

A MAGYAR TORNA SZÖVETSÉG

szakmai feladatai ellátásával kapcsolatos

SZAKMAI ÉS PÉNZÜGYI TERVE



2024.

A Magyar Torna Szövetség a 2024. évi Nemzeti Versenysport-fejlesztési Programja (NVP) folytatása a 2013. évben elindult sportágfejlesztési tervnek, amelyben a 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.

Olimpiára készülő sportolóinknak 2024. év tavaszán folytatódott a kvalifikációs versenyek sora világtorna versenyekkel és az Európa-bajnokságokkal - amelyeken az utolsó kvótákat lehetett megszerezni - a párizsi olimpiai kvalifikációhoz. A női tornászok és az RG egyéni kvóták maximális számát megszerezték a versenyzők 2023. évben (női torna: Cziffra Bettina Lili, Bácskay Csenge és egy nemzeti - június végén nevesítendő – kvóta, RG: Pigniczki Fanni). A férfi tornászoknál a tavaszi Európa-bajnoksággal zárult a kvóta szerzés (Mészáros Krisztofer). Az RG szakágban a május végén Budapesten rendezendő RG Európa-bajnokságon szállnak harcba csapat kvótáért a hölgyek. A közgyűlés napján már tudni fogjuk, hogy sportolóink összesen hány kvótát értek el. Megnyugtató az olimpiai felkészülés anyagi hátterének, kiszámítható finanszírozása. **A fentiekén kívül az az olimpián nem szereplő szakágaknak, a világ és kontinentális versenyekre kerül sor, az év második felében.**

Szövetségünk a korábban lefektetett 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 Nemzeti Versenysport-fejlesztési Programon keresztül megvalósuló támogatás, a legfőbb támasza szövetségünk szakmai terveinek megvalósításában.

A program 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 2025. 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.**

Az országos hálózat kialakításában a Sport XXI. program jelentős támaszunk, továbbra is 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 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; Héraléksz Programban résztvevő versenyzők száma; Igazolt versenyzők létszáma („A” és „B” kategória, de az „A” kategória a domináns); Elnöki javaslat;

A központi támogatásból, korábbi években – egyedi, központi rendelkezés szerint – a származtatott jogi személyiségű szervezetünk, a ritmikus gimnasztika szakág meghatározott forrást kapott, továbbadott pénzügyi támogatásként. A 2023. évben önállóan kötöttek szerződést - szakmai feladataikra - a HM Sportért Felelős Államtitkárság szervezetileg létrehozott Nemzeti Sportügynökségével (NSÜ) és ez 2024. évben is így történt.

Az olimpiai felkészítésben és a program által támogatott szakmai munkában résztvevő szakemberek közül van, aki – jogosultság alapján – tagja a Kiemelt Edzői Programnak (KEP) valamint a Kiemelt Utánpótlás Edzői Programnak (KUEP) 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.

Szeretnénk - az elmúlt években nagy érdeklődéssel rendezett - továbbképzéseket újra indítani, amelyeken 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 támogatásaként 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 2024. 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 sportágat, 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 helyezésük.
- 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. (Feladásos rendszer)
- Versenyzőik 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 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, ezt szeretnénk 2024. évben tovább vinni. 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

Felkészülés menete 2024-ben

Válogatott keret fő versenye a World Cup sorozat, EB. és az olimpia. Első két verseny egyben kvalifikációs verseny is, az idei párizsi olimpiára. Felkészülés és a versenyeztetés a három versenyen kitűzött céloknak van alárendelve.

Első félév főbb feladatai:

World Cup-ra készülő versenyzőknek:

World Cupán indulóknak, január végére gyakorlattal kell rendelkezniük a kijelölt szereiken. Gyakorlatok bemutatása kiutazás előtt két héttel, heti 2 alkalommal. Többi szerez a felkészülésük azonosak az EB-re készülő felkészítésével World Cupára jelölés, 2023.december első fele

EB-re készülő versenyzőknek:

Január végére a gyakorlatokban szereplő elemek és ezek kapcsolatának végrehajtása; február végére fél és egész gyakorlatok bemutatása, könnyített feltételek mellett; április elején az EB-re tervezett verseny gyakorlatok bemutatása heti 2 alkalommal; EB csapat jelölés, március utolsó hete;

Olimpián résztvevő versenyzők egyéni felkészülési terv szerint készülnek.

Május, június és július új elemek tanulása, elemek iskolázása. 2025.év szabály módosításának megfelelő elemek előkészítése és tanulása. Egy vagy két hét aktív pihenő beiktatása.

Második félév főbb feladatai:

- 2025.év szabály módosításának megfelelő elemek előkészítése és elsajátítása a második félév egyik legfontosabb feladata.
- versenyekre a felkészülést az augusztusi tatai edzőtáborral kezdődik.
- szeptember közepére egész gyakorlatok végrehajtása és bemutatása.

November és december új elemek gyakorlása, a kész új elemek beépítése a meglévő gyakorlatba. Egy vagy két hét aktív pihenő.

Felkészülés általános elvei

Központi edzések heti egy alkalom (szerda) a Bp. Tornacsarnok.

Edzések ideje délelőtt 09-12

- 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 és központi program alapján.
- Válogatott keret központi edzéseit, valamint az edzőtáborokban folyó munkát Szücs Róbert a válogatott vezetőedzője felügyeli és irányítja.

Központi és egyesületi munka aránya:

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. Válogatott keret tagjai rendszeresen közös edzőtáborokban vesznek részt. Ezek segítik a felkészülést a nagy versenyekre.

A technikai tudásszint emelése:

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

A fizikai állapot fejlesztése:

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

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

A válogatott keretekenél (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 pszichológus munkája is segíti.

Sportegészségügyi ellátás:

A központi tornacsarnokban ma már egy kiválóan felszerelt rehabilitációs részleg van. Ezt a versenyzőink napi szinten igénybe tudják venni. A napi kezelések 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.

2024 Szakmai Terv Fiú Utánpótlás Tornászok

2024

Szakmai Terv Fiú Utánpótlás Tornászok

Az ifjúsági válogatott keret névsora:

Név	Szül.	Egyesület	Edző
1. Zámberi Zala	2006	FTC-Telekom	Tóth Levente
2. Nyikos Bernát	2006	GYAC	Szűcs R-Pisák T
3. Kiss Marcell	2006	GYAC	Szűcs R-Pisák T
4. Bogyó Dániel	2007	KSI SE	Halmos Csaba
5. Sas Nándor	2007	BHSE	Marján Péter
6. Kiss Dominik	2007	BHSE	Mihók Ádám
7. Ruck-Makay Bence	2007	FTC-Telekom	Puskás Péter
8. Markó Levente	2007	KSI SE	Halmos Csaba
9. Pataki Olivér	2007	KSI SE	Rácz Attila
10. Lázár Dávid	2007	BHSE	Mihók Ádám
11. Kozák Edmond	2008	KSI SE	Rácz Attila
12. Lopatovszki Ottó	2008	KSI SE	Rácz Attila
13. Gál Kristóf	2008	GYAC	Szűcs R-Pisák T
14. Péli Dominik	2008	FTC-Telekom	Rácz Attila
15. Hamza-Vargity Bence	2008	BHSE	Mihók Ádám
16. Daruka Noel	2008	BHSE	Mihók Ádám
17. Király Patrik	2008	BHSE	Mihók Ádám
18. Kiss Zétény	2008	BHSE	Mihók Ádám
19. Szontágh Álmos	2009	FTC-Telekom	Puskás Péter
20. Marton Alex István	2009	BHSE	Kovács Antal
21. Marton Axel András	2009	BHSE	Kovács Antal
22. Horváth Áron	2009	BHSE	Kovács Antal
23. Gombás Balázs	2009	GYAC	Reszeli Péter
24. Berki Márk	2009	GYAC	Reszeli Péter
25. Sárosi Péter	2009	BHSE	Kovács Antal

A keret névsorát a 2023-as év versenyzői rangsora alapján állítottuk össze. Ennek része a versenyek eredményei és a felmérésen elért eredmények. Ezek összesítése után alakult ki a 2023-es év ifi versenyzői rangsora, ami alapján keretet hirdetünk.

Kiemelt versenyek 2024-ben:

- 2024.04.24-28. Rimini (ITA) Európa-bajnokság
- 2024.11.30-12.01. ORV
- 2024.04.05-07. Budapest Kupa

Válogatási elvek a világversenyekre:

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 alapján kerül kijelölésre a világversenyre utazó csapat. A helyezési pontoknál az egyéni összetett verseny eredményét duplán számítjuk.

Az idei Ifi Európa-bajnokságot megelőzően **három válogató versenyt tartunk**. A három válogató verseny eredményei alapján az első három helyezett automatikusan az utazó csapat tagja. A további két versenyzőre a szövetségi kapitány tesz javaslatot. A csapatot a legjobb versenyző edzője és a legtöbb versenyzőt adó edző kíséri. Az utazó csapatra az ifi szövetségi kapitány tesz javaslatot, amit a MATSZ elnöksége véglegesít.

Táblázat a helyezési pontokra:

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

A felkészülés menete:

A felkészülés döntő többsége a klubokban zajlik. **Az ifi keret felkészülésében az eddigi gyakorlaton gyökeresen nem szeretnénk változtatni a 2024-es évben. A válogatott keret tagjai minden szerda délután használhatják a központi tornacsarnokot. Ezt havonta kell egyeztetni Kovács Istvánnal. (a versenyzők névsorát le kell adni). A februári ifi edzőtábort követően minden szerda délután a keret közös edzést tart a központi tornacsarnokban Budapesten. A közös edzéseken lehetőségek szerint mindenkinek részt kell venni! A hiányzást előre kell jelezni! Ezekben az edzéseken már lesznek gyakorlatok ellenőrzései is. Ezekről nem lehet hiányozni!**

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 edzés látogatásokkal 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.

Sportegészségügyi ellátás:

A központi tornacsarnokban ma már egy kiválóan felszerelt rehabilitációs részleg van. Ezt a versenyzőink napi szinten igénybe tudják venni. A napi kezelések 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 tartottunk doppingellenes 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. Ezenkívül nemzetközi kapcsolataink révén több kiváló helyszínt is igénybe tudunk venni. Az edzőtáborokat havi rendszerességgel tartjuk, és a nemzetközi versenynaptárhoz igazítjuk

2024-ben szeretnénk minden hónapban egy-egy hét edzőtábort tartani. Az Ifi EB versenyek előtt a 8 fős szűkített keret részére kéthetes összetartást tervezünk majd. Ebben a táborban az adott versenyre készülő szűk keret készül közösen. Ebben az időszakban folyamatosan gyakorlatokkal készülnek, melyeket többször is verseny körülmények között ellenőrzünk.

Tervezett edzőtáborok:

- 2024.01.22-27. Tata
- 2024.02.19-24. Központi Tornacsarnok Budapest
- 2024.03.25-30. Központi Tornacsarnok Budapest
- 2024.04.08- az EB kiutazásig. Központi Tornacsarnok Budapest
- 2024.08.26-31. Tata

Tavaszi időszak versenyek:

- március 16 Szuper csapatbajnokság 1. fordulójának (válogató verseny)
- március 20 Válogató verseny serdülő versenyzők részére
- március 22 Berlin nemzetközi verseny (a Szuper Csb. eredményei alapján)
- március 29 Ifi-kadet csapatbajnokság 1. fordulójának OB egyéni összetett (válogató verseny)
- március 30 Ifi-kadet OB szerenkénti döntők
- április 06-07 Budapest kupa (válogató verseny, egyéni összetett nap)
- **április 24-28 EB**

Serdülő válogatott:

Sportágunkban a tehetséggondozás igen fontos. Nem lehet elég korán elkezdni a tehetségeink támogatását. 2024-ben is egy nyári tábor szeretnénk tartani. A helyszín Tata vagy Győr. 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.

Egy közös nyári tábor tervezünk a keretnek, melynek időpontja: 2024.08.12-16.

Tavaszi versenyek:

- március 20. Válogató verseny serdülő versenyzők részére
- április 06-07. Budapest kupa
- május 11. Serdülő haladó és kezdő korosztályok csapatbajnokság, 1. fordulójának
- május 25. Serdülő haladó és kezdő korosztályok csapatbajnokság, 1. fordulójának

Az őszi időszakban az idén is terveink között szerepel - több nemzetközi versenyen - a korosztály legjobbainak a versenyeztetése.

Edzőtábor:

Az idén is egy nyári edzőtábort tervezünk a korosztálynak.

- augusztus 12-16

A serdülő keret névsora:

A keret névsorát a 2023-as év versenyzői rangsora alapján állítjuk össze. Ennek része a versenyek eredményei és a felmérésen elért eredmények. Ezek összesítése után alakul ki a 2024-es év serdülő versenyzői rangsora, ami alapján keretet hirdetünk.

A serdülő keret működtetése is fontos. A központi felkészülésre nincs mód, de minden versenyzőt szeretnénk figyelemmel követni. Az év folyamán szeretnénk táboroztatni őket, és ha van rá mód nemzetközi versenyekre is szeretnénk küldeni őket.

Serdülő válogatott versenyzői kerete:

„A” keret:

Név	Szül.	Egyesület	Edző
1.Lukács Gábor	2010	KSI SE	Rácz Attila
2.Ludányi Levente	2010	FTC	Puskás Péter
3.Bánki Márk	2010	FTC	Puskás Barnabás
4.Velinov-D. Krisztián	2010	FTC	Puskás Barnabás
5.Ujvári Boldizsár	2010	FTC	Puskás Péter
6.Tóth Nimród	2010	BHSE	Kovács Antal
7.Kovács Ármin	2010	DEAC	Lakatos István
8.Yu Y. Christian	2010	BHSE	Kovács Antal
9.Nagy Dániel	2010	KSI SE	Rácz Attila
10.Gulyás Milán	2011	FTC	Puskás Barnabás

11.Temesi Jeromos	2011	BHSE	Tamás-Szora Lóránd
12.Fábián Benedek	2011	FTC	Puskás Barnabás
13.Besenyey Iván	2011	BHSE	Tamás-Szora Lóránd
14.Ráduly Sándor	2012	FTC	Puskás Barnabás
15.Semjén Gábor	2012	BHSE	Tamás-Szora Lóránd
16.Bedák Dusán	2012	KSI SE	Goy Benjámin
17.Simonetz Máté	2012.	KSI SE	Goy Benjámin
18.Nnorom Alex	2012.	FTC	Puskás Barnabás
19.László-Bártfai Balázs	2012	FTC	Kerekes Zs-Kardos M

„B” keret:

Név	Szül.	Egyesület	Edző
1.Szirony-Kiss Lóriné	2010	KSI SE	Rácz Attila
2.Simon Ábel	2010	BHSE	Kovács Antal
3.Borbély Keve	2011	KSI SE	Goy Benjámin
4.Gilányi Márk	2011	FTC	Puskás Barnabás
5.Czeglédi Lajos	2011	KSI SE	Goy Benjámin
6.Kovács Botond Ferenc	2011	BHSE	Tamás-Szora Lóránd

7.Nagy-Hegedűs Ákos	2012	FTC	Kerekes Zs-Kardos M
8.Rónai Bertalan	2012	KSI SE	Goy Benjámin
9.Jordanov Zsolt	2012	KSI SE	Goy Benjámin
10.Csik Barnabás	2012	KSI SE	Goy Benjámin
11.Tabajdi Márk	2012	BHSE	Csorvási Soma
12.Varga Kristóf Marcell	2012	DEAC	Lakatos István
13.Püspök Áron	2012	DKSE	Varga Gyula

Sport XXI-es rendszer:

A Sport XXI-es rendszer fontos eleme a MATSZ-nak. Ennek a támogatási rendszernek a segítségével ismét sikerült országos szinten is lefedettséget szerezni a sportágnak. Ezek a „kis egyesületek” jelenthetik a sportág alapbázisát. A tömegesítés nem képzelhető el ezek a központok nélkül. Legfontosabbnak tartjuk itt a sportág országos szintű népszerűsítést, 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 az Ifi VB-n, a magyar csapat tagja volt.

A támogatások elosztása a MATSZ férfi szakág szakosztály rangsora alapján készül el. Ez a rangsor tükrözi a versenyzők mennyiségét, és eredményességét is.

Ehhez a rendszerhez szorosan kapcsolódik az edző- és a versenybíró-képzés is.

Férfi Szakág Vezetés 2024. évi munkaterv

1. 2024. évi versenykiírás és versenynaptár elfogadása.
2. Versenykiírás mellékletének javítása, korrigálása.
3. Férfi UP felmérési rendszer javítása, korrigálása.
4. Felnőtt és UP válogatott keret névsorok és felkészülési tervek elfogadása.

5. MATSZ szakosztály támogatások elosztási elveinek kidolgozása:
 - műhely támogatások
 - sport XI támogatások
 - pályázatok, ismertetése
6. Javaslat a szakosztályi támogatások elosztására. (elfogadott elvek alapján)
7. Egyesületi rangsor táblázat megvizsgálása, esetleges korrigálása.
8. 2023-es rangsor kiszámítása.
9. Férfi kibővített szakági értekezlet előkészítése, megszervezése.
10. 2024. évi UP felmérés megszervezése.

Magyar Torna Szövetség Női Szakág

2024. évi szakági terv:

1. A 2024. év célkitűzései és legfontosabb feladatok

Magyar női válogatottnak, további kvóta szerzési lehetősége nincs. Így a tavaszi világbajnokságon való részvétel ennek értelmében indokolatlan. A két biztos olimpikonnak külön személyre szabott edzésprogramot kell készítenünk, mely Czifra Bettina Lili vonatkozásában az összetett fináléba való bekerülést kell kiemelni és ennek fényében kell elkészíteni a programot. Bácskay Csenge vonatkozásában az edzésprogramját úgy kell elkészíteni, mint egy szer specialistanak. Felkészülési programjában az ugrásra kell fektetni a hangsúlyt. Mindkettőjük számára célirányos, és mérsékelt versenyzést kell beiktatni az Olimpiáig, felkészülésüket hazai és nemzetközi edzőtáborokkal kell megalapozni. A többi versenyző, akik a név nélküli kvótának a megszerzéséért szálnak ringbe, személyre szabott felkészülési tervet kell készítenünk. Kovács Zsófia személyében az elkövetkezendő pár hónap a rehabilitáció időszakra külön programot kell készítenünk, melyet a válogatottnal együtt dolgozó gyógytornász, Dr. Vásárhelyi-Nagy Ildikó bevonásával kell közösen kidolgoznunk. A csapat egységének és összetartásának megerősítésének érdekében 2024.-ben külföldi edzőtábor szükséges.

2. Felkészülés feladatai

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 technikai tudásszint emelést folyamatosan 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 mindezek 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 és edzőink a mindennap a MATSZ etikai szabályzatát 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 versenyre felülírnak.
A szövetségi edzők a felkészülési tervben foglaltakat maradéktalanul végre hajtják.

Felnőtt válogatott

2008-ban született és az idősebb versenyzők alkotják a felnőtt válogatottat.

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

A felnőtt női válogatott alapvetően központi felkészülés 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, Czifra Bettina Lili).

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 minden évben!

A felnőtt válogatott keretnél a sportorvosi vizsgálatot követően edzés és versenysúly megállapítására kerül sor. Ez a Sportkórház orvosainak bevonásával történik. 2024. február 06-ig minden versenyzőt és felkészítő edzőjét írásban kell tájékoztatni a tornász pontos versenysúlyával és az edzés súlyával kapcsolatban. Ennek a betartása, betartatása a szövetségi kapitány hatáskörébe tartozik. Az edzést és versenysúlyt a szövetségi kapitány bármikor szűrőpróbaszerűn kérheti és ellenőrizheti a felkészülési időszaknak megfelelően. Az edzés és/vagy a versenysúly be nem tartása és annak szankcióit a szövetségi kapitány határozza meg.

Helyzetelemzés

2022-től kezdve minden egyes világbajnokságra, az azt megelőző Európa-bajnokságról lehet bekerülni, a 24 csapatot számláló világbajnokságra. Az európai kontinens 13 kvótás hellyel rendelkezik, így ennek eredményeként tudunk részt venni csapattal a VB-n. A bevezetőnek a tájékoztatásához hozzá tartozik, hogy két nemzet már az Európa-bajnokságon sem tudott részt venni, így Oroszország és Fehéroroszország nélkül rendezték a VB-t és ez 2023-ban sem változott.

2023. január végére a Postás SE véglegesen bejelentette, hogy nem kívánja sportolóit versenyeztetni, mely a felnőtt válogatottak egy részét adta. Ez nagyban átrendezte a válogatottakat adó egyesületeket. Két fontos példával szeretnék élni Bácskay Csenge Györbe, a GYAC-hoz igazolt, míg Székely Zója az FTC-ben talált biztos egyesületi háttérre. Ugyanakkor ez nem jelenti az adott szakosztályoknak a minőségi utánpótlás nevelésben történő változását, de lehetőséget biztosít arra, hogy pozitív elmozdulás történjen. A magyar torna eredményességének nélkülözhetetlen alapja, hogy minél szélesebb bázisból, minél több műhelyből kerüljenek a tehetségek a válogatottba

a. Felkészülési időszakok

- Januártól március 10-ig alapozó időszak - elemtanulás, kondicionális, koordinációs képességek fejlesztése
- Március 15-től április 14-ig - vegyes felkészülés
- Április 15-től május 05-ig – versenyidőszak, formaidőzítés (különös tekintettel a májusi első hetében megrendezendő felnőtt EB-re)
- Május 06-tól június 02-ig – vegyes felkészülés
- Június 03-tól június 09-ig – pihenő - A válogatott „A” és „B” keret tagjai részére, kivéve az Olimpiára készülőket.
- Június 10-től június 30-ig – vegyes felkészülés - A válogatott „A” és „B” keret tagjai részére, kivéve az Olimpiára készülőket.
- Július 01-től július 25-ig - versenyidőszak, formaidőzítés - Olimpiai résztvevők (Bácskay Csenge, Czifra Lili Bettina, egy fő MATSZ jelölése alapján / MATSZ jelöléstől függetlenül egyéni összetett kvóta tartalék versenyzőjeként Székely Zója)
- Július 26-tól – OLIMPIA
- Augusztus 12-től augusztus 18. – pihenő az Olimpián résztvevőknek
- Augusztus 19-től november 30 – vegyes felkészülés - A válogatott „A” és „B” keret tagjai részére
- December 01-től december 31-ig – alapozó időszak - elemtanulás, kondicionális, koordinációs képességek fejlesztése

b. Edzőtáborok

1. 2024. január 15 - 22. – Tata Olimpiai Központ (6 versenyző, 3 edző):
2. 2024. február 05 - 17. – Budapest Központi Tornacsarnok (8 versenyző, 5 edző)
3. 2024. március 11 – 23. – Budapest Központi Tornacsarnok (8 versenyző, 5 edző)
4. 2024. április 08 - 20. – Tata Olimpiai Központ (8 versenyző, 5 edző)
5. 2024. április 22-től - kiutazásig Budapest Központi Tornacsarnok (6 versenyző, 5 edző)

Olimpiára való felkészülés (3 versenyző, 3 edző):

1. 2024. június 17 – június 22. – Tata Olimpiai Központ
2. 2024. július 08 – 13. – Tata Olimpiai Központ
3. 2024. július 15-től - kiutazásig Budapest Központi Tornacsarnok

c. Versenyek

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

World Challenge Cup 2024-ben:

- 2024.03.29 - 31. – Antalya (TUR)
- 2024.04.04 – 07. - OSIJEK (CRO)
- 2024.05.23 – 26. - VARNA (BUL)
- 2024.05.30 – június 02. – KOPER (SLO)
- 2024.10.04 – 06. – SZOMBATHELY (HUN)

Európa-bajnokság 2024. május 02 – 05. - Rimini (ITA)

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

- Kizárólag a nemzetközi FIG versenyeken nyújtott teljesítmény figyelembevételével
- Edzőtáborok során és a közös edzéseken nyújtott teljesítmény figyelembevételével

Olimpia 2024. július 26 – augusztus 11. - Párizs (FRA)

Sajnos nem sikerült csapattal kvalifikálnunk az olimpiára, de a nemzeteként adható, maximális három egyéni kvótával zártuk a világbajnokságot. Egyéni összetett alapján névre szóló kvótát Czifra Bettina Lili szerzett, a VB szer fináléja alapján, pedig Bácskay Csenge (ugrás) szerzett névre szóló kvótát. A csapat 15. helye után járó név nélküli kvóta elbírálását későbbre halasztjuk. A nemzeti név nélküli kvóta vonatkozásában a háromszoros Európa-bajnok Kovács Zsófia rehabilitációjának a függvényében kívánja kialakítani a jelölést a MATSZ.

3. A szakág vezetés 2024. évi munkaterve

Szakág vezetésünk továbbra is tartani kívánja negyedéves személyes értekezleteket, fenntartva az operatív szakágvezetést. Szakágvezetésünk a szakágvezető irányításával Dr. Kalmár Zsuzsa személyében, a bíró bizottság vezetését is ellátva irányítja a munkát az alábbi öt vezetőségi taggal:

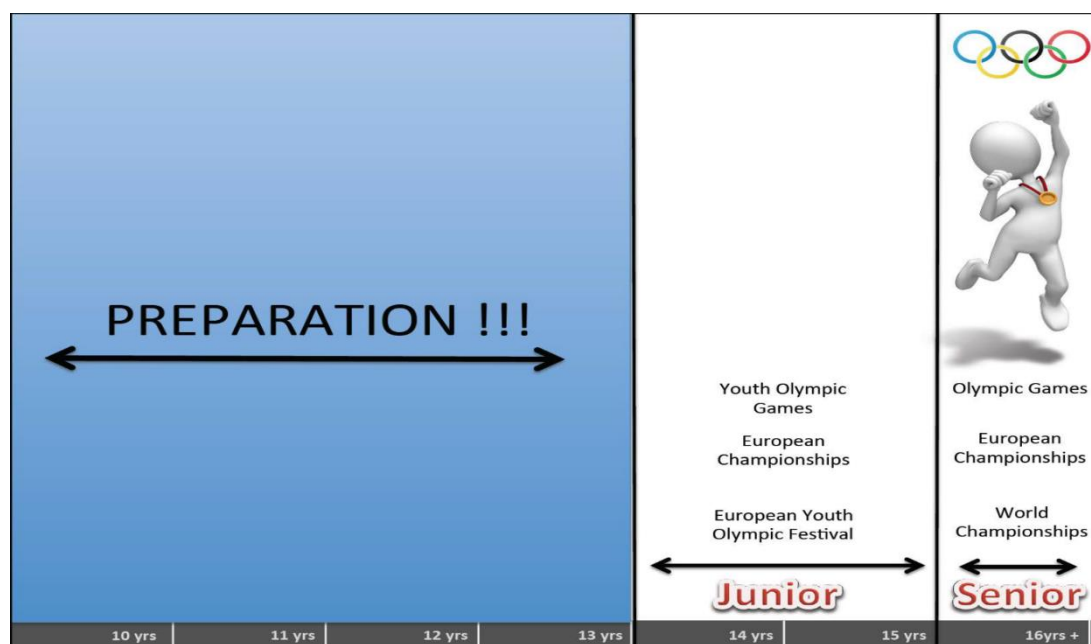
- Draskóczy Imre szövetségi kapitány
- Jordanov Zoltán sportigazgató
- Gondos-Arató Orsolya budapesti szakosztályok képviselőjében
- Trenka János a vidéki szakosztályok képviselőjében

Ennek megfelelően 2024.-ben az alábbi 5 fővel látja el a szakágvezetés a feladatait! A következő szakági értekeztet a junior és felnőtt Európa-bajnokság után lesz esedékes.

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./ Képviselni 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
- 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.

Ifjúsági VB keret 2024 (Provizórikus)

Célfeladat: Verseny felkészülés, gyakorlatok anyag erejének növelése,

FIG Speciális követelmények teljesítése

Jankovics Kamilla	2009	UTE	Balzsayné Reubl Tünde
Fehér Lili	2009	DKSE	Turcsik Istvan
Szj Emese	2009	DKSE	Turcsik Istvan
Hürkecz Mira	2010	KSI	Balzsayné Reubl Tünde
Vatai Blanka	2010	KSI	Balzsayné Reubl Tünde
Polgár Hanna	2010	GYAC	Fajkusz Csaba
Czupper Naomi	2010	Békéscsaba	Ördög Szabolcs
Hosnyánszki Petra	2010	FTC-Telekom	Kiss Gergely
Tolnai Chloe	2010	KSI	Balzsayné Reubl Tünde

Nemzetközi versenyek:

Ifjúsági Európa-bajnokság – 2024. április 29 – május 5. Rimini (ITA)

Balkán Bajnokság – 2024. szeptember 18-22. Szófia (BUL)

ORV -2023. November ? Brno (CZE)

Hazai Versenyek:

2024. március 16. Ifjúsági Szerenkénti Bajnokság

2024. április 13 – 14. „Matolay Elek”
emlékverseny

2024. március 29 – 30. Ifjúsági OB es CSB 1.ford

2024. október 19. Ifi CSB 2.ford

Válogató versenyek:

Ifjúsági VB

2024. március 16.

2024. március 29.

Balkán Bajnokság

Jelölés alapján

2024. április 24. (Ellenőrző)

ORV

2024. október 19.

2024. október 30.

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 számítást 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.

Ifjúsági EB:

AZ Ifjúsági EB-re azok az ifjúsági korú versenyzők kerülhetnek a csapatba, akik a következő követelményeknek eleget tesznek:

- Ugrás: Minimum „D” pont 3,4
- Minimum „E” pont 9.0
- Korlat: Minimum 3 FIG Speciális követelmény mellett
Minimum “D” pont 3.0

- Minimum "E" pont 8.0
- Gerenda: Minden FIG speciális követelmény teljesítése mellett
Minimum „D” pont 4.5
Minimum „E” pont 8.0
- Talaj: Minden FIG speciális követelmény teljesítése mellett
Minimum „D” pont 4.5
Minimum „E” pont 8.0

Táborok, összetartások:

Tervezet:

- Héraklész táborok: 5 edzőtábor Tatán
- Edzéslátogatások (hét közben)

Tervezett Edzőtábor időpontok:

2024. február 14 – 18 Tata

2024. augusztus 5 – 9. Tata

2024. március 6 – 9 Tata

2024. október 30 – 5. Tata

2024. április 22 – 25. Tata

Héraklész UP „B” Serdülő keret

- A Héraklész keret mellett egy «Serdülő» keret kialakítására is sor kerül (max. 12-15 fő).
- Ebbe a keretbe elsősorban a fiatalabb tornászok kerülnek kiválasztásra (2011-2012-ben születettek)
- Ez a keret a 2024-es januári Technikai es Fizikai Teszt alapján kialakult sorrend szerint kerül kijelölésre, korosztályos rangsoroként az első 5 tornász + 1 tornász a 2023. évi versenyeredményt figyelembe véve.
- «B» keret mentorálása edzőtáborok, összetartások es edzéslátogatások formájában történik.

UP „B” Serdülő keret: (Provizórikus)

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

• Tornai Zita	2011	KSI	Kertész Olivia
• Takács Boglárka	2011	KSI	Kertész Olivia
• Uhrin Bernadett	2011	TC Bcsaba	Ördög Szabolcs
• Valyon Dóra	2012	KSI	Kertész Olivia
• Lukács Melinda	2012	KSI	Jordanov Krisztián
• Hamza-Vargity Zara	2012	KSI	Jordanov Krisztián
• Végh Maja	2012	KSI	Jordanov Krisztián
• Dévényi Csenge	2012	KSI	Kertész Olivia
• Neu Panna	2012	KSI	Kertész Olivia
• Molnár Veszna	2012	KSI	Kertész Olivia
• Berki Noemi	2012	Veszprém	Arkovits Krisztina
• Magyar Gréta	2012	FTC	Kiss Melinda
• Varga Lara	2012	FTC	Kiss Melinda
• Szalai Tiria	2012	Veszprém	Arkovits Krisztina

Edzőtáborok:

A MATSZ költségvetésének függvényében tartunk edzőtábort.

Összetartások

A havi összetartások helyszínét és az időpontokat előre jelzem.

2024. évben a fő hangsúlyt az Európa-bajnokság sikeres előkészítése, szervezése és lebonyolítása, illetve Pigniczki Fanni eredményes olimpiai szerepelése kapja.

1. Hivatalos MRGSZ versenyek

- 1.1. **„A” típusú versenyek:** az MRGSZ által szervezett és lebonyolított versenyek.
- 1.2. **„B” típusú versenyek:** MRGSZ tagegyesült által rendezett, meghívásos hazai rendezésű hazai verseny, kizárólagosan az MRGSZ tagegyesületei számára. A rendezés bejelentés köteles.
- 1.3. **„C” típusú versenyek:** MRGSZ tagegyesület által rendezett, meghívásos hazai rendezésű nemzetközi verseny. A rendezés bejelentés és engedély köteles. Az engedély feltétele, hogy a rendező egyesületnek minden meghirdetett kategóriában legalább egy versenyengedéllyel rendelkező sportolója a tárgyévet megelőző és/vagy adott év versenynaptárában szereplő valamelyik versenyen jegyzőkönyvileg igazolhatóan részt vett. A „C” típusú versenyekre az MRGSZ Technikai Bizottsága minden esetben versenyfelügyelőt delegál, amely delegálásnak költsége a rendezőt terheli.
- 1.4. **Az MRGSZ versenyrendszerében, versenynaptárában szereplő versenyek:** Magyar Bajnokság, Magyar Kupa, Mesterfokú-bajnokság, MATSZ és MRGSZ közös pályázata alapján elnyert nemzetközi versenyek, MRGSZ válogató események,
- 1.5. **Az MRGSZ által elismert, versenyrendszerben és versenynaptárban nem szereplő egyéb versenyek:** Berczik Sára Emlékverseny (BSEV), Berczik Sára Emlékkupa (BSEK), Diákolimpia, engedélyezett „B” és „C” típusú versenyek

A fent megnevezett versenyek az MRGSZ Összesített Szabályzatában és annak Követelménytáblázat függelékében foglaltak alapján kerülnek megrendezésre.

2. Nemzeti válogatott keret (felkészülési időszakok, a válogatott szakmai programja, a válogatás elvei)

2.1 Felkészülési időszakok (felnőtt egyéni és együttes kéziszer-válogatott)

	átmeneti időszak, alapozás	formába hozó időszak, vegyes felkészülés	verseny időszak	átmeneti időszak, levezetés	pihenő időszak
január	edzőtábor				
február	edzőtábor	kontroll edzések			
március		kontroll edzések			
április			MB;WC		
május			ECH		
június			WChC,		
július		kontroll edzések	WChC,		
augusztus			Olimpiai Játékok		

	átmeneti időszak, alapozás	formába hozó időszak, vegyes felkészülés	verseny időszak	átmeneti időszak, levezetés	pihenő időszak
szeptember			MK, Mesterfok		
október					
november					
december					

2.2. Felkészülési időszakok (junior egyéni és együttes kéziszser-válogatott)

	átmeneti időszak, alapozás	formába hozó időszak, vegyes felkészülés	verseny időszak	átmeneti időszak, levezetés	pihenő időszak
január - március	jRGI	kontroll edzések			
április			jRGI MB + INT		
május			jRGI ECh		
június					
július					
augusztus	jRGG				
szeptember			jRGI, jRGG MK, Mesterfokú Bajnokság		
október					
november - december					

2.3. A nemzeti válogatott szakmai programja

Egyéni versenyzőink készítése nem központosított. A válogatott minden tagja az egyesületében, nevelőedzőjével készül. A szakmai, felkészítési programért adott versenyző egyesületének szakmai stábjára felel. Az együttes kéziszser-válogatott központosítottan, szövetségi edzők bevonásával működik.

2.4. A nemzeti válogatott válogatásának elvei

A válogatás szempontrendszerét az MRGSZ Technikai Bizottsága által összeállított, és az MRGSZ elnöksége által elfogadott, Összesített szabályzat függeléke, a Nemzeti válogatott felépítésének ciklustáblázata tartalmazza.

3. Egyes szakmai mutatók területén kitűzött célok (technikai, taktikai tudásszint emelése, a fizikai állapot fejlesztése (gyorsaság, állóképesség, erőfejlesztés), mentális tulajdonságok fejlesztése, motiváció, akarati tényezők, a nevelés-fejlesztés területén, központi és egyesületi munka aránya, az egyesületi edzők helyzete a központi munkában).

Egyéni versenyzőink felkészítése nem központosított. Minden tagja a válogatottnak egyesületében, nevelőedzőjével készül. A fenti szakmai mutatók tekintetében kitűzött célok versenyzőnként eltérőek, így minden esetben a felkészítő, nevelő edzők felelőssége a versenyző testi és lelki fejlődése. Az MRGSZ Technikai Bizottsága, a tagedyesületek, felkészítő edzők által leadott szakmai program alapján, illetve kontroll edzéseken kap tájékoztatást adott versenyző állapotáról, erősségeikről, gyengeségeikről, esetleges hiányosságairól.

Az együttes kéziszer-csapat központosítottan, szövetségi edző bevonásával működik 2013. decembere óta. A válogatott tagjai eltérő test és szerttechnikai alapokkal érkeznek, így a technikai tudásszint, a fizikai állapot egységesítése és annak fejlesztése komoly feladatot jelent a mindennapos edzőmunka tekintetében. A Nemzetközi Torna Szövetség koncepcióváltásához igazodva a 2022-2024-es párizsi ciklusban folytonosan működő Együttes kéziszer-válogatott működtetése indult el 2020 júliusában.

Az előttünk álló ciklusban az egyéni és együttes kéziszer-válogatott versenyzői egy csapatként mérettetnek meg és küzdenek a hazai ritmikus gimnasztika nemzetközi elismertségéért.

Versenyzőink mentális tulajdonságainak képzése igény szerint pszichológusi háttérrel történik. Nemzetközi tapasztalatok bizonyítják, hogy szakértő mentális és fizikális felkészültségen túl a profi "háttérmunka" (dietetikus, masszőr, gyógytornász) sem nélkülözhető. Látványos előrelépés, hogy a nemzeti válogatott felkészülését most már több szakember is megtámogatja segítő, pozitív, szakmai hozzáállásával.

Lényeges szempont továbbra is a mindent eldöntő motivációs eszköztár megfelelő forgatása. Junior korosztályt követően a felnőtt -igen rögzös- pályafutás küszöbén rengeteg versenyzőt veszít el a magyar ritmikus gimnasztika. A Nemzeti válogatott tagjaként napi 6-7 óra edzés mellett a motiváció fenntartása igen komoly feladat a felkészítő edzők számára.

Az MRGSZ Elnöksége határozott lépéseket kíván tenni annak érdekében, hogy minél hosszabb ideig versenyezzenek válogatott sportolóink, ezért támogatási alapot hoznának létre és továbbtanulási modellt dolgoznának ki, mellyel segíthetnénk versenyzőink professzionális sportpályafutását, majd a civil életbe történő integrálódását.

4. Nemzetközi versenyek

A Nemzeti válogatott versenyzői 2023. év során várhatóan az alábbi kiemelt nemzetközi versenyeken vesznek részt. Utánpótlás korú versenyzőink felkészítését támogató versenyekről még információink nem elegendőek.

NEMZETKÖZI VERSENYEK 2023	
VERSENY MEGNEVEZÉSE	VERSENY IDŐPONTJA
World Cup, Faliro (GRE) + INT	március
World Cup, Szófia (BUL) + INT	április
World Cup, Tashkent (UZB)	április
World Cup, Baku (AZE)	április
WChallenge Cup, Portimao (POR)	május
Európa-bajnokság (Budapest)	május
World Cup Milano (ITA)	június
WChallenge Cup, Kolozsvár (ROU)	július
Olimpiai Játékok Párizs (FRA)	augusztus

5. Kontinentális és világversenyegek eredményességi célkitűzései

5.1. Európa-bajnokság Budapest 2024

- felnőtt egyéni 2 fő, 1 fő 6-12 hely, 1 fő 10-16 hely között
- felnőtt együttes kéziszer csapat 6-10. hely (olimpiai kvóta)
- junior egyéni válogatott finálé 6 -10. hely / szer

5.2. Olimpiai Játékok Párizs 2024

- felnőtt egyéni 6-12. hely

6. Edzőtáborok

A Nemzeti válogatott tagjai heti 35-40 órát töltenek átlagosan edzéssel, amely az éves rendszeres felkészülés alatt több alkalommal egészül ki „tábor jellegű” felkészülési programmal, Az MRGSZ éves költségvetéséhez igazodva törekszünk hazai és nemzetközi edzőtáborok lehetőségét biztosítani, amely sportszakmai és közösségépítő szempontból is kiemelkedő fontosságú.

Tervezett Edzőtáborok 2024

Nemzeti válogatott keret

január, február (HUN és MEX) nemzetközi és hazai edzőtábor

7. A sportág sportegészségügyi háttere

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

8. 2024. évi Nemzeti válogatott keret névsora

Az egyéni válogató események (junior és felnőtt korosztály) 2023. novemberében zárulnak le, követve az Összesített szabályzat Ciklustáblázatát. Az egyéni válogatott névsora legkésőbb 2023. decemberében kerül kihirdetésre. Az együttes kéziszer válogatott munkája az Összesített Szabályzat Ciklustáblázatának megfelelően 2024. nyarán kiegészült a junior korosztállyal.

FELNŐTT EGYÉNI "A" KERET			
1	PIGNICZKI FANNI	2000	MTK BUDAPEST
2	GYULAI ÉVA BLANKA	2007	MTK BUDAPEST
+	WIESNER HANNA PANNA	2004	MTK BUDAPEST
FELNŐTT EGYÉNI (RGI) "B" KERET			
1	LOVÁSZ LUCA	2006	MTK BUDAPEST
2	HAGYMÁSI KIRA	2008	HEGYVIDÉK SE
+			

JUNIOR EGYÉNI KERET			
	BARKÓCZI BOGLÁRKA	2009	MTK BUDAPEST
	VUKMIR ELENA	2010	MTK BUDAPEST

	FÖLDESI PANNI	2009	RUS RG SE
	HESZ FRANCISKA	2010	PÉCSI RG SE

FELNŐTT EGYÜTTES KÉZISZER VÁLOGATOTT (RGG)			
1	URBÁN-SZABÓ MÓNICA	2003	MTK BUDAPEST
2	MÉSZÁROS MANDULA	2005	MTK BUDAPEST
3	FARKAS JÚLIA	2005	LSC RG SE
4	SZABADOS DÓRA	2006	MTK BUDAPEST
5	JURCA LILLA	2006	MTK BUDAPEST
6	PESTI DALMA	2007	MTK BUDAPEST

Magyar Torna Szövetség Gumiasztal Szakág

1. A 2024. év célkitűzései és legfontosabb feladatok

A 2024. év legfontos célja a sportolói létszám emelése a szakágban. Emellett kiemelt figyelmet kell fordítani a versenyzői létszám növelésére.

2. Felkészülés feladatai

a. Felkészülési időszakok

Tiszta felkészülési időszak:	január 02 – március 03.
Vegyes felkészülési időszak:	március 04. - április 28.
Verseny időszak:	április 29. - június 02.
Vegyes felkészülési időszak:	június 03. – június 23.
Átmeneti időszak:	június 24. – július 07.
Tiszta felkészülési időszak:	július 08. – szeptember 01.
Vegyes felkészülési időszak:	szeptember 02. – október 06.
Verseny időszak:	október 07. – november 17.
Tiszta felkészülési időszak:	november 18. – december 22.
Átmeneti időszak:	december 23. – január 01.

b. Edzőtáborok

Nincsenek.

c. Versenyek

2024. április 03-07.	Európa-Bajnokság	Guimares, Portugália
2024. május 25.	Diákolimpia	
2024. november 09.	Magyar Bajnokság	

Magyar Torna Szövetség Aerobik Szakág

1. A sportág 2024. évre tervezett szakmai programja

Hazai versenyrendszer

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

Nemzetközi versenyek:

A 2024. év felkészülését mind a felnőttek, mind az utánpótlás versenyzők számára már 2023 őszén elkezdtük, a válogatott egységeinek kialakításával, felmérésekkel, közös edzésekkel.

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

- A Világbajnokságra (Olaszország) 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 önfelkészítésű versenyek, a költségek a résztvevőket 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.

2023. december – 2024. március 15-ig: alapozó felkészülési időszak

2024. március – május: versenyidőszak

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

2024. június – augusztus: alapozó felkészülési időszak

2024. szeptember – november: versenyidőszak

A tavaszi Világkupát és nemzetközi versenyeket megelőzően, valamint a szeptemberi Világbajnokságot megelőzően a felkészülési időszakoknak megfelelően felnőtt válogatott egységeink saját egyesületükben és hetente megszervezett központi edzéseken vesznek részt. A felnőtt válogatott központi edzészahelyszíne az Óbudai WDSE budapesti edzőterme.

A kvalifikációs Világbajnokságra 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 2024 hazai versenynaptár

DO B területi forduló Kelet – Kondoros	március 9.
DO B területi forduló Nyugat – Ajka	március 10.
DO A;B Döntő – Jászberény	április 20.
MK I. forduló, Egyetemi Bajnokság – Budapest	április 27-28.
MK II. forduló; Magyar Bajnokság – Nyíradony	június 1-2.
MK III. forduló –	október 12-13.
MK Döntő - Budapest	november 9-10.

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

2023-ban a MATSZ Aerobik Szakágnak 21 tagegyesülete működött aktívan. Szakágunk, első sorban e-mailen, rendszeresen kapcsolatot tart valamennyi tagegyesületével, továbbá a Szakágunk által rendszeresen szervezett edző és bíróképzés is segíti az egyesületek munkáját.

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

7. A 2024. évi tervezett eredményességi célkitűzések:

Világbajnokság:

Junior

Felnőtt:

❖ 2 érem

❖ döntős helyezések

❖ 3 érem

❖ döntős helyezések

Magyar Torna Szövetség Akrobatikus Torna Szakág

A 2024. 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 2024-ben is a legfontosabb feladatok közé tartozik
- Kiemelt feladatunk a Világbajnokságra való felkészülés
- BIAC sikeres megrendezése (2024. évben a VB áthelyezése miatt elmarad)
- 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 Felkészülési időszakok

A 2024-es Világbajnokság eredeti helyszínének törlése miatt, olyan helyzet alakult ki, amiben jelen pillanatban nem lehet tudni, hogy megrendezésre kerül-e a verseny. A felkészülési terveket akkor tudjuk kialakítani, amikor hivatalos értesítést kapunk a FIG-től a verseny megrendezésével kapcsolatban. Addig az egyesületek saját hatáskörben készítik a versenyzőket, bízva egy esetleges őszi Világbajnokságban.

d. Versenyek

Hazai Pontszerző versenyek

Dátum	Verseny neve	Rendező Egyesület	Helyszín
2024.március.2.	Balance kupa	Balance ATC	Budapest
2024.április 27.	Grasi kupa	Grassalkovich SE	Gödöllő
2024.május.12	Fradi kupa	FTC	Budapest
2024 június. 8.	Magyar Bajnokság	MATSZ	Budapest, TCS

Hazai Nemzetközi versenyek

Dátum	Verseny neve	Rendező Egyesület	Helyszín
2024.10.24-27.	7 th BIAC	MATSZ	Budapest

A szakág vezetés 2024. évi munkaterve

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

Vezetőségi ülések tervezett időpontjai, témájuk:

- Január:
 - 2024. évi feladatok megbeszélése
- Február:
 - Munkaterv - Válogatott keret programja

- **Április:**
 - Viktória kupa
 - Országos Bajnokság szervezési feladatai
- **Június:**
 - Az első félévi munka értékelése, további feladatok
- **Augusztus:**
 - BIAC szervezése, Jelölés az EB-re
- **November:**
 - 2025. évi versenyszabályzat,
 - EB értékelés,
 - 2025. évi Európa bajnokságra /március/ a válogatott programja
- **December:**
 - Az évi munka értékelése

Magyar Torna Szövetség Parkour Szakág

A 2024-es évre a szakágnak az előző évhez hasonlóan két nagy célkitűzése van. Az első, hogy a világcupán még több versenyzőt tudjunk indítani, akik az előző évben elért eredményeket felülmúlják, valamint az utánpótlás nevelés még szélesebb körben való terjesztése. Mivel a HOP Hungary-ban a hely egyelőre limitált és sajnálatos módon néha gátat szab a tömeges utánpótlás nevelés növelésnek, valamint a parkourrozni vágyók robbanásszerű létszámnövekedésének, így a 2024-es évre szakágunk legnagyobb célja a parkourterem bővítése vagy elköltöztetése egy olyan helyszínre, melynek méretbeli adottságai segítenek a parkour minél gyorsabb ugrásszerű fejlődésében.

2024. évre vonatkozóan:

- [A felnőtt válogatott felkészülési időszakok, a válogatott szakmai programja, a válogatás elvei, válogatott keretek összetétele \(név/SE/szül. év/felkészítő edzők\):](#)

A felnőtt válogatott a téli időszakban December 15-ig majd Január 2-től Május 6-ig kisebb megszakításokkal folyamatosan készül a következő Nemzetközi bajnokságra. A válogatott tagjai saját edzéstervvel dolgoznak, mivel az esetek kilencven százalékában, mint edzők tevékenykednek az Országos Parkour Sportegyesületen belül. A versenyzők Magyarország jelenlegi legtehetségesebb versenyzői akik kvalifikálhatóak a versenyre.

Németh György Benjámin/ 1999.07.05 , Balogh Dominik/1999.10.12 , Máté Áron/1994.12.17, Szentváry-Lukács Vajk/1995.05.26 Minden sportoló az OPSE keretein belül nevez a világvversenyekre.

- [Az utánpótlás válogatott felkészülési időszakok, a válogatott szakmai programja, a válogatás elvei, válogatott keretek összetétele \(név/SE/szül. év/felkészítő edzők\)](#)
- [Helyzetelemzés](#)

Kiválasztott utánpótlás válogatottal jelenleg nem rendelkezik a szakosztály, mivel a versenyzők leigazolása és az utánpótlás toborzása zajlik jelenleg országosan. Folyamatos parkour edzéseket tartunk havi rendszerességű házi versenyekkel és nyári táborokkal, ami lehetőséget ad a potenciális utánpótlás folyamatos fejlődésének és felismerésének.

- [Hazai versenyrendszer \(korosztályok, fordulók\)](#)

Hazai versenyek jelenleg, mint házi versenyek kerülnek megrendezésre, itt igyekszik a szakosztály a sportot népszerűsíteni, illetve a jövőbeli profi versenyekhez előkészíteni a teret.

A házi versenyek tematikusan kerülnek megrendezésre a parkour sportág különböző verseny kategóriáiban (speedrun, freestyle, skill) és három korosztály versenyét fedi le (14 év alatti kezdő kategória, 14 év alatti

haladó kategória és 14 év feletti kategória). Átlagosan minden verseny kategóriából 2 versenyt szoktunk hirdetni az évben, egyet ősszel és egyet tavasszal.

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

2024-ben a szakosztály célja hogy a jelenlegi közép mezőnyből, (Speedrun Kategória: Máté Áron 21. helyezett Montpellier, Szentváry-Lukács Vajk 36. helyezett Sofia

Freestyle kategória: Németh György Benjámín 24. helyezett Sofia, Balogh Dominik 25. helyezett Sofia) feltornássa az eredményeket a felső élmezőnybe.

Szeretnénk a 2024-es évben a sportolók mellé egy edzőt is küldeni a világversenyre, hogy egy kívülről segítő szakember is jelen legyen a jobb eredmények elérése érdekében.

- **Edzőtáborok**

Mivel utánpótlás sportolók szervezése zajlik a 2024-es évben is, így az egyesület, a táborok szervezésénél a potenciális utánpótlás növelését tűzte ki célul. Idén összesen 3-4 tábort fogunk szervezni és lebonyolítani a nyári hónapokban, melyeknek hossza minden esetben 5 teljes nap.

- **A sportág sportegészségügyi ellátása**
- **Egyes szakmai mutatók területén kitűzött célok:**

2024-es célunknak tűztük ki termünk költözését egy nagyobb és több lehetőséggel rendelkező terem komplexumba Budára, ami nagyban hozzájárulna sportágunk, versenyzőink és szakembereink teljes körű fejlődéséhez.

a fizikai állapot fejlesztése (gyorsaság, állóképesség, erőfejlesztés)

mentális tulajdonságok fejlesztése

2024-es táborainkban kiemelt fókuszot fektetünk a gyorsaság, állóképesség és erő fejlesztésébe, valamint házi versenyein és közösségépítő rendezvényeinken mentális egészséget és jóllétet támogató workshopok nyújtásával és vendég edzők workshopjaival támogatjuk sportolóink fejlődését és fejlesztését.

motiváció, akarat tényezők

a nevelés-fejlesztés területén

központi és egyesületi munka aránya

az egyesületi edzők helyzete a központi munkában

Jelenleg az edzők központi szerepe elengedhetetlen. Nem csak edzői feladatokat, utánpótlás nevelés és sportág népszerűsítése a feladatuk, de sok esetben ahogy azt már említettük, mint profi sportolók is jelen vannak a szakágban. Sajnos a mostani helyzetben az extra munkát, amit tesznek a sportágért az egyesület nem képes honorálni vagy jelentős anyagi bónuszokat nyújtani. Több tehetséges fiatalal dolgozunk együtt, akik a jövő nemzedék potenciális edzői lehetnének, és nekik szeretnénk mentorálást adni, edzővé válásuk útján.

Magyar Torna Szövetség Mindenki Tornája Szakág

1. A 2024. év célkitűzései és legfontosabb feladatok

1.1. Hazai fesztiválok

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.

1.2. 4th European Gym for Life Challenge és 14th EUROGYM

A rendezvény időpontja: 2024. július 10 – július 19.

Helyszín: Bodo, Norvégia

2. Felkészülés feladatai (a korábban megküldött anyagban, amennyiben változás van)

Nincs változás

- a. Felkészülési időszakok
- b. Edzőtáborok
- c. Versenyek

3. A szakág vezetése 2024. évi munkaterve

2024 tavasz és ősz - Szakági ülés megszervezése – online formában

Szabadidősport jellegű rendezvények megszervezése a sportág népszerűsítése érdekében.

- 3.1. 2024. ősz – Tiszaújvárosi Gimnasztráda Táncgála

Helyszín: Tiszaújváros

- 3.2. 2024. tavasz, ősz - Részvétel hazai és nemzetközi sporttánc versenyeken

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

A szövetség éveken ezelőtt játékos torna-vetélkedő sorozatot indított 6-12 éves gyerekek számára CSIVIT elnevezéssel. Elsősorban azzal a céllal, hogy a gyerekek nagy részének bevonásával olyan, számukra vonzó, szórakoztató versenyeket rendezzünk, mely növeli a tanulók fizikai teljesítő képességét, edzettségét a torna mozgásanyagával. Középiskolásoknak a Tornázni Öröm (torna, minitrampolin, gúla, kötélmászó-függeszkedő) versenyszámokban rendeztünk versenyeket.

A CSIVIT fő védnöke Dr. Magyar Zoltán kétszeres olimpiai bajnok. A CSIVIT versenyeket a Budapesti Torna Szövetség szervezi és bonyolítja le, a résztvevők 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.

Ezek a szabadidős iskolai versenyek a torna diákolimpia versenyein való részvétel kondicionális és koordinációs alapjának fejlesztését segítik. A szabadidős versenyrendszer a folyamatos létszámnövekedésre épül, így éri el célját. Távolabbi cél a területi szövetségek segítségével a városi, megyei versenyek szervezése, lebonyolítása, **ezt a programot 2024. 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 Középiskolai leány kötélmászó és fiú, függeszkedő Szuper Budapest bajnokságot 7 m-es kötél.

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 2024. évben is kiemelt figyelmet kívánunk szentelni a felvilágosítási tevékenységünknek, mert véleményünk szerint a megelőzés a legfontosabb. Következő évben szakágaink 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 dopping szabállyal.

A Dopping szabályzat mindenki számára hozzáférhető a MATSZ honlapján.

Az első tájékoztatást 2024. január 17-re tervezzük, a HUNADO részéről Dr. Tiszeker Ágnes előadásával. Majd az őszi versenyszezon kezdetén, széleskörű tájékoztatást kívánunk nyújtani a felnőtt és korosztályos versenyzőinknek, edzőiknek, akik a hazai és nemzetközi versenyeken vesznek részt. 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 kívánnak 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

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.

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

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

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

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

A Nemzetközi Torna Szövetség 2024. év októberében tartja tisztújító kongresszusát, ahol Altorjai Sándor ismét kandidál a Council testületbe.

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 Prix rendeztünk Szombathelyen, pl. 2020. évben – a pandémia idején - is több mint 15 nemzet részvételével valósítottuk meg a világkupa viadalt, az egyetlen

Világkupát 2020-ban, 2022. és 2023. évben Torna Világkupát rendezhettünk - közel 30 nemzet részvételével - a FIG döntése és a HM Sportért Felelős Államtitkárság támogatásával. Az RG szakágban 2024. évben – 2017. évi sikeres EB után – ismét Budapestre érkeznek a kontinens legjobb sportolói, 40 ország részvételével zajlik az Európa-bajnokság, a HM Sportért Felelős Államtitkárság támogatásával, a Nemzeti Rendezvényszervező Ügynökség közreműködésével.

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 jelentős beszerzésnek köszönhetően – nagyságrendi minőségű és nem utolsó sorban biztonságos használatra szóló javulást értünk el.

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 edzéstervek konzultációk után készülnek 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 2024. 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):	40 697 000 Ft
Edzői és sportszakember bérek-járulékok, számlás kifizetések:	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, szerverbérlés, 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, 2024. május 18.

Dr. Magyar Zoltán
elnök