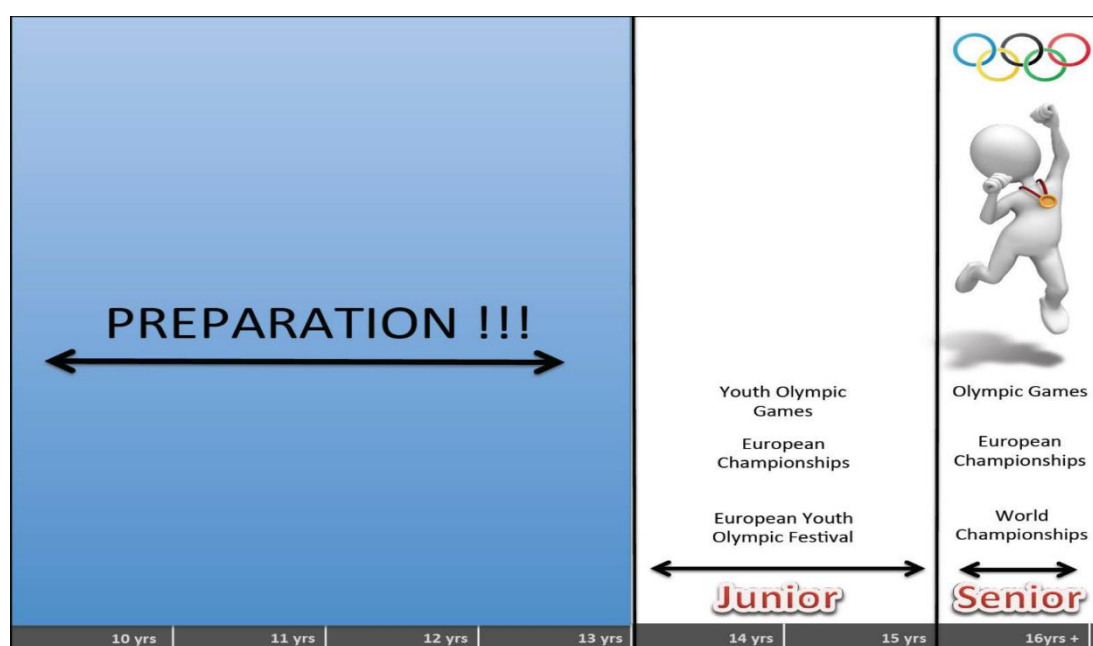
Schermann Bianka	2003	Postás SE	Botyánszki Marianna
Böczögő Dorina	1992	MTK	Draskóczy Imre
Szilágyi Nikolett	2005	UTE	Harangozó Ildikó
Mayer Gréta	2006	DKSE	Trenka János

A válogatott tornászok gyakorlatainak folyamatos ellenőrzése kerettedzéseken, edzőtáborok alkalmával a nemzetközi bírói minősítéssel rendelkező bírónők által.

Szakmai Terv Leány Utánpótlás Tornászok

UP Program 2023

Tornászok fejlődési útja



- **Cél:**

- 1./ Alap elemek jó technikával történő elsajátítása
- 2./ Az alapelemekre épülő szabadon választott elemek elsajátítása
- 3./ Szabadon választott elemek gyakorlatba építése
- 4./ FIG speciális követelmények elsajátítása és gyakorlatba építése (Ifjúságiak)
- 5./ Képviseelni Magyarországot ifjúsági nemzetközi versenyeken

UP Felkészülési rendszer

Az UP kerettagok felkészítése a Klubokban történik, nevelő edzőik irányításával.

- A Héraklész Ifjúsági keret (12 fő) tagjai az év folyamán 5 edzőtáborban vesznek részt, nevelőedzőikkel.
- A táborokat az UP Sportszakmai igazgató vezeti szer - szakemberek segítségével. (USA rendszer)
- A Héraklész keret budapesti versenyzői rendszeresen összetartásokon vesznek részt, míg a vidékieket az UP Sportszakmai igazgató rendszeresen látogatja.
- Az év végén Technika – Fizikai tesztre kerül sor.

Az év versenyeredményei a teszt alapján lesz kihirdetve a következő évi Héraklész keret.

EYOF es Ifjúsági VB keret 2023 (Provizórikus)

Célfeladat: Verseny felkészülés, gyakorlatok anyag erejének növelése,

FIG Speciális követelmények teljesítése

- | | | | |
|------------------------|------|-------------|--------------------|
| • Rajnai Regina | 2008 | Szombathely | Hull Tamás |
| • Kutasi Hanna | 2008 | VTC | Árkovits Krisztina |
| • Knight Anna | 2008 | Postás SE | Arató Orsolya |
| • Peresztegi Kitti | 2008 | Postás SE | Botyánszki Mariann |
| • Kiszely Horvat Anita | 2008 | Békéscsaba | Vastag Levente |
| • Mayer Eszter | 2008 | DKSE | Turcsik István |

Nemzetközi versenyek:

Ifjúsági Világbajnokság – 2023. Március 27 – Április 3. (TUR)

EYOF – 2023. Július 23 – 30. Maribor (SLO)

ORV -2023. November 11-12. Brno (CZE)

Hazai Versenyek:

2023 Március 4. Ifjúsági Szerenkénti Bajnokság

2023 Április 23 – 24. „Matolay Elek“

emlékverseny

2023 Május 27 – 28. Ifjúsági OB es CSB 1.ford

2022 Október 14. Ifi CSB 2.ford

Válogató versenyek:

Ifjúsági VB

2023 Március 4.

2023 Március 23.

EYOF

2023 Május 27.

2022 Június 20.

2023 Július 12. (Ellenőrző)

2023 Július 19. (Ellenőrző)

ORV

2023 Október 14.

2023 November 4.

Összetartások:

Az Ifjúsági keret, szerdai napokon a TCS-ben összetartáson vesz részt.

Válogatási elv: (Általános)

Megegyezik a Felnőtt keret válogatási elveivel.

A válogatás elve a szereken történő bekerülés pontérték táblázata alapján történik. A csapat létszám 5 fő, így az alábbi pontérték számítását kell alkalmazni:

1. hely 6 pont

2. hely 4 pont

3. hely 3 pont

4. hely 2 pont

5. hely 1 pont

A pontszámításnál az egyéni összetett eredményét ötödik szernek kell venni.

Amennyiben az 1-8 fős keretszűkítésnél valamely versenyző nem ér el pontot, úgy az egyéni összetett rangsora az irányadó a jelölésnél. Az első válogató versenyt követően a verseny eredmény alapján 1-5 fő automatikusan bekerül a keretbe, 3 főt a szakvezető jelöl. A második válogató versenyen már csak a szűkített 8 fős keret vehet részt.

A második válogató verseny válogatási elvei megegyeznek az első válogató versennyel és a csapat kihirdetése az alábbiak szerint történik:

- a két válogató verseny összesített eredményét kell figyelembe venni,

- az összesített eredmény alapján 1-3 fő automatikusan a kiutazó csapat tagja, míg 2 főt a szakvezető jelöl,
- A kiutazó csapat kihirdetésével egy időben kettő fő tartalék kerül megjelölésre, 1 főt a verseny eredmény alapján, a másik főt a szakvezető jelöli.

EYOF:

Az EYOF-ra a válogató verseny győztese a kiutazó csapat tagja, míg a másik 2 versenyzőt a szakvezető jelöli, ezen kívül az általános válogatási elvek alapján 2 tartalék versenyző is kijelölésre kerül.

Táborok, összetartások:

Tervezet:

- Héraléksz táborok: 5 edzőtábor Tatán
- Edzéstáborok (hét közben)

Tervezett Edzőtábor időpontok:

2023 Február 16 – 19 Tata (?)	2023 Július 17 – 20. Tata (?)
2023 Március 22 – 25 Tata (?)	2023 November 2 – 5. Tata (?)
2023 Június 22 – 25. Tata (?)	

Héraléksz UP „B” Serdülő keret

- A Héraléksz keret mellett egy «Serdülő» keret kialakítására is sor kerül (max. 18 fő).
- Ebbe a keretbe elsősorban a fiatalabb tornászok kerülnek kiválasztásra (2010-2011-2012-ben születettek)
- Ez a keret a 2023-as januári Technikai es Fizikai Teszt alapján kialakult sorrend szerint kerül kijelölésre, korosztályos rangsoroként az első 5 tornász + 1 tornász a 2022-évi versenyeredményt figyelembe véve.
- «B» keret mentorálása edzőtáborok, összetartások es edzéstáborok formájában történik.

UP „B” Serdülő keret: (Provizórikus)

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

2009-ben születettek:

Abdullah Darya	Békéscs.	Vasatg Levente	Tóth Pál Rebeca	DKSE	Turcsik István
Jankovics Kamilla	UTE	Harangozó Ildikó	Szj Emese	DKSE	„
Pethő Emese	GYAC	Fajkusz Csaba	Kocsis Kora	Szombathely	Hull Tamás
Fehér Lili	DKSE	Turcsik István			

2010-ben születettek:

Hürkecz Mira	KSI	Balzsayné Reubl Tünde, Kisiván István	Polgár Hanna	GYAC	Fajkusz Csaba
Vatai Blanka	KSI	Balzsayné Reubl Tünde, Kisiván István	Czupper Naomi	Békéscs.	Vastag Levente
			Hosnyánszki Petra	FTC	Botár Katalin

2011-ben születettek:

Bagdány Lilien	Balance	Bugyinszki Elvira	Fekete Adél	KSI	Kertész Olivia
Zimoványi Luca	Postás	Cserdi Ivett	Nagy Petra	FTC	Kiss Gergő
Szolnoki Csenge	UTE	Harangozó Ildikó	Uhrin Bernadett	Békéscsaba	Vastag Levente
Tornai Zita	KSI	Kertész Olivia			

Edzőtáborok:

2023. Február 9 – 12.

2023. Szeptember 21 – 24.

Összetartások

Az összetartások helyszíne: UTE Tornacsarnok

Felmérések:

- Fizikai képesség felmérő teszt
- Alapelem program
- Technikai teszt

Az időpontokat előre jelzem.

Teszt időpont:

2022. január 21 – 22.

Sport XXI.

A sport XXI. számára az évi 1 edzőtábor mellett látogatásokat tervezek.

Sport XXI. Táborok:

2022. Június 8 – 11.

Olimpiai ciklus korosztályai

	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	
2001	Ifi EB	VB egyéni	VB Quali 2019	VB Quali 2020	TOKYO OLIMPIA	VB egyéni	VB Quali 2023	VB Quali 2024	PARIS OLIMPIA	
2002	Ifi EB	EYOF	VB Quali 2019	VB Quali 2020		VB egyéni	VB Quali 2023	VB Quali 2024		
2003	Ifjusagi	EYOF	Ifi EB	VB Quali 2020		VB egyéni	VB Quali 2023	VB Quali 2024		
2004	Ifjusagi	Ifjusagi	Ifi EB	Juni or VB		E Y O F	VB egyéni	VB Quali 2023		VB Quali 2024
2005	Serd.I	Serd.I	Serd.I	Juni or VB	E Y O F	Ifi EB	VB egyéni	VB Quali 2023		VB Quali 2024
2006	Gy.Haladó	Serd.I	Serd.I	Ifjusagi	Ifi EB	EYOF	VB Quali 2023	VB Quali 2024		
2007	Gy.Haladó	Gy.Haladó	Serd.I	Serd.I	Ifjusagi	EYOF	Ifi EB	VB Quali 2024		

NAPTAR 2023

	H	K	SZ	CS	P	Szo	VA	H	K	SZ	CS	P	Szo	VA	H	K	SZ	CS	P	Szo	VA	H	K	SZ	CS	P	Szo	VA	H	K							
Januar						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Februar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28									
Marcius	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
Aprilis						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Majus						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Junius	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
Julius						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Augusztus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
Szeptember						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Október						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
November	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30							
December						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

Magyar Torna Szövetség Gumiasztal Szakág

Szakmai terv 2023.

A 2023. év fontos célja a sportolói létszám emelése a szakágban. Emellett kiemelt figyelmet kell fordítani a versenyzői létszám és minőség emelésére is. 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.

1.) Felnőtt válogatott

A szakágnak jelenleg 1 felnőtt versenyzője van. Ő az utánpótlás válogatott munkájába kapcsolódik be. Viszont a járvány után idén újabb nehézségek merültek fel, még hozzá komoly pénzügyi nehézségek. Emiatt elképzelhető, hogy a 2023-as évben a még meglévő klubok is megszűnnek.

Felkészülési időszakok

Tiszta felkészülés: január 03.- február 26.
 Vegyes felkészülés: február 27. - április 30.
 Verseny időszak: május 01. - június 04.
 Vegyes felkészülés: június 05. – június 18.
 Átmeneti időszak: június 19. – július 02.

Tiszta felkészülés: július 03. – augusztus 27.
 Vegyes felkészülés: augusztus 28. – október 01.
 Verseny időszak: október 02. – november 25.
 Tiszta felkészülés: november 26. – december 22.
 Átmeneti időszak: december 23. – január 02.

Edzőtáborok

2023. augusztus 21-26.

2023. december 15-17.

Versenyek

2023. április 03-07.	Európa-Bajnokság	Guimares, Portugália
2023. október	ORV	Jablonec, Csehország
2023. november 12.	Magyar Bajnokság	
2023. november 09-12.	VB.	Birmingham, Nagy-Britannia
2023. november 16-19.	Korosztályos VB.	Birmingham, Nagy-Britannia

2.) Utánpótlás válogatott

Felkészülési program

A jelen gazdasági helyzetben az egyesületek életben maradása meglehetősen kétséges. A sportolói létszám emiatt várhatóan tovább fog csökkenni. A megmaradtak számára az elkövetkező év feladata a gyakorlatok erősségének növelése a kivitel és a magasság megtartásával.

A válogatás elvei

A válogatott keretbe az kerülhet be, aki a korosztályának megfelelő nemzetközi követelményeket teljesíti és az edzőmunkája, valamint a hozzáállása alapján, méltó módon tudja képviselni Magyarországot a nemzetközi eseményeken. Az adott nemzetközi versenyre az kerülhet be a válogatottba, aki a válogató versenyeken teljesíti a szakág által meghatározott követelményeket.

A válogatott keret összetétele

Fiúk: -

Lányok: Farkas Zita (DKSE), Szabó Orsolya (UTE), Rétfalvi Rita (UTE)

Felkészülési időszakok

Tiszta felkészülés:	január 02.- március 26.	Tiszta felkészülés:	július 03. – augusztus 27.
Vegyes felkészülés:	március 27. - április 23.	Vegyes felkészülés:	augusztus 28. – október 01.
Verseny időszak:	április 24. - június 04.	Verseny időszak:	október 02. – november 25.
Vegyes felkészülés:	június 05. – június 18.	Tiszta felkészülés:	november 26. – december 22.
Átmeneti időszak:	június 19. – július 02.	Átmeneti időszak:	december 23. – január 02.

Szakmai mutatók területén kitűzött célok

Fontos feladat a versenyzők jelenlegi technikai tudásának fejlesztése, hogy a tanulandó új elemek előkészítése megfelelően haladjon. Ehhez saját magukról és más sportolókról készült videó anyagok segítségét is igénybe vesszük.

A tiszta felkészülési időszakban fontos az állóképesség fejlesztése, illetve állandó feladat a gyorsaság növelése.

A mentális felkészítésnek kiemelt szerepet kell kapnia egész évben, különösen a versenyek előtt. Az otthon is elvégezhető koncentrációs feladatok, játékok ebben nagy segítséget jelentenek. Versenyeken elsődleges cél a gyakorlatok végig csinálása.

A motiváció fenntartása nagyon nehéz, de nem lehetetlen. Ehhez megfelelő rész célok kitűzését és megvalósítását célozzuk meg egyénre szabottan.

A munka az egyesületekben zajlik, a központi munka megszűnt. Az egyesületi edzők közös megbeszélés, egyeztetés alapján végzik a központi munkát, ha lesz még hol edzeni.

3.) Hazai versenyrendszer

A hazai versenyrendszer a Diákolimpia mellett egy egyfordulós országos bajnokságból áll, amelyben két kategória („A” és „B”) és 5-5 korosztály szerepel. Kidolgozás alatt van egy több fordulós csapatbajnokság.

Az országos verseny korosztályai: Kezdő, Serdülő, Ifjúsági, Junior, Felnőtt;

4.) Nemzetközi versenyek

Az év legnagyobb versenye a Világbajnokság és a Korosztályos Világbajnokság, aminek Birmingham ad otthont novemberben. Ezen kívül még a hagyományos csehországi Olimpiai Reménységek Versenye kiemelt fontosságú számunkra. A Világkupa versenyeken anyagi okok miatt biztosan nem veszünk részt.

5.) Kontinentális és Világversenyek

Ezek a versenyeken azok a versenyzők vehetnek részt, akik az előző EB, VB, Korosztályos VB átlag összpontszámát elérik két válogató versenyen. Jelenlegi helyzetben a reális eredményességi cél a középmezőny elérése.

6.) Edzőtáborok

Ha a körülmények engedik, akkor egy nyári és egy év végi edzőtábor van tervbe véve, ahol ellenőrizzük a megelőző félévben elvégzett munkát, illetve a válogatott keret tagjainak állapotát az új elemek elsajátítását illetően.

7.) A sportág sportegészségügyi ellátása

Az Országos Sportegészségügyi Intézet által nyújtott szolgáltatásokat a sportágunk válogatott tagjai is igénybe vehetik. A válogatottnak jelenleg nincs saját orvosa.

Magyar Torna Szövetség Aerobik Szakág

1. A sportág 2023. évre tervezett szakmai programja

A 2023-as év kiemelt nemzetközi versenye szakágunk számára az Európa-bajnokság, melyet 2023. év novemberében rendeznek meg, a törökországi Antalya-ban.

Hazai versenyrendszer

- Diákolimpia

A diákolimpiai versenyek tavasszal kerülnek megrendezésre, két fordulóban, keleten és nyugaton is, mindkét országrészről a legjobb 5-5 egység jut be a döntőbe.

2023-ban a diákolimpiai fordulókön "A" (sportaerobik) és "B" (basic, step, challenge) kategóriában, leány és fiú egyéni egységeinél felnőtt, utánpótlás I., utánpótlás II. korcsoportban-, páros, trió és csoport egységeinél utánpótlás I., utánpótlás II., utánpótlás III., utánpótlás IV. (csak basic és challenge esetében) korcsoportban rendezünk versenyt.

A verseny költségeit megosztva a rendező egyesület/intézmény és a szakág viseli. A szakági költségek a nevezési díjából kerülnek megtérítésre.

- Főiskolai és Egyetemi Bajnokság (MEFOB)

A Főiskolai és Egyetemi Bajnokságon a későbbiekben olvasható Magyar Kupa versenyrendszerhez hasonlóan, a sportaerobik, basic, challenge, step, aerodance, aerostep versenyt rendezünk.

- Magyar Kupa

A több éve működő Magyar Kupa versenyrendszer 3 selejtező és 1 döntő fordulóból áll össze.

Az aerobik sportág hazai versenyszámai: challenge, step, basic, sportaerobik, aerodance, aerostep.

A 2023-as Magyar Kupa fordulói 5 korosztályban (utánpótlás IV., utánpótlás III., utánpótlás II., utánpótlás I., felnőtt) és az alábbi kategóriákban kerülnek megrendezésre versenyszámoktól függően: női egyéni, férfi egyéni, vegyes páros, trió, csoport.

Ezek a 2 napos rendezvények Magyarország különböző régióiban kerülnek megszervezésre. Az ősz végére tervezett Magyar Kupa Döntőbe, minden versenyszám/korosztály/kategória legjobb 6 helyezettje (egyesületenként 1) kvalifikálja magát. A Magyar Kupa 2. fordulója egyben országos bajnokság is. A verseny költségeit megosztva a rendező egyesület és a Szakág viseli. A Szakági költségek a nevezési díjakból kerülnek megtérítésre.

Nemzetközi versenyek:

A 2023. év felkészülését mind a felnőttek, mind az utánpótlás versenyzők számára már 2022 őszén elkezdtük, a válogatott egységeinek kialakításával, felmérésekkel, közös edzésekkel. Versenyzőink számára világversenyeken, limitált és nem limitált Open versenyeken van lehetőség szerepelni.

- Az Európa-bajnokságra (Törökország) 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 ön finanszírozású 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.

2022. december – 2023. március 15-ig: alapozó felkészülési időszak

2023. március – május: versenyidőszak

A hazai és nemzetközi versenynaptár szerinti versenyek március közepén kezdődnek, és május végéig tartanak.

2023. június – augusztus: alapozó felkészülési időszak

2023. szeptember – november: versenyidőszak

A tavaszi Világkupát és nemzetközi versenyeket megelőzően, valamint a novemberi Európa-bajnokságot megelőzően a felkészülési időszakoknak megfelelően felnőtt válogatott egységeink saját egyesületükben és hetente megszervezett központi edzéseken vesznek részt. A felnőtt válogatott központi edzéshelyszíne az Óbudai WDSE budapesti edzőterme.

Az Európa-bajnokságra való felkészülés részeként, válogatott versenyzőink 1-2 kiemelt nemzetközi (Világkupa) és 4 hazai versenyen tudnak részt venni.

A Magyar Kupa tavaszi fordulói, egyben válogató versenyek.

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, Portugália

Hazai rendezésű versenyek

MATSZ Aerobik Szakág 2023

hazai versenynaptár

DO B területi forduló Kelet – Jászberény	március 18.
DO B területi forduló Nyugat – Ajka	március 19.
MK I. forduló – Budapest	április 15-16.
DO A;B Döntő, Egyetemi Bajnokság – Piliscsaba	április 22.
MK II. forduló; Magyar Bajnokság – Nyíradony	május 20-21.
MK III. forduló – Kozármisleny	október 7-8.
MK Döntő - Budapest	október 28-29.

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 szükségesek.

6. A Szövetség és az egyesületek kapcsolata

2022-ben 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 világversenyekre 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 2023. évi tervezett eredményességi célkitűzések:

Európa-bajnokság:

Felnőtt:

- ❖ 3 érem
- ❖ döntős helyezések

Junior

- ❖ 3 érem
- ❖ döntős helyezések

A 2023-as évben is nagymértékben számítunk a MATSZ támogatására, hogy a tehetséges fiataljaink anyagi okokból ne kényszerüljenek a sportág elhagyására.

8. **Válogatott keretek:**

Junior:

Bányász Viktória FLEX-HD SE 2008.
Gyarmati Sophia FLEX-HD SE 2006.
Himmel Tünde Óbudai WDSE 2006.
Kőnig Antónia Óbudai WDSE 2006.
Nádudvari Patrik Óbudai-WDSE 2006.

Felnőtt:

Ákoshegyi Dóra PSN Zrt. 2002.
Csitkovics Fanni Óbudai WDSE 2005.
Fejér Fruzsina Óbudai WDSE 2004.
Lőcsei Zoltán Óbudai WDSE 1995.
Mikulecz András Óbudai WDSE 2005.

Magyar Torna Szövetség Akrobatikus Torna Szakág

A 2023. 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 2023-ben is a legfontosabb feladatok közé tartozik
- Kiemelt feladatunk az Európa bajnokságra való felkészülés
- BIAC sikeres megrendezése
- Nemzetközi bírók vizsgáztatása
- Verseny lehetőség biztosítása a minősítési követelmények teljesítéséhez
- Szakágon belüli közös munka folytatása
- Célunk a további fejlődéshez elengedhetetlen újabb edzők betanítása, bevonása a sportágba

Felkészülés feladatai, a felnőtt és utánpótlás válogatott szakmai programja, a válogatás elvei

Felkészülési időszakok:

A felkészülési időszakokat a 2023. évi fő világversenyhez, valamint a Magyar Bajnoksághoz szükséges megtervezni, amely az alábbi versenyeket jelenti

- **Európa-bajnokság** (Bulgária, Várna - 2023.10.12-22.)
- **Magyar Bajnokság** (2023. június közepe)

Válogató ellenőrző pontok:

A szakági vezetőség kérésére, a bizottságok által megfogalmazott válogatási feltételek alapján kerül kijelölésre a válogatott keret, amely az év második felében megrendezésre kerülő Európa bajnokságra készül.

Mivel az Európa bajnokság az év második felében lesz, így a kvalifikáció során lehetőségünk lesz a hazai pontszerző versenyeket is figyelembe venni. Emellett fontos lépés, hogy minden egység, aki indulási jogot kíván szerezni, részt kell vegyen egy kiemelt nemzetközi versenyen.

2023-ban megfigyelhető, hogy egy 'generáció' felhagyott a versenysporttal, így a tavalyi sikerek ellenére az idei évben nem lesz lehetőségünk felnőtt kategóriában versenyzőket indítani. Emellett kiemelt figyelmet szentelünk a nagyon ígéretes uránpótlás korú versenyzőinkre, azzal a nem titkolt céllal, hogy ismét sikeres versenyzőket indíthassunk a felnőtt kategóriában.

Európa-bajnokság (Bulgária, Várna - 2023.10.12-22. (12th EAGC és 31st ECh)

2022.12.15.

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

2023.01.28.

Egységek első közös fizikai felmérése.

2023.02.19-06.03

Hazai, és külföldi versenyidőszak

2023.09.02-03.

BIAC

Válogatás elvei:

Az edzői valamint a bírói bizottság által meghatározott a- a szakági vezetőség által jóváhagyott - elvárás szint teljesítése, szakági szakmai jóváhagyással. Válogató versenyek rendezése előre meghirdetett időpontokkal és követelményszinttel, a válogatott keret edzésein való részvétel. Válogató versenyek típusai: kondicionális, technikai szintű, versenygyakorlatok szintű.

Eredményességi célkitűzések:

AGG 11-16	12-22. hely
AGG 12-18	12-22. hely
AGG 13-19	10-20. hely

Edzőtáborok

Negyedévente hosszú hétvégés edzőtábor kerül betervezésre a szakág budapesti központi csarnokában a válogatott keret számára.

Hazai versenyrendszer

A meglévő versenyrendszer folyamatos felülvizsgálatán, fejlesztésén és megújításán dolgozik a szakág a nemzetközi fejlődési tendenciák figyelembe vételével és a versenyrendszer mozgás anyagának aktualizálásával.

A szakági vezetőség más szakágak gyakorlatát alapul véve 2023-ban bevezeti az első és másodosztályú pontszerző versenyeztetést, amelyet 'nemzetközi' (1. osztály) illetve 'hazai' (2. osztály) elnevezéssel különböztet meg egymástól. Ezen változtatással egyrészt növelni szeretnék a szakág hivatalos versenyin indulók létszámát, másrészt segíteni kívánjuk az egyesületeket, hogy versenyzőiket színvonalasabb körülmények között tudják versenyeztetni.

Hazai Pontszerző versenyek

Dátum	Verseny neve	Rendező Egyesület	Helyszín
2023.03.04.	Balance kupa	Balance ATC	Budapest
2023.04.23.	Grasi kupa	Grassalkovich SE	Gödöllő
2023.05.13.	Fradi kupa	FTC	Budapest
2023. 06.03	Magyar Bajnokság	MATSZ	Budapest, TCS

Akrobatikus Torna pontszerző korcsoportok:

Nemzetközi Korcsoportok	Korhatár
Youth (8-15)	2008-2015
Age Group 11-16	2007-2013
AGG 12-18	2005-2012
AGG 13-19 (Junior)	2004-2011
Felnőtt I. (Senior)	-2009

Hazai Korcsoportok	Korhatár
Manó (5-6)	2017-2018
Gyermekek (7-13)	2010-2016
Serdülő (9-15)	2008-2014
Ifjúsági (11-17)	2006-2012
Ifi-Felnőtt (11-18+)	-2012

Hazai Nemzetközi versenyek

Dátum	Verseny neve	Rendező Egyesület	Helyszín
2023. 08.30-09.03	6 th BIAC	MATSZ	Budapest

Minden korcsoportban 5 kategória kerül megrendezésre:

Női páros (N2) Férfi páros (F2) Vegyes páros (V2) Női hármas (N3) Férfi négyes (F4)

Akrobatikus torna tervezett válogatott keret tagjai 2023-ban:

Név	Egyesület	Szül. év
11-16		
Macasai Rebeka	Balance	2007
Pásztor Júlia	Balance	2012
Nemes Márton	Grassalkovich	2007
Kiss Léna	Grassalkovich	2010
Budai Anna	Grassalkovich	2007
Herbai Lili	Grassalkovich	2011
12-18		
Monori Janka	BASE	2008
Sztojka Zsófia	BASE	2006

Cziráki Panna	BASE	2010
Balogh Máté	ÉTC	2007
Vass-Kovács Kamilla	Balance	2010
Rádi Emma	Balance	2006
Király Jázmin	FTC	2008
Benyo Gerda	Balance	2010
Buzási Éva	FTC	2008
Vadász Virág	FTC	2006
Horváth Éva	FTC	2010
Lutz Helka	Grassalkovich	2008
Willimek Fruzsina	Grassalkovich	2008
Ábrahám Eszter	Grassalkovich	2010
Köhler Csaba	Grassalkovich	2005

Misnyovszki Mirtill	Grassalkovich	2011
13-19		
Molnár Jázmin	FTC	2004
Paunoch Izabella	FTC	2010

Vadász Heléna	FTC	2006
Dimeth Nikolett	FTC	2006
Tógyi Lujza	ACRO ART	2009

Magyar Torna Szövetség Parkour Szakág

A 2023. év célkitűzései és legfontosabb feladatok

A 2023-as évben a legfőbb cél továbbra is a sportolói bázis növelése és a parkour szélesebb körben történő megismertetése hazánkban. Az egyetlen erre a célra kialakított terem fenntartásának segítése és fejlesztése az egyik legfőbb célok között van. Az oktatási anyagok kidolgozása sajnos háttérbe szorult a válság okán, azonban ebben az évben szeretnénk haladni ezen a téren is. A szakág egyik legfontosabb feladata hogy a versenyzőit le tudja igazolni, és több egyesületet és össze tudjon fogni egy erősebb szakág létrehozásához. Az első fél évben hazánk egyetlen létező parkour edzőtermének fenntartása és fenntarthatóságának növelése mellett a meglévő utánpótlás nevelése zajlik. Az iskolai év zárásával a vezetés a fókusz a nyáritáborok levezetése illetve a sportág népszerűsítésére fordítja. A nyári időszakban programok szervezése, az egyik fő feladat, illetve az élsportolóinknak fejlődésének a legfőbb időszaka, ugyanis még e közben, mint edzők tevékenykednek, az esetleges másod vagy fő állásuk mellett. Az iskola kezdésével újra indul a gyerekek toborzása és bevezetése a sportba, hogy minél több utánpótlás korú fiatalja legyen a sportágnak.

2023. felkészülési terv:

A parkour szakág számára a jövő évben eddig két fontos verseny, a két közelgő világkupa került kiírásra, melyekre évek óta szeretne kijutni a válogatottunk. Az elmúlt években a Magyar Torna Szövetségtől minden évben ígéretet kaptunk a világkupán és a világbajnokságokon való részvételre, amelyre sajnos a 2019 szeptemberében megrendezésre kerülő első World Urban Games óta nem került sor, így a következő év legfontosabb célkitűzése az ezen versenyeken való részvétel. Egyesületünk válogatott tagjai évek óta minden elfoglaltságukat a világversenyekekre való felkészülésnek vetették alá, bízva a kijutás ígéretében. Az utolsó pillanatokban lemondott versenyek elképesztően rossz hatással voltak mind az anyagi mind pedig a válogatott motivációs szintjére. Mindennek ellenére folytatjuk tovább a készülést és bízunk benne, hogy a szövetség a 2023. évben legalább két világkupára valamilyen formában elősegíti a kijutást így újra csatlakozni tudunk a nemzetközi szinthez, elvárásokhoz.

Közelgő versenyek.

2023 05. 19. – 05. 21. Montpellier (FRA) világkupa

2023 09. 08. – 09. 10. Szófia (BUL) világkupa

A válogatás elvei - a magyar parkour válogatott tagjainál a válogatás fő szempontjai: a speedrun és freestyle kategóriákhoz szükséges megfelelő fizikai erőnlét, technikai tudás, nemzetközi szintű felkészültség megléte, kialakítása. A freestyle kategóriához szükséges szempont még a legsokszínűbb akrobatikai elemek ismerete.

A válogatott keret összetétele:

- Máté Áron Országos Parkour Sportegyesület 1994 12.17. Pécs

- Németh György Benjámin Országos Parkour Sportegyesület 1999 07. 05.
- Balogh Dominik Országos Parkour Sportegyesület 1999 10.12
- Szentváry-Lukács Vajk Országos Parkour Sportegyesület 1995 05. 26.

A felnőtt válogatottunk felkészülését a válogatott tagjai segítik és mint edző közreműködnek egymás felkészülésében is. Így érthető, hogy válogatottunk elképesztően leterhelt állapotba került az elmúlt évek alatt, hiszen nem elég, hogy a saját felkészülését napról napra a nemzetközi szintnek megfelelően kell végeznie, hanem el kell végeznie az edzői teendőket nemcsak a válogatott hanem az utánpótlás kategóriában is, és mindezt sajnos módon nem áll rendelkezésünkre anyagi háttér.

Az utánpótlás:

Egyes szakmai mutatók területén kitűzött célok:

- technikai, taktikai tudásszint emelése: Jelenleg a freestyle kategóriában sok olyan technikai elem van amelyeket a sportolónk és edzőink elemeznek és gyakorolnak. Nemzetközileg is magas szintű elemek. Szilárd talajon történő duplacsavarok különböző szaltókból, szaltók és akrobatikai elemek különböző és „veszélyes” környezetben (szaltó csőre stb.)
- a fizikai állapot fejlesztése (gyorsaság, állóképesség, erő fejlesztés): A speedrun kategóriában a sportolónk nemzetközileg is erős szinten vannak, azonban a problémát az jelenti, hogy a válogatott tagok jelenleg is mint edzők segítenek az utánpótlás nevelésben a hétköznapi munkájuk mellett, így sajnos egyre kevesebb időt tudnak fordítani a felkészülésükre.
- mentális tulajdonságok fejlesztése: Az egyik legfontosabb amin jelenleg dolgoznia kell a szakágnak az az éles helyzetekben történő versenyhelyzetek gyakorlása. Sajnos nagyon kevés versenyre sikerült eljutni ahol ezek a mentális helyzetek, begyakorlásra kerülhettek volna.
- központi és egyesületi munka aránya: A szakág szorosan együtt dolgozik minden parkour tevékenységgel foglalkozó egyesülettel. Az egyik legfontosabb számunkra hogy a sportolónk és vezetőink egységesen tudjanak dolgozni a sport és utánpótlás növekedése érdekében.

Egyesületünk edzői egyben a szakág válogatott csapatát is adják. Rengeteget dolgozunk a sportág népszerűsítésén, az edzéseink színvonalának emelésén és természetesen azon, hogy a válogatott csapatunk lépést tudjon tartani a hihetetlen módon emelkedő nemzetközi színvonallal. Ez a munka főleg az anyagi háttér nélkül elképesztően nehéz.

Ahogy már egy személyes találkozó alkalmával is beszéltük a Főtitkár Úrral, szeretnénk kérni a Szövetségtől a 4 edzőnk számára minimálbéres munkaviszony felállítását, hogy az elkövetkező évi felkészülésünk legalább anyagi értelemben biztos alapokon nyugodhasson.

- az egyesületi edzők helyzete a központi munkában: Az edzőink tapasztalataikat összegyűjtve igyekeznek összerakni a sport oktatásmódszertanát. A parkour azonban nagyon gyorsan változó és sokszínű mozgáskultúrával rendelkezik így ennek az részletes és rendszerezett összeszedése hosszú folyamat, mivel minden edző nagyon leterhelt.

Hazai versenyrendszer (korosztályok, fordulók):

A hazai versenyek jelenleg Magyarország egyetlen parkour termében kerülnek megrendezésre a Hall Of Parkour Hungary-ben. Mivel még zajlik a versenyzők leigazolása és a további egyesületek megalapítása, így sajnos csak házi versenyek formájában történik a versenyszervezés, ellenben a szakág egy kupasorozatot igyekszik kialakítani, amivel könnyen megszerezhetővé válnak a versenyek, mint kategóriák, mint pedig időszakok terén is.

Edzőtáborok:

Edzőtáborok nyáron az utánpótlás számára történnek 6 héten keresztül melyet a válogatott tagja vezetnek a felkészülésük mellett. Jelenleg a táborok az élsportolók fejlődésének segítése mellett leginkább a sport népszerűsítésére kell, hogy fókuszáljon. Így olyanoknak hirdetünk leginkább tábort, akik szeretnék

megismerni ezt a sportágat, de év közben nincs rá lehetőségük, mivel hazánk egyetlen terme nem elérhető nekik év közbeni edzésekre.

Válogatási elvek, eredményességi célkitűzése (érmek, pontszerző helyezések száma):

A parkour szakág egyik legfontosabb célkitűzése a Nemzetközi versenyre történő kijutás és az azon történő nemzetközi eredmény elérése, mely sajnálatos módon nem megy a Magyar Torna Szövetség támogatása nélkül.

Magyar Torna Szövetség Mindenki Tornája Szakág

2023. évi szakági tervek/célok

1. Hazai versenyrendszer

A mindenki tornája – gimnasztráda – lényege nem a versenyzés és az éremszerzés, hanem a csoportos fellépés, együtt mozgás látványos elemekkel és produkciókkal, minden korosztály részére. Ezért nem hazai versenyrendszert terveztünk, hanem fesztiválokat szeretnénk szervezni a szakági tagoknak, illetve a szomszédos országok hasonló csapatainak.

2. Nemzetközi versenyek – Nemzetközi fesztiválok

2.1. Festival of group performances Szlovák Nemzetközi Gimnasztráda minősítő Fesztivál és a Gymnastics and Dance Fesztivál

A rendezvény várható időpontja: 2023. tavasz és ősz

Helyszín: Trnava (Nagyszombat) és Kassa (SVK); Tervezett résztvevői létszám: 80 fő

Korosztályok:

Children:	0 – 6 éves korig	Senior A:	20 – 35 éves korig
Youth A:	7 – 10 éves korig	Senior B:	36 – 49 éves korig
Youth B:	11 – 15 éves korig	Golde Age:	50+
Junior:	16 – 19 éves korig		

3. Edzőtáborok

2022. tavasz-nyár-ősz – Edzőtábor

A hazai gimnasztráda csapatok lehetőségeikhez mérten szerveznek felkészülési edzőtáborokat, melynek célja a bemutatókra, fesztiválokra való felkészülés.

A tiszaujvárosi csapat Mezőkövesden, Tiszaujvárosban, valamint a lehetőségekhez mérten a Balatonparton tervez a sportolóknak edzőtábort szervezni, míg a hajdúszoboszlói csapat Bogácson. A táborok fő célja a hazai és nemzetközi fesztiválokra, bemutatókra, minősítő versenyekre való felkészülés, valamint a technikai tudás (akrobatika) fejlesztése, az állóképesség javítása, a közösség építése, a csapatmunka javítása.

4. A szakág vezetés 2023. évi munkaterve (2023 tavasz és ősz, szakági ülés megszervezése – online)

Szabadidősport jellegű rendezvények megszervezése a sportág népszerűsítése érdekében

Az alábbi rendezvények célja a sportág népszerűsítése. Célunk, hogy minél többen kipróbálják a sportágat, és minél többen válasszák ezt rendszeres sportként, továbbá törekszünk a színvonal emelésére. Országos szinten szeretnénk megismertetni ezt az örömsportot a gyerekekkel. Minden érdeklődőt meghívunk az eseményekre, és szakmai konzultációkat folytatunk az érdeklődő egyesületi vezetőkkel.

4.1. 2023. tavasz – MINDENKI TORNÁJA ORSZÁGOS FESZTIVÁL

Helyszín: Hajdúszoboszlói Sportház

Résztevők: mindenki tornája szakág egyesületeinek csoportjai, hazai és nemzetközi részttevők
Létszám: 500 – 1.000 fő

Az egész napos rendezvény lehetőséget ad a hazai csapatok bemutatkozására, valamint a zsűri javaslatai alapján fejleszthetik tovább tudásukat.

4.2. 2023. ősz – Tiszaújvárosi Gimnasztráda Táncgála

Helyszín: Tiszaújváros

Résztevők: a mindenki tornája szakág Tiszaújvárosi csapata

A Tiszaújvárosi Gimnasztráda csapatának évadzáró gálaműsora, az éves repertoár bemutatása, a csapattagok összekovácsolása, közösségépítés, kiállítás szervezés, a sportág népszerűsítése.

4.3. 2023. tavasz, ősz - Részvétel hazai sporttánc versenyeken

Helyszín: az ország különböző pontjai

A hazai gimnasztráda csapatok lehetőségeikhez mérten részt vesznek magyar táncversenyeken. A csapatoknak ez egy jó lehetőség arra, hogy kipróbálják magukat versenyeken is és sikereket érjenek el, felkészüljenek a nemzetközi bemutatkozásokra is és visszajelzést kapjanak a fejlődésükről. Ez motivációt ad a sportolóknak a kitartáshoz, fejlődéshez.

CSIVIT (Csupa Izom, Vidámság és Torna) és Tornázni Öröm iskolai szabadidős tornavetélkedők programja

A CSIVIT fő védnöke Dr. Magyar Zoltán kétszeres olimpiai bajnok. A CSIVIT versenyeket a Budapesti Torna Szövetség szervezi és bonyolítja le, a részttevők száma évről-évre gyarapodik. Sajnos ez a verseny is korábban megtorpant a COVID-19 járvány hatása miatt. A célunk továbbra is az, hogy Budapest minden kerületében legyen CSIVIT verseny.

A szövetség évekként elelőtt 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. Középkisiskolásoknak 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. Távlabbi cél a területi szövetségek segítségével a városi, megyei versenyek szervezése, lebonyolítása, **ezt a programot 2023. évben 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 Középkisiskolai leány kötélmászó és fiú, függeszkedő Szuper Budapest bajnokságot 7 m-es kötéllel.

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.

Doppingellenes tevékenység

A 2023. évben is kiemelt figyelmet kívánunk szentelni a felvilágosítási tevékenységünknek, mert véleményünk szerint a megelőzés a legfontosabb. Következő évben szakágaink kontinentális Európa-bajnokságon (felnőtt, utánpótlás), világbajnokságon 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 doppingszabályzattal.

A Doppingszabályzat mindenki számára hozzáférhető a MATSZ honlapján.

Az első tájékoztatót 2023. január 18-ra tervezzük, a HUNADO részéről Tiszeker Ágnes előadásával. A tavasz végén még egy megbeszélést tervezünk május hónapban.

Az őszi versenyszezon kezdetén, széleskörű tájékoztatást kívánunk nyújtani a felnőtt és korosztályos versenyzőinknek, edzőiknek, akik a hazai és nemzetközi vesznek részt (pl. a világbajnokságon és 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.

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 sportág nemzetközi tisztségviselőinek névsora

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

Altorjai Sándor – Nemzetközi Torna Szövetség (FIG) Council tag (2021. nov-ben újra választva, 2024-ig)

Hegyí Dóra - Nemzetközi Torna Szövetség (FIG) Sportólói Bizottság alelnök (2022-ben újra választva, 2025-ig), WADA Sportólói Bizottság tag 2022-től;

Dr. Lissákné Dr. Körmendy-Ékes Judit – Európai Torna Szövetség (EG) Végrehajtó Biz. tag, 2022. évig

Sinkó Andrea – Európai Torna Szövetség (EG) Aerobik Technikai Bizottság tag, 2022. évig

Sipos Mónika – Európai Torna Szövetség (EG) Aerobik Technikai Bizottság tag 2023. évtől 2025-ig.

A tornasportban, mint versenysportágban, létezése óta meghatározó szerepe volt, van és lesz a sportdiplomáciának. Egy sportág sportdiplomáciája annál erősebb, minél eredményesebb maga a sportág. Tovább kell folytatnunk fiatal nemzetközi bírók menedzselését, amely nélkül hosszú távon – pontozásos sportág révén – nehezen képzelhető el sikeres szereplés.

Sportdiplomáciai munkánkhoz tartozik világverseny-rendezés lehetőségének megszerzése, amely a korábbi időszakban kiválónak mondható. Erről nem szeretnénk a jövőben sem lemondani.

Az elmúlt tizenöt évben Torna Világkupát/Grand Prixt rendeztünk Szombathelyen, pl. 2020. évben – a pandémia idején - is több mint 15 nemzet részvételével valósítottuk meg a világcupa viadalt, az egyetlen Világkupát 2020-ban. 2022. évben Torna Világkupát rendezhettünk - közel 30 nemzet részvételével - a FIG döntése és a HM Sportért Felelős Államtitkárság támogatásával.

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 szövetség és az egyesületek kapcsolata

A sportágfejlesztési támogatás elindulásának köszönhetően a kezdetektől 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 tervezett jelentős beszerzésnek köszönhetően – ugrásszerű javulás várható.

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

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

A Magyar Torna Szövetség 2023. évre tervezett költségei

KIADÁSOK **916 889 850 Ft**

SPORTSZAKMAI KIADÁSOK

Világ, kontinentális és nemzetközi versenyek: (szállás-étkezés, utazás-biztosítás, nevezési-részvételi díjak, HUN Challenge Világkupa)	253 740 000 Ft
Hazai bajnoki versenyrendszer működtetése: (Diákolimpia, szervezési ktg-ek, pontozóbírók, szállás-étkezés, eü.biztosítás, versenytechnika, érem-díjazás, zenei jogdíjak, versenyengedélyek)	47 440 000 Ft
Központi edzések, hazai és nemzetközi edzőtáborok (szállás-étkezés, utazás-biztosítás, szerszállítás): Edzői és sportszakember bérek-járulékok, számlás kifizetések:	40 697 000 Ft 213 324 850 Ft
Sporteszközök és javítási-karbantartási ktg-eik, informatikai-egészségügyi berendezések:	6 073 000 Ft
Sportfelszerelés, sportruházat, magnézia:	5 540 000 Ft
Oktatófilmek, szakosztályok bemutatása (magazinműsor), Versenyközvetítések, HUN VK:	62 015 000 Ft
Sportegészségügy, biztosítás, doppingellenes tevékenység:	19 365 000 Ft
Sportdiplomácia, képzések, oktatás:	10 205 000 Ft
Bérleti díjak (terem-, létesítményhasználat, sportszerraktár):	49 475 000 Ft
Műhelytámogatás (egyesületek, BTSZ; Sport XXI Program)	47 500 000 Ft

MŰKÖDÉSI KIADÁSOK

Irodabérlés (MSH, TCS):	10 900 000 Ft
Bérek, megbízási díjak, járulékok:	126 870 000 Ft
Egyéb működési költségek: (könyvelés-bérszámfejtés, könyvvizsgálat, közbeszerzési szakértő, adatvédelem, honlap, nyilvántartó rendszer, szerverbérlet, kommunikáció-marketing, tagdíjak, irodai beszerzések, posta, internet)	23 745 000 Ft

BEVÉTELEK **916 889 850 Ft**

Nemzeti Versenysport-fejlesztési Program I. támogatás	718 768 000 Ft
- Versenysport és olimpiai felkészülés szakmai feladatai	
- Versenysport és olimpiai felkészülés szakmai programjai és feladatai megvalósításával összefüggő működési költségei	
- Sportágfejlesztési feladatok sportszakmai támogatása	
- Sport XXI. program	
- Héraléksz program	
- Olimpiai Reménységek Versenyén való részvétel támogatása	
- Szövetségi kapitány és vezetőedző bértámogatása	
Nevelő Edző Program	41 121 850 Ft
IWGA Világjátékok felkészülési támogatás	7 000 000 Ft
2023. évi HUN Challenge World Cup	95 000 000 Ft
Tagdíjak, versenyengedélyek	15 000 000 Ft
Szponzori bevétel	40 000 000 Ft

Gerevich Ösztöndíj: (HM jan-aug., közvetlenül a sportolóknak és edzőknek)	26 728 000 Ft
--	---------------

Budapest, 2023. február 06.

Dr. Magyar Zoltán
elnök