

A MAGYAR TORNA SZÖVETSÉG

**szakmai feladatai ellátásával
kapcsolatos**

SZAKMAI ÉS PÉNZÜGYI TERVE



2025.

A Magyar Torna Szövetség a 2025. 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.

Az olimpiát követő évben megkezdődött a 2028. évi Olimpiai Játékokra történő felkészülés, amely ciklusnak a 2025. esztendő az első éve, az olimpiai sportágak esetében. Míg az olimpián nem szereplő sportágaknak a kiemelt esztendő, hiszen a 2025. évben rendezik a Világjátékokat részükre. A Magyar Torna Szövetség szakágai közül egyedül az aerobik szakág egységei szereztek kvalifikációt a világbajnokságon, az aerodance és a csoport egységekkel. Az akrobatikus torna szakág tavasszal Európa-bajnokságon vesz részt. Az olimpiai szakágakban készülő sportolóinknak 2025. év tavaszán folytatódott a versenyek sora már eddig lezajlott világkupa versenyekkel és ezt követően az Európa-bajnokságokkal.

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. 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 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 2026. évben lépnek a felnőttek közé, fokozott figyelemmel foglalkozunk. A versenyrendszert szertornában korábban a kiemelt sportágfejlesztés megindulása óta átalakítottuk, bízunk abban, hogy a sportág eredményessége is növekedést fog mutatni. 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 – a szélesebb és nagyobb létszámból, a válogatott keretek is bővülnek minden korosztály szintjén.

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 korábbi években 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; Héraklész 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. év óta önállóan kötnek szerződést - szakmai feladataikra - a HM Sportért Felelős Államtitkárság szervezetileg létrehozott Nemzeti Sportügynökségével (NSÜ), illetve az idén létre hozott Nemzeti Sportfejlesztési és Módszertani Intézettel (NSMI), ez 2025. 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. Ezen támogatások mellett a Nevelő Edzői Programban (NEP) is lehetőséget kaptunk edzők foglalkoztatására – eredményes egyeztetéseknek köszönhetően - 27 főre emelkedett a kvótaszámunk.

A támogatások 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,

A szerek egyre korszerűbbek, a sportágfejlesztés kapcsán lehetőség nyílt az elavult – sok esetben balesetveszélyes – szerek cseréjére. Ezt a 2025. 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.

A **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.

A **Héraklész Program** fő célkitűzéseit, illetve az utánpótlás **Sport XXI. 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 (feladatos 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 versenyen indulnak.
- A MATSZ által szervezett továbbképzéseken, táborokban részt vettek.
- Az elszámolásuk megfelelő, a biztosított pénzekkel jól bántak.

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

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 korábbi időszakban létszámbővítést is 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 létszámban és formában szeretnénk vinni.

A COVID-19 járvány követően visszatérhetünk a normális működéshez és újra megkezdhetjük az építkezést, ezt szeretnénk 2025. 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

2019-es stuttgarti Világ bajnokságon 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 kerülés. Csapatunk az előkelő 6. helyen végzett. Mészáros Krisztofer ezen a versenyen talajon ezüstérmes lett.

Világ bajnokságon a csapatunk 12. helyezést ért el, és két versenyzőnk bejutott az egyéni összetett fináléjába.

2023. év az olimpiai kvalifikáció szempontjából döntő fontosságú volt. Fiatalokból álló csapatunk nem szerzett olimpiai kvótát, de ezen a versenyen Mészáros Krisztofer révén egyéni összetettben olimpiai kvótát szereztünk.

Párizsi Nyári Olimpiai Játékokon a férfi tornát Mészáros Krisztofer képviselte, és ott elért eredményével a külföldi szakemberek figyelmét is felkeltette.

Következő olimpiai ciklusra (2024-2028) van egy meghatározó egyéni összetettben és több szeren is a világ tornászainak elitjébe tartozó versenyzőnk (Mészáros Krisztofer) és mellette több jó képességű, fiatal versenyzőnk. Okkal reménykedhetünk, hogy a Los-Angelesi Nyári Olimpián nem csak egyéni versenyzővel, hanem csapattal is részt tudunk venni.

Felkészülési program ennek a célnak van alárendelve

Felnőtt válogatottban dolgozó edzők

<i>Szövetségi kapitány:</i>	Kovács István
<i>Vezető edző:</i>	Szücs Róbert
<i>Felkészítő edzők:</i>	Nagy Zoltán, Laufer Béla, Pisák Tamás, Fazakas Csaba, Marján Péter, Tóth Levente,

Válogatott keret névsora

Mészáros Krisztofer	Győri AC	2001	Szücs Róbert
Tomesányi Benedek	Győri AC	2001	Szücs Róbert
Molnár Botond	Győri AC	2004	Pisák Tamás
Nyikos Bemát	Győri AC	2006	Szücs Róbert
Kiss Marcell	Győri AC	2006	Szücs Róbert
Balázs Krisztián	FTC-Tel	2002	Nagy Zoltán
Kovács Márton	FTC-Tel	2003	Nagy Zoltán
Zámbori Zala	FTC-Tel	2006	Tóth Levente
Nagy Márk	FTC-Tel	2005	Tóth Levente
Závory Szilárd	FTC-Tel	2005	Laufer Béla
Kiss Balázs	BHSE	1999	Fazakas Csaba
Mentovai István	BHSE	2005	Marján Péter

Kerettagság feltétele

- Azok a felnőtt versenyzők, akik a 2024. évben, a szövetségi kapitány által kijelölt versenyek egyikén, az egyéni összetett versenyen 75,00 pontot legalább egy alkalommal elérték. Megszerzett tagság 1 évig érvényes
- 2023-2024.év világversenyein (EB, VB.) pontszerző (1-6 hely) versenyzők. Európa és világbajnokság pontszerzése 2 évi(naptári), kerettagságot jelent.
- 2024.év magyar és mesterfokú bajnokság szer döntőjének nyertesei.
- Azok a 2006-ban született első éves felnőtt versenyzők, akik 2024.évi ifjúsági magyar bajnokság összetett versenyén, legalább 70 pontot teljesítettek. Kerettagságuk egy évre szól
- Junior világversenyen (EB és szer VB) érmes, 2006-ban született versenyzők Kerettagságuk ideje 2 év
- Szövetségi kapitány jelölése alapján.

Fentiekben leírt feltételek közül egy teljesítése elég, a kerettagság megszerzéséhez.

Kiemelt versenyek

- Európa-bajnokság: 2025. május 26-31. (Lipcse, GER)
Célkitűzés:
 - Csapat: 8-ba kerülés
 - Egyéni összetettben 2 versenyző döntőbe jutása
 - Szerenkénti döntőben: két finálé
- Világbajnokság: 2025.október19- 26 (Jakarta, INA)
Célkitűzés:
 - Egyéni összetettben, egy versenyző a legjobb 12-be kerülése.
 - Szerenkénti döntőben: két finálé

Nemzetközi versenyek

- World Cup	Antalya/TUR/	Márc.20-23
- Word Cup	Osijek /CRO/	Ápr..10-13
- World Cup	Doha /QAT/	Ápr.16-19
- World Chall.cup	Várna /BUL/	Máj.08-11
- Európa-bajnokság	Lipcse	Máj.26-31
- World Chall Cup	Koper /SLO/	Máj.29-Jun.01
- Egyetemi Világj.	Rajna-Rurh	Jul.16-27 ?
- World Chall.Cup	Párizs	Szept.20-21
- World Chall.Cup	Szombathely	Szept.26-28
- Világbajnokság	Jakharta	Okt.19-25

Hazai versenyek, Magyar bajnokságok

Férfi Szuper CSB. 1f.	Ápr.25
Férfi Felnőtt Országos Bajn.	Ápr.26-27
Férfi Szuper CSB. 2f.	Szept.19
Felnőtt Országos Szerbajnokság	Szept.20-21
Mesterfokú Bajnokság	Nov.14-16

Felsorolt versenyek mindegyike egyben ellenőrző verseny is!

Versenyeztetés

Kontinentális (EB) és világversenyre (VB, Olimpia), a vezetőedző javaslatát figyelembe véve, a szövetségi kapitány jelöli ki és javaslatát a MATSZ elnöksége elé terjeszti. A végső döntés itt születik meg.

Nemzetközi és nemzetek közötti versenyre, a Word Cup és a Challenge World Cup versenyeire az utazó csapatba kerülést, a vezetőedző javaslatát figyelembe véve, a szövetségi kapitány jelöli ki a MATSZ elnökség jóváhagyásával

Versenyre kijelölt kerettag, a kiutazás előtt pár nappal a versenygyakorlatát, versenyfeltételek mellett köteles bemutatni.

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

Magyar bajnokságokon, válogató és ellenőrző versenyeken az indulás hat szoren 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

Első félév edzőtáborai:

- | | | |
|---|-------------------|-------------------------|
| - | Január 06-11 | Tata |
| - | Február 03-08 | Tata |
| - | Március 10-15 | Tata |
| - | Március 30-ápr.06 | Helsinki |
| - | Máj.12 -24 | Tata / EB. kiutazásáig/ |
| - | Jun.23-28 | Tata |

Második félév edzőtáborai:

- | | | |
|---|-----------------|----------------------|
| - | júl.07-12 | Tata |
| - | Júl. 21-26 | Tata |
| - | Augusztus 11-16 | Tata |
| - | Szept.08-13 | Tata vagy külföld |
| - | Október 06-18 | Tata /VB kiutazásig/ |
| - | December 01-06 | Tata |

Felkészülés menete 2025-ben

Válogatott keret fő versenye az EB. és a világbajnokság. A többi hazai és külföldi versenyek a két fő versenyen kitűzött céloknak van alárendelve.

Közös összetartó edzés a Budapestieknek szerdai napon a tornacsarnokban, a teljes keretnek pedig minden hónapban egy hét, a tатаi edzőtáborban.

Európa bajnokságra a központi felkészülés márciusban, a világbajnokságra augusztusban kezdődik. Előtte mindenki egyéni felkészülési terve szerint készül a klubjába, vagy a Budapest tornacsarnokban.

Részletes programot havi rendszerességgel a válogatottban dolgozó edzők írásban megkapják

Aktív, passzív pihenő időszak, június vége vagy július eleje és november vége, vagy december eleje 1-2 hét.

Kiemelt versenyek felkészülésének fontosabb feladatai

- **Európa-bajnokság**
 - február végére a gyakorlatokban szereplő elemek és ezek kapcsolatának végrehajtása
 - Új szabálynak megfelelő gyakorlatok kialakítása és az új elemek és kapcsolatok bemutatása
 - március végére elemek és elem kapcsolatok fél és egész gyakorlatok bemutatása, könnyített feltételek mellett
 - április szólított gyakorlatok
 - május elején az EB-re tervezett verseny gyakorlatok bemutatása heti 2 alkalommal
 - EB csapat jelölés, május első hete
- **Világbajnokság**
 - július végére a gyakorlatokban szereplő elemek és ezek kapcsolatának végrehajtása
 - augusztus végére elemek és elem kapcsolatok fél és egész gyakorlatok bemutatása, könnyített feltételek mellett
 - szeptember szólított gyakorlatok
 - október elején az EB-re tervezett verseny gyakorlatok bemutatása heti 2 alkalommal
 - csapat jelölés, szeptember utolsó hete
- **World Cup**
 - World Cup indulóknak, február elején gyakorlat késznek kell lenniük a kijelölt szereiken.
 - Gyakorlatok bemutatása kiutazás előtt két héttel,
 - Többi szeren a felkészülésük azonosak az EB-re készülők felkészülésével
 - World Cup jelölés, 2024.december első fele

Központi és egyesületi munka aránya:

A 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 szövetségi kapitány és a vezetőedző ellenőrzi. A felkészülés nagy részét a központi tornacsarnokban végzik – kivéve a győri tornászokat, akik csak az összetartásokra, edzőtáborokba érkeznek Budapestre - 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 kivitelet 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 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 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. Az orvosi háttérrel Dr. Halasi Tamás keretorvos, gondoskodik. Versenyzőink jó kezekben vannak, és minden segítséget megkapnak a sportegészségügyi csapatunktól.

2025 Szakmai Terv – Fiú Utánpótlás Tornászok

Bevezető

A 2025-ös utánpótlás válogatott kiválasztása és felkészítése meghatározó szerepet tölt be a magyar férfi torna jövőjének építésében. Az ifjúsági és serdülő korosztály legtehetségesebb versenyzőinek azonosítása, fejlesztése és versenyeztetése hosszú távon biztosítja a felnőtt válogatott sikerességét. A program célja a szakmailag megalapozott szelekció, az optimális felkészülési struktúra kialakítása, valamint a hazai és nemzetközi versenyeken való eredményes szereplés elősegítése.

A dokumentum részletesen ismerteti:

- A válogatott keretek kialakításának alapelveit és kiválasztási kritériumait.
- A hazai és nemzetközi versenyek rendszerét, amelyek meghatározzák a sportolók fejlődési útját.
- Az edzőtáborok és felkészülési programok struktúráját.
- A rövid és hosszú távú célkitűzéseket, amelyek irányt adnak az utánpótlás-nevelésnek.
- Az ellenőrzési és értékelési rendszert, amely biztosítja a teljesítmény nyomon követését és az eredmények folyamatos elemzését.
- Az egészségügyi ellenőrzés fontosságát és a sérülések megelőzésére, kezelésére irányuló protokollokat.
- Az utánpótlás-fejlesztés érdekében megvalósításra váró intézkedések 2025-ben.

1. Válogatott névsor meghatározása

Ifjúsági válogatott (15-18 éves korosztály)

- A válogatott versenyzők kiválasztása az előző évi eredmények és szakmai értékelés alapján. (2024-es versenyeredmény bekerülési szintet a korosztályok három legmagasabb pontszámot elérő versenyző átlagpontszámának 95%-a)
- Kulcsfontosságú versenyzők: összetettben és szerenként kiemelkedő tornászok.
- Sérülések és fejlődési potenciál figyelembevétele.

Ifjúsági válogatott 2025			
1.	Bogyó Dániel	2007	KSI
2.	Markó Levente	2007	KSI
3.	Pataki Olivér	2007	KSI
4.	Sas Nándor	2007	KSI
5.	Kis Dominik	2007	BHSE
6.	Hamza V. Bence	2008	BHSE
7.	Kiss Zétény	2008	BHSE
8.	Király Patrik	2008	BHSE

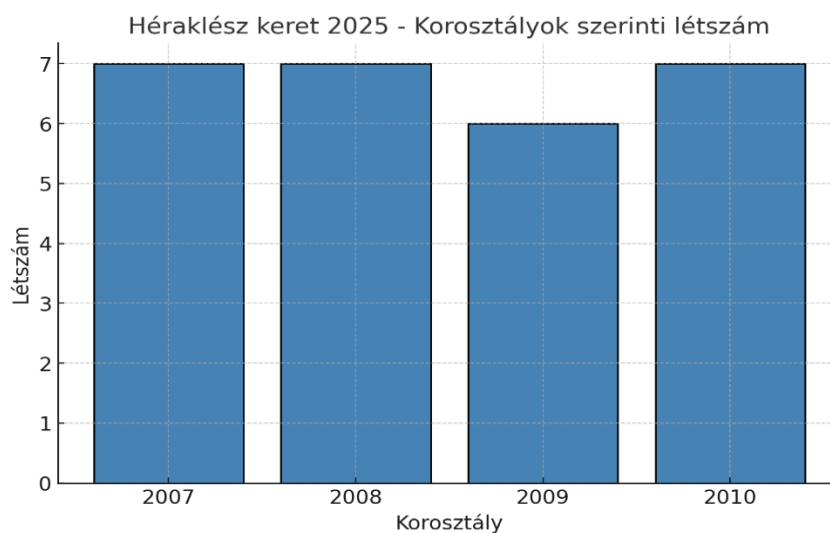
9.	Daruka Noel	2008	BHSE
10.	Kozák Edmond	2008	KSI
11.	Gál Kristóf	2008	GYAC
12.	*Péli Dominik	2008	KSI
13.	Horváth Áron	2009	BHSE
14.	Sárosi Péter	2009	BHSE
15.	Marton András	2009	BHSE
16.	Ludányi Levente	2010	FTC
17.	Bánki Márk	2010	FTC
18.	Lukács Gábor	2010	KSI
19.	Nagy Dániel	2010	KSI
20.	Yu Yeongbeom Christian	2010	BHSE
21.	*Tóth Nimród	2010	BHSE

*Péli Dominik és Tóth Nimród ugyan nem érték el a kiírt szinteket, azonban teljesítményük megközelítette azokat, így támogatom a keretbe kerülést.

A Héraklész keret 27 fő javaslata Guiczoghy György szakág vezető úr kérésére került kijelölésre, a fentiekben olvasható szempont rendszer alapján.

Héraklész keret 2025					
létszám	név	korosztály	egyesület	edző 1	edző 2
1.	Bogyó Dániel	2007	KSI SE	Halmos Csaba	
2.	Markó Levente	2007	KSI SE	Halmos Csaba	
3.	Pataki Olivér	2007	KSI SE	Rácz Attila	
4.	Sas Nándor	2007	KSI SE	Marján Péter	
5.	Ruck-Mackay Bence	2007	FTC Telekom	Puskás Péter	Puskás Jenő
6.	Kis Dominik	2007	BHSE	Mihók Ádám	
7.	Sándor Aurél	2007	KSI SE	Halmos Csaba	
8.	Hamza V. Bence	2008	BHSE	Mihók Ádám	
9.	Kiss Zétény	2008	BHSE	Mihók Ádám	
10.	Király Patrik	2008	BHSE	Mihók Ádám	
11.	Daruka Noel	2008	BHSE	Vecsernyés Dávid	
12.	Kozák Edmond	2008	KSI SE	Rácz Attila	
13.	Gál Kristóf	2008	GYAC	Pisák Tamás	Szűcs Róbert
14.	Péli Dominik	2008	KSI SE	Rácz Attila	
15.	Horváth Áron	2009	BHSE	Mihók Ádám	
16.	Sárosi Péter	2009	BHSE	Kovács Antal	
17.	Marton András	2009	BHSE	Kovács Antal	

18.	Gombás Balázs	2009	GYAC	Reszeli Péter	
19.	Berki Márk	2009	GYAC	Reszeli Péter	
20.	Szontágh Álmos	2009	FTC Telekom	Puskás Péter	Puskás Jenő
21.	Ludányi Levente	2010	FTC Telekom	Puskás Péter	Puskás Jenő
22.	Bánki Márk	2010	FTC Telekom	Puskás Barna	Janik Pál
23.	Lukács Gábor	2010	KSI SE	Rácz Attila	
24.	Nagy Dániel	2010	KSI SE	Rácz Attila	
25.	Yu Yeongbeom Christian	2010	BHSE	Kovács Antal	
26.	Tóth Nimród	2010	BHSE	Kovács Antal	
27.	Velinov- Dimitrov Krisztián	2010	FTC Telekom	Puskás Barna	Janik Pál



Utánpótlás válogatott (12-14 éves korosztály)

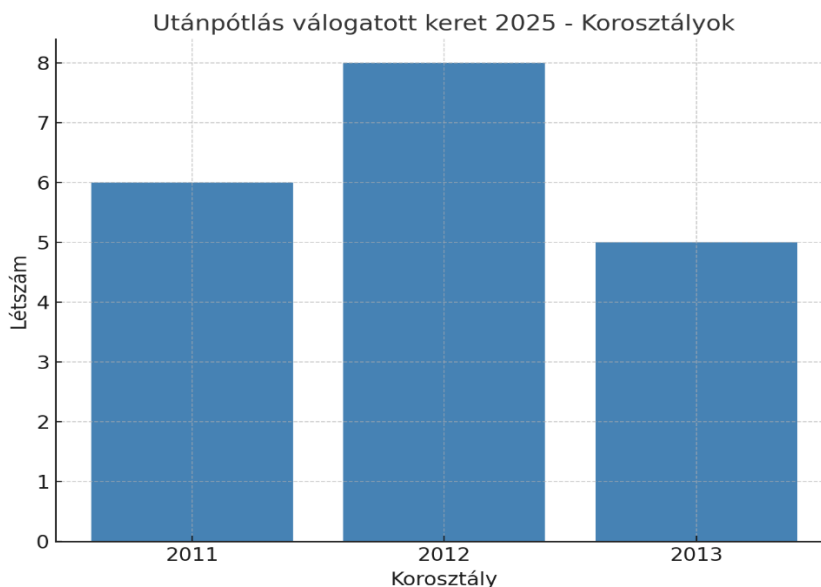
- Tehetségazonosítás az országos bajnokságok alapján. (A bekerülési szintet a 2024-es országos bajnokságokon a három legmagasabb pontszámot elérő versenyző átlagpontszámának 95%-ban került meghatározásra)

Utánpótlás válogatott keret 2025			
1.	Gilányi Márk	2011	FTC
2.	Fábián Benedek	2011	FTC
3.	Gulyás Milán	2011	FTC
4.	*Volter Zénó	2011	BHSE
5.	Besenyei Iván	2011	BHSE
6.	Borbély Keve	2011	KSI

7.	László Bártfai Balázs	2012	FTC
8.	Raduly Sándor	2012	FTC
9.	Nnorom Alex	2012	FTC
10.	Nagy -Hegedűs Ákos	2012	FTC
11.	Semjén Gábor	2012	BHSE
12.	Gercsák Dénes	2012	BHSE
13.	Rónai Bertalan	2012	KSI
14.	Simonetz Máté	2012	KSI
15.	Király Benett	2013	FTC
16.	Molnár Barnabás	2013	FTC
17.	Veres Henrik	2013	FTC
18.	Varga Zente	2013	GYAC
19.	*Gulyás-Deák Nimród	2013	BHSE

*Volter Zénó és Gulyás-Deák Nimród bár nem teljesítették a kiírt szinteket, eredményeik megközelítették azokat, így javaslom a keretbe való felvételüket.

A vizsgált 48 sportolóból mindösszesen 17 versenyző felelt meg az utánpótlás válogatott kritériumainak, további 2 sportoló pedig javaslatra kerül. Tekintettel a jelenlegi alacsony létszámra, érdemes megfontolni az utánpótlás válogatott bővítésének lehetőségét.



2. Versenyek és kiválasztási kritériumok

Főbb hazai versenyek:

Csapat bajnokságok:

- Szuper Csapat Bajnokság (2025.04.26, 2025.09.20)
- Ifjúsági és Kadet Csapat Bajnokság (2025.05.10, 2025.10.11)
- Serdülő és Gyermekek Csapat Bajnokság (2025.05.17, 2025.06.07, 2025.10.18)

Egyéni bajnokságok:

- Ifjúsági és Kadet Egyéni Országos Bajnokság (2025.10.25-26)
- Ifjúsági és Kadet Országos Szerbajbajnokság (2025.05.31)
- Mesterfokú Bajnokság (2025.11.15-16)
- Kismester Bajnokság (2025.11.15-16)
- Serdülő Elit Országos Bajnokság (2025.10.25)

Nemzetközi „kiemelt” versenyek:

- U15 Gymnasiade (2025.04.03-13)
- Európai Ifjúsági Olimpiai Fesztivál (2025.07.19 – 27)
- FIG Junior World Championships (nincs pontos dátum)

Nemzetközi utánpótlás versenyek:

1. Junior Team Cup Berlin (2025.05.15-18)
2. Budapest Kupa (2025.05.23-24)
3. Salamunov Maribor (2025.06.06-07)
4. Balkán Bajnokság (2025.09.?)
5. Junior Trophy Cottbus (2025.10.10-12)
6. Jan Gajdos Brno (2025.11.?)
7. Future Cup Linz (2025.11.22-23)
8. ORV Brno (2025.11.29-30)

Versenyek kiválasztási kritériumai

A kiválasztás alapvető kritériumai:

- A felkészülési versenyeken elért eredmények.
- Az elérhető maximális teljesítmény és a pontszámok stabilitása figyelembevételével.
- Edzői és szakmai stáb véleménye.

A kiválasztás adott versenyre való tényszerű kritériumai:

- U15 Gymnasiade

Kiválasztás

Az MDSZ tájékoztatása szerint a versenyre történő végleges regisztrációt és a csapat kijelölését legkésőbb 2025. március 4-ig be kell fejezni. A szoros határidő miatt válogatóversenyre nincs lehetőség. Az ellenőrzések időpontjai: 2025.03.05; 2025.03.21.; 2025.03.28.

A 2024-es évben elért versenyeredmények alapján:

- Ludányi Levente
- Lukács Gábor
- Bánki Márk
- Nagy Dániel
- Yu Yeongbeom Christian

Tartalék versenyzők: Velinov-Dimitrov Krisztián, Tóth Nimród

- EYOF

Kiválasztás

Első szakasz: A versenyidőszak 1. szakaszában megrendezett öt verseny (három hazai és két nemzetközi) szolgál alapul a versenyzők technikai tudásának, valamint gyakorlatkiviteli szintjének felmérésére. Az új olimpiai ciklus szabályzatának megfelelően ezek az eredmények segítenek meghatározni a versenyzők aktuális formáját. Az értékelés alapján egy szűk keret kerül kijelölésre, amely 7–8 főt foglal magában. A szempontok az egyéni összetett teljesítmény és a versenyen bemutatott gyakorlatok „D” pontszámának perspektívája. A kiválasztás célja egy olyan egységes és eredményorientált csapat kialakítása, amely a nemzetközi mezőnyben is versenyképes lehet.

Második szakasz: A versenyfelkészülés 2. időszakában a hangsúly a gyakorlatok kiviteli minőségének további javítására, valamint a technikai edzések intenzitásának növelésére helyeződik. Az EYOF csapat végleges összetételét a 2025. június 21-i és 2025. június 28-i válogatóversenyek eredményei, illetve a teljes felkészülési időszak során mutatott teljesítmény alapján kerül meghatározásra.

- III. FIG Junior Világbajnokság

Kiválasztás

A kiválasztási kritériumok meghatározására később kerül sor, figyelembe véve a verseny pontos időpontját és a korosztályos követelményeket. A részletes feltételek kidolgozása a Nemzetközi Torna Szövetség (FIG) tájékoztatása után történik.

3. Edzőtáborok és felkészülés

Alapelvek:

- Éves felkészülési ciklus kidolgozása (alapozás – vegyes felkészülés, versenyfelkészülés, versenyidőszak, átmeneti időszak)
- Felkészülési tervek kidolgozása a kiemelt versenyekre fókuszálva.
- Edzőtáborok és központi edzések beépítése a programba
- Kiemelt figyelem a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésére, a technika tudás szint növelésére és a gyakorlatok állóképességének fokozására.
- Éves egyéni gyakorlat tervek megalkotása – egységesítése, közös tartalmi – formai követelmények bevezetése és annak elfogadása

**Az egységes gyakorlat táblázat minta és az U15 Gymnasiade és EYOF tervek a csatolmányban.*

Edzőtáborok típusa és célja:

Alapozó tábor (év elején: január-február, év közben: július-augusztus):

- 2025.01.27. – 02.01. Tata (teljesült)
- 2025.02.24. – 03.01. Tata (teljesült)
- 2025.08.04. – 08.09 Tata (U.P. keret)
- 2025.08.11 – 08.16 Tata (IFI keret)
- 2025.09.22 – 09.27 Tata (IFI keret)
- 2025.10.02 -04 Tata (U.P. keret)

**Tábor terv minta a csatolmányban.*

Versenyszerkesztő táborok (főbb versenyek előtt) – versenyszituációs edzések:

- 2025.05.05. – 10 Budapest
- 2025.06.23 – 27 Tata/Győr/Budapest *EYOF keret
- 2025.07.07 – kiutazásig Budapest *EYOF keret
- 2025.09. *Junior VB keret
- 2025.10. *Junior VB keret

Nemzetközi edzőtáborok – külföldi csapatokkal való közös edzés, alkalmazkodás a nemzetközi színvonalhoz:

- 2025.04.14. – 19. Kienbaum (Németország)
- A tavalyi évben kapcsolatfelvétel történt a következő országokkal Svájc, Írország, Anglia.

Edzőtáborok helyszíne:

- Nemzeti Edzőközpont (Budapest - Nemzeti Tornacsarnok, Tata – Olimpiai Központ)
- Klubközpontok (Győr)
- További külföldi edzőtábor lehetőségek (Írország, Svájc, Anglia)

4. Célkitűzések

Rövid távú célok (1-2 év)

- Stabil versenygyakorlatok kialakítása és magas kiviteli pontszám elérése.
- Ifjúsági és junior nemzetközi versenyeken döntőbe jutás, érmes helyezések.
- Fizikai képességek fejlesztése (erő, állóképesség, hajlékonyság).
- Gyakorlat végrehajtási képesség fejlesztése (cél a főverseny előtti 300 és 400 közötti gyakorlatszám végrehajtásának elérése)

Hosszú távú célok (3-5 év)

- Utánpótlásból sikeres átmenet a felnőtt válogatottba
- Világbajnoki csapat kvalifikáció támogatása
- Olimpiai szereplés csapat előkészítése (2028, 2032)

5. Ellenőrzési és értékelési rendszer

Fizikai és technikai állapotfelmérés, egészségügyi állapot ellenőrzés

Éves, féléves és havi tesztek bevezetése:

- Erőnléti tesztek (erőfelmérés, speciális lólengés állóképességi teszt, magas intenzitású terhelési teszt)
- Alapelem és perspektivikus elemek felmérése
- Szakmai értékelések (elemek kivitelezése, gyakorlatok színvonala)
- Utánpótlás válogatott versenyzők egészségi állapotának havi ellenőrzése

Versenyszeredmények elemzése

- Egyéni és csapat szinten teljesítményértékelés
- Edzőtáborok és versenyek utáni kiértékelő beszélgetések
- Fejlődési statisztikák vezetése – Digitális edzésnapló bevezetése.

Edzői és szakmai kontroll

- Havi edzői konzultációk az egyéni fejlődés követésére
- Szükség esetén módosítás az egyéni felkészülési terven
- Versenyző egészségi állapotának ellenőrzése
- Sportág elhagyási tájékoztatás és jegyzőkönyv

Egészségügyi ellenőrzés

- Az utánpótlás korú fiú tornászok rendszeres egészségügyi ellenőrzése kiemelten fontos a sérülések megelőzése, a fizikai fejlődés nyomon követése és a teljesítmény optimalizálása érdekében.
- Sérülések esetén az elsődleges szakmai iránymutatást **Dr. Halasi Tamás** és **Laszák László** adja meg. Ez magában foglalja a diagnózis felállítását, a kezelési és rehabilitációs protokollok meghatározását, valamint az edzéshez való visszatérés kritériumainak kidolgozását. Fontos, hogy a sérülésekkel kapcsolatos döntések szakmai alapokon nyugodjanak, és az érintett sportoló érdekeit maximálisan szem előtt tartsák.
- Ezen túlmenően a célom az is, hogy a sportolók egészségi állapotát preventív szempontból is nyomon kövessük. Ennek része lehet a rendszeres orvosi vizsgálatok beépítése az éves programba, a megfelelő regeneráció biztosítása, valamint a terhelés optimalizálása az egyéni állapot és szükségletek figyelembevételével.
- Összességében egy olyan szakmai együttműködés kialakítására törekszem, amely biztosítja a sportolók hosszú távú egészségét, teljesítményük fenntarthatóságát és a sérülések minimalizálását a legmagasabb szintű orvosi és edzői támogatás mellett.

6. Az utánpótlás-fejlesztés érdekében megvalósításra váró intézkedések 2025-ben

A szakágvezetés döntése és javaslata elengedhetetlen a szükséges sportági anyagok elkészítéséhez kapcsolódó munkacsoportok létrehozásához, valamint a kapcsolódó intézkedések időbeli ütemezéséhez az utánpótlás fejlesztésének érdekében.

Korosztály-specifikus alap- és perspektivikus elemek táblázatának elkészítése

Egy átfogó táblázat kidolgozása, amely meghatározza az adott korosztály számára ajánlott alapvető és jövőbeni fejlődést támogató perspektivikus elemeket.

Utánpótlás korosztályok felmérési rendszerének felülvizsgálata és korszerűsítése

A jelenlegi felmérési anyag átdolgozása a legfrissebb nemzetközi szabályok figyelembevételével, hogy biztosítsa az utánpótlás korosztály megfelelő fejlődését és versenyképességét.

Utánpótlás versenyprogramjának összehangolása a felmérési rendszerrel és a nemzetközi szabályokkal

A versenyprogram módosítása és finomhangolása annak érdekében, hogy szorosan illeszkedjen a felmérési rendszerhez, valamint megfeleljen a nemzetközi előírásoknak és fejlődési irányoknak.

Oktatás-módszertani anyag kidolgozása az utánpótlás képzés támogatására

Egy olyan átfogó módszertani segédanyag létrehozása, amely összhangban van az alap- és perspektivikus elemek táblázatával, valamint a felmérési és versenyprogram követelményeivel, támogatva ezzel az edzők és szakemberek munkáját.

Sportág Elhagyási Vizsgálat: ki, mikor és miért hagyja abba a sportot 12–18 éves kor körül?

A sportág elhagyási vizsgálat célja, hogy feltárja azokat a tényezőket, amelyek befolyásolják a fiatal tornászok pályafutásának befejezését a serdülő- és ifjúsági korosztályban. A kutatás arra keresi a választ, hogy **ki** döntenek a sport befejezése mellett, **mikor** történik meg leggyakrabban ez a döntés, és **milyen okok** állnak a **hátterben**.

7. Az utánpótlás válogatott támogatása – 2025

A Magyar Torna Szövetség (MATSZ) elnökségi döntése értelmében, a 2025-ös évben az utánpótlás válogatott felkészülési programjára – a jelen dokumentumban részletezett terv alapján – 31 millió forintos keretösszeg biztosítására van lehetőség. Az összeg felhasználása a költségvetési lehetőségek és a programban foglaltak beárazása alapján történik.

A Junior Világbajnokság megrendezésének bizonytalansága miatt az ehhez kapcsolódó edzőtáborok jelenleg kérdések, az őszi utánpótlás edzőtábor (2025.10.02–04.) sorsa is ennek tükrében eldöntendő, mivel a VB költségvetése még nem ismert. A nemzetközi versenyprogram (pl. Salamunov, Jan Gajdos Emlékverseny, Future Cup, Junior Trophy Cottbus) szakmai egyeztetés alapján tervezhető, ezek részvételét a költségkeret figyelembevételével tervezzük.

A MATSZ biztosítja a melegítőket és versenyfelszereléseket az U15 Gymnasiade-ra és junior VB-re, valamint versenyfelszerelést a 2025-ös EYOF rendezvényekre. Az egyéb nemzetközi eseményeken való részvételhez szükséges felszereléseket a MATSZ – szükség szerint – saját raktárkészletéből kölcsönzés útján bocsátja a kiutazó delegációk rendelkezésére.

A válogatott részére központi beszerzés keretében 15-15 pár nyújtóhoz és gyűrűhöz való tenyérvédő kerül biztosításra.

A Gerevich Aladár-sportösztöndíj odaítélésére, elosztására és folyósítására vonatkozó eljárás részletes szabályai:

Eredményességi sportösztöndíj számításának vetítési alapjai az épek sportjában:

	Elért eredmény	Ft / hó
I.	Olimpia – világbajnokság 1. helyezés	500.000 Ft
II.	• Olimpia – világbajnokság 2-3. helyezés	380.000 Ft
III.	• Olimpia – világbajnokság 4-8. helyezés, Európa-bajnokság 1-3. helyezés, olimpiai csapattagság (Magyar Olimpiai Bizottság nevezte)	200.000 Ft
IV.	• Milano Cortina 26 / Los Angeles 28 kerettag, világbajnokság 9-16. helyezés*, Európa-bajnokság 4-12. helyezés**	100.000 Ft
V.	• utánpótlás világbajnokság 1-3. helyezés	90.000 Ft
VI.	• utánpótlás világbajnokság 4-6. helyezés, utánpótlás Európa-bajnokság 1-3. helyezés	60.000 Ft

A Gerevich Sportösztöndíj 2024. évi feltételeit utánpótláskorú versenyzőink sajnos nem tudták teljesíteni. A legjobb eredmény az Ifjúsági Európa-bajnokságon elért csapat 7. helyezés volt, melyet Bogyó Dániel, Kis Dominik, Sas Nándor, Hamza-Vargity Bence és Kiss Zétény értek el.

Ennek ellenére – a felnőtt szövetségi kapitány döntése alapján – Bogyó Dániel és Sas Nándor Gerevich Aladár Sportösztöndíjban részesülnek 2025-ben. A döntés előkészítésének részletei nem ismertek számomra.

Összegzés

A Fiú Ifjúsági és Utánpótlás Válogatott Felkészülési Program 2025 átfogó tervet nyújt a magyar férfi torna utánpótlásának fejlesztésére, biztosítva a fiatal tehetségek szakmailag megalapozott kiválasztását és felkészítését. A dokumentum bemutatja a válogatott keretek kialakítását, a hazai és nemzetközi versenyrendszert, az edzőtáborok struktúráját, valamint a rövid és hosszú távú célkitűzéseket. A program célja a stabil és eredményes versenygyakorlatok kialakítása, a versenyzők fizikai és technikai fejlődésének támogatása, valamint a felnőtt válogatott utánpótlásának biztosítása. Az ellenőrzési és értékelési rendszer garantálja a teljesítmény folyamatos nyomon követését, míg a rendszeres egészségügyi ellenőrzések segítenek a sérülések megelőzésében. A 2025-ben megvalósítandó fejlesztések – köztük a felmérési rendszer korszerűsítése és a módszertani segédanyagok kidolgozása – hozzájárulnak a magyar férfi torna hosszú távú sikerességéhez.

Magyar Torna Szövetség Női Szakág

2025. évi szakági terv:

1. A 2025. év célkitűzései és legfontosabb feladatok

A 2025-ös felkészülési programot több edzőtábor, kevesebb verseny kell, hogy jellemezze. Ugyanakkor bebizonyosodott, versenyezni, csak versenyeken lehet megtanulni! Legfontosabb az időzítés és a versenyekre való felkészülés, motiválás összhangjának megteremtése. Minden versenyzőnek biztosítani kell a megmérettetés lehetőségét, a legjobbaknál törekedni kell a célirányos versenyeztetésre.

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

2009-ben született és az idősebb versenyzők alkotják a felnőtt válogatottat, így egyben ők a 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 Challenge Kupákra épülnek. A Challenge kupák 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!

Időpontok: 2025 januárjában lesz kihirdetve

A felnőtt válogatott keretnél a sportorvosi vizsgálatot követően edzés és versenysúly megállapítására kerül sor. Ez a Sportkórház orvosainak bevonásával történik. 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: **13,5 pont** kell, hogy legyen! **Felemáskorlát** esetében **14 pont** / **gerenda** és **talaj** esetében továbbra is **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 válogatás elveinek elfogadása tervezhetőséget, és a személyes konfliktusok csökkentése mellett, iránymutató is.

a. Felkészülési időszakok

- Januártól március 10-ig alapozó időszak - elemtanulás, kondicionális, koordinációs képességek fejlesztése
- Március 17-től április 13-ig - vegyes felkészülés
- Április 14-től május 18-ig – versenyidőszak,
- *Május 19-től – május 31-ig formaidőzítés (különös tekintettel a májusi utolsó hetében megrendezendő felnőtt EB-re)*
- június 02-től -08-ig szünet
- Június 09-től július 06-ig – alapozó időszak - elemtanulás, kondicionális, koordinációs képességek fejlesztése
- Július 06-tól – vegyes felkészülés – azoknak, akik nem mennek az egyetemi játékokra - július 27-ig - versenyidőszak, formaidőzítés azoknak a versenyzőknek, akik utaznak az University Games-re
- Július 27-től – augusztus 31-ig - alapozó időszak
- Szeptember 01-től -28-ig – vegyes felkészülés
- szeptember 29-től - október 12-ig – versenyidőszak
- Október 12-től - 26-ig *formaidőzítés (különös tekintettel az október 19-26. között megrendezendő VB-ra)*
- Október 27-től november 30-ig - vegyes felkészülés hazai versenyeken való részvétel stb.
- December 01-től december 31-ig – alapozó időszak - elemtanulás, kondicionális, koordinációs képességek fejlesztése

b. Edzőtáborok

Európa Bajnokság 2025. május 26 – 31. - Leipzig (GER)

1. 2024. január 13 - 18. – Tata Olimpiai Központ (16 versenyző + 8 edző)
2. 2024. február 10 - 15. – Budapest Központi Tornacsarnok (16 versenyző, 8 edző)
3. 2024. március 10 – 15. – Budapest Központi Tornacsarnok (8 versenyző, 5 edző)
4. 2024. április 22 (kedd) - 26. – Tata Olimpiai Központ (8 versenyző, 5 edző)
5. 2024. május 12.-től - az EB kiutazásáig Budapest Központi Tornacsarnok (8 versenyző, 5 edző)

Világ bajnokság 2025. október 19 – 25. - Jakarta (INA)

Edzőtáborok (3 versenyző, 3 edző):

1. 2024. július 14. – június 19. – Tata Olimpiai Központ (versenyző + 5 edző)
2. 2024. augusztus 11 – 16. – Tata Olimpiai Központ (versenyző + 5 edző)
3. 2024. szeptember 22- -től 25.-ig (csütörtök) utána utazás a szombathelyi VK-ra / Tata Olimpiai edzőtábor (versenyző + 5 edző)
4. 2024.október 13.-tól a Vb kiutazásáig. Budapest Központi Tornacsarnok (versenyző + 5 edző)

c. Versenyek

A két fő verseny az Európa Bajnokság (2025.05.26-31. - Leipzig (GER)) és a Világ bajnokság (2025. 10.19 – 25. - Jakarta (INA)) mellett az alábbi nemzetközi versenyeket tervezem 2025-ben:

Verseny megnevezése	Időpont	Helyszín
Apparatus World Cup	2025.02.20 – 2025.02.23	COTTBUS (GER)
Apparatus World Cup 2025	2025.03.06 - 2025.03.09	BAKU (AZE)
Apparatus World Cup 2025	2025.03.20 - 2025.03.23	ANTALYA (TUR)
Apparatus World Cup 2025	2025.04.10 – 2025.04.13	OSIJEK (CRO)
Apparatus World Cup 2025	2025.04.16 – 2025.04.19	DOHA (QAT)
World Challenge Cup 2025	2025.05.08 – 2025.05.11	VARNA (BUL)
World Challenge Cup 2025	2025.05.15 – 2025.05.18	KOPER (SLO)
11th Senior European Championships	2025.05.26 – 2025.05.31	LEIPZIG (GER)
<i>32nd Summer FISU World University Games</i>	<i>2025.07.16 – 2025.07.27</i>	<i>RHINE-RUHR (GER)</i>
World Challenge Cup 2025	2025.09.20 – 2025.09.21	PARIS (FRA)
World Challenge Cup 2025	2025.09.26 – 2025.09.28	SZOMBATHELY (HUN)
53rd FIG Artistic Gymnastics World Championships	2025.10.19 – 2025.10.25	JAKARTA (INA)

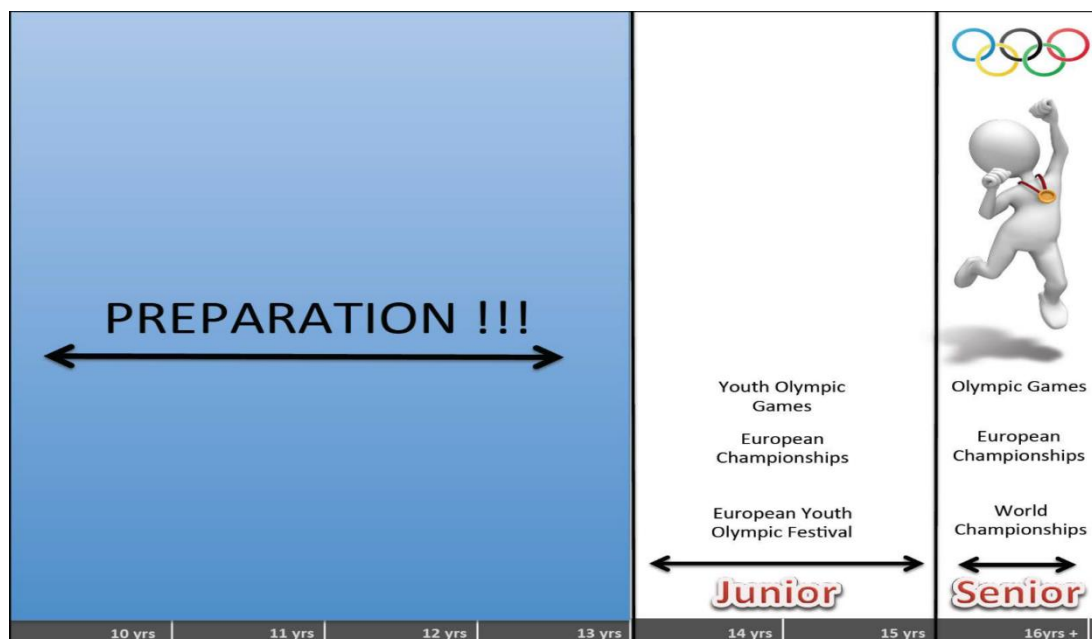
3. A szakág vezetés 2025. évi munkaterve

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 három vezetőségi taggal:

- Draskóczy Imre szövetségi kapitány
- Botyánszky Marianna budapesti szakosztályok képviselőjében
- Trenka János a vidéki szakosztályok képviselőjében látják el feladataikat.

2025 Szakmai Terv – Leány Utánpótlás Tornászok

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 (teljesítmény szinthez kötött / max.: 12 fő) tagjai az év folyamán edzőtáborokban vehetnek részt, nevelőedzőikkel.
- A táborokat a szövetségi kapitány és az általa megbízott kollégái vezetik.
- A Héraklész keret budapesti versenyzői rendszeresen összetartásokon vesznek részt, míg a vidékieket a szövetségi kapitány és az általa megbízott kollégái rendszeresen látogatják

A ifjúsági versenyzőknél kijelölt ponthatár elérése alapján, serdülőknél az év verseny eredményei alapján és/vagy jelölés alapján lesz kihirdetve a következő évi Héraklész keret.

Ifjúsági EYOF keret 2025 (a Matolay Elek befejeztével lesz kijelölve a keret)

Célfeladat: Verseny felkészülés, Gyakorlatok anyagerejének növelése

Korábban a 2024.-es Junior EB.-n való részvételük miatt kapnak jelölést az Ifjúsági keretbe:

- 1.Hürkecz Mira KSI SE Balzsayné Reübl Tünde
- 2.Vatai Blanka GYAC Botyánszky Mariann

Mindkettőjüknek teljesíteni kell először a 46 pontos kerettagság ponthatárát és ezzel együtt az EYOF kiutazásának a ponthatárát, a 48 pontot. Természetesen amennyiben egy szeren a kijelölt versenyen igazolhatóan valamelyik szeren olyan teljesítményt mutat, ami alapján esélye van az EYOF.-n a szerfínáléra (mérvadó a 2024.-es Junior EB jegyzőkönyve) akkor szintén jelölés után részt vehet az EYOF.-n!

Hürkecz Mira kijelölt versenye (Jordanov Zoltán KSI SE vezetőedző javaslata alapján) a Maribori nemzetközi verseny!

Jelenleg egy tornász teljesítette a kijelölt 46 pontos kerettagságot a Matolay Emlékversenyen:

Kovács Regina 2010 DKSE 47,33 pontszámmal

(Mivel Kovács Regina korábban nem szerepelt az UP programokban így röviden ismertetem, bemutatom:

Kovács Regina DKSE (2010) Szombathelyen kezdett / 3 éve él és tornázik Ausztriában. Jelenleg a DKSE versenyzője Magyar állampolgár. A Matolay.-n a kvalifikációs versenyen elért gerenda pontszáma: 12.733 (4,8) / 2024 junior EB 12.400 4.8 10 ROU Q - lehetett bekerülni a fináléba.)

Sajnos az UP-unk, nemzetközi junior korosztályának többi versenyzője olyan lemaradásban van, hogy számukra az elkövetkezendő időszakban az elemtanulás és a felzárkózás az, ami szakmailag indokolt, de természetesen mindenki számára nyitott az ifjúsági válogatottba való bekerülés a hazai versenyek alapján.

Nemzetközi versenyek:

EYOF – 2025 Július 20-26 (Skopje)
Balkán Bajnokság – 2025 Szeptember
ORV - 2025 November 29-30? Brno (CZE)

Hazai Versenyek:

2025 Március 22. Ifjúsági Szer Bajnokság
2025 Április 5-6. „Matolay Elek”emlékverseny
2025 Május 17-18. Ifjúsági OB es CSB 1.ford
2025 Október 25. Ifi CSB 2.ford

Válogató versenyek:

EYOF

2025 04.05-06 (Matolay Elek emlékverseny)
2025.07.17.(ellenőrző)

ORV

2025. 09. Balkán Bajnokság
2025. 10.25 Szövetségi kapitány által szervezett válogató verseny

Balkán Bajnokság

A Magyar Bajnokság rangsora alapján első 4 fő, 2 fő jelölés alapján

ORV

Válogató versenyek:

2025. Szeptember Balkán Bajnokság
2025 Október 25.
2025 November 8. (felmérés)

Női UP 2025 Felkészülési időszakok

Jan	Feb	Márc	Ápr	Máj	Jún	Júl	Aug	Szept	Okt	Nov	Dec
Alapozó Időszak	Vegyes felkészülés	Vegyes felkészülés	Versenyidőszak	Versenyidőszak	Vegyes felkészülés	Versenyidőszak	Vegyes felkészülés	Vegyes felkészülés	Versenyidőszak	Versenyidőszak	Átmeneti időszak
Teszt	Edző-tábor	Szer OB + válogatók	Hazai versenyek	OB + Valogatók Edzőtábor		EYOF ! Edző-tábor	Edző-tábor	Balkán Bajnokság	Hazai versenyek	ORV	Pihenő

Összetartások:

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

Válogatási elv: (Általános)

A válogatás az ifjúsági kerettagokra vonatkozik (aki a válogató versenyt megelőzően a hazai korosztályos magyar versenyeken teljesíti a 46 pontot, úgy automatikusan az ifjúsági keret tagjává válik!

Mindenki a kijelölt versenyeken teljesítheti az ifjúsági kerettagsághoz szükséges ponthatárt és a nemzetközi versenyekre való kiutazás ponthatárát is!

2025.-ben az ifjúsági kerettagság ponthatára összetett verseny alapján a **46 pont!**

A kontinens viadalok és/vagy a MOB által elfogadott pontszerző versenyek (mint.: pl.: EYOF) ponthatára a **48 pont!**

ORV válogatási elve azon versenyzők részére, akik teljesítik a 46 pontos ifjúsági kerettagságot!

A válogatás minden más pontja a korábban Jordanov Zoltán által meghatározottak szerint történik! 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 csapata 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:

Megjegyzés:

Az EYOF.-n azok a tornászok vehetnek részt akik a kijelölt versenyen elérik összetett versenyen a 48 pontot!

Továbbá ha valamelyik tornász a kijelölt válogató versenyen olyan eredményt ér el valamelyik szeren, hogy azzal igazolhatóan (mérvadó a 2024.-es Junior EB jegyzőkönyve) be tud kerülni a fináléba akkor jelölés alapján részt vehet az EYOF.-n.

- amennyiben többen, mint 3 fő teljesíteni fogják a 48 pontot, akkor a kijelölt válogató versenyek első 1-2 helyezettje automatikusan résztvevője az EYOF-nak és egy főt a szakvezető jelöl.
- 1-2 versenyző meghatározása a válogatási elvekben foglaltak szerint történik

Táborok, összetartások:

Tervezet:

- Héraklész táborok: edzőtábor Tatán a felnőtt kerettel egy időben
- Edzéstáborok (hét közben)

Tervezet: Edzőtábor időpontok lásd 2025.-s Szakami program:

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 (2012- 2013 - ban születettek)
- Ez a keret a 2025-es Januári Technikai es Fizikai Teszt alapján kialakult sorrend szerint kerül kijelölésre.
- Korosztályos rangsoroként az első 5 tornász + 1 tornász a 2024-évi versenyeredményt figyelembe véve.
- «B» Keret mentorálása edzőtáborok, összetartások es edzéstáborok formájában történik.

UP „B” Serdülő keret: (Provizórikus, a Magyar Bajnokság befejeztével kerül kijelölésre)

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

• Lukács Melinda	2012	KSI	Jordanov Krisztián
• Hamza-Vargity Zara	2012	KSI	Jordanov Krisztián
• Dévényi Csenge	2012	KSI	Kertész Olivia
• Neu Panna	2012	KSI	Kertész Olivia
• Molnár Veszna	2012	KSI	Kertész Olivia
• Valyon Dóra	2012	KSI	Jordanov Krisztian
• Berki Noémi	2012	VTC	Kapai Mark
• Magyar Greta	2012	FTC	Kiss Melinda
• Varga Lara	2012	FTC	Kiss Melinda
• Tőke Alexandra	2012	FTC	Kiss Melinda

- | | | | |
|--------------------|------|------|-------------------------|
| • Tombor Anna Léna | 2012 | DKSE | Hunyadi-Turcsik István |
| • Ágoston Szonja | 2013 | DKSE | Hunyadi- Turcsik István |
| • Linnert Zsófia | 2013 | GYAC | Cserdi Ivett |

Edzőtáborok:

A MATSZ költségvetésének függvényében lehet edzőtábor.

Összetartások

A havi összetartások helyszínét illetően es az időpontokat előre jelzem.

Felmérések:

Lásd.: 2025.-s Sport Szakmai Program

Sport XXI

A Sport XXI program női tornában a fiatalabb korosztályokat érinti, a 2008-ban és később születetteket.

Ebben a programban nem kiemelt klubok szerepelnek.

Program elsődleges célja a felzárkoztatás az elit sport irányába.

Ugyanigy célja a programban résztvevő edzők számára szakmai iránymutatás és továbbképzés, valamint tehetséges gyerekek felfedezése, ezek fejlődésének követése.

A sport XXI számára az évi edzőtábor (nyári) mellett edzéslátogatások vannak tervbe véve:

Sopron, Szeged, Debrecen, Túrkeve, Adács, Miskolc, Eger, Gyöngyös, Pécs, Herend, Esztergom, Tata.

A Sport XXI klubok a „Zsebi baba” és a Gyermek kezdő korosztályos versenyeken vesznek részt, innen tovább az Elit vonalra kerülnek.

Számukra „Alapelem programot” és könnyített Fizikai Tesztet dolgoztunk ki.

A sport XXI számára látogatásokat tervezek.

Sport XXI Táborok:

2025 06. 11 – 14 Tata

KÖLTSÉGEK:

A felkészüléshez igényelt támogatások:

- 1./ Egyéni felszerelések, elsősorban a napi edzéshez nélkülözhetetlen tenyértvédők, papucsok, csuklóvédők, magnézium folyamatos biztosítása (SE elsődlegesen).
- 2./ Versenydresszek készítése
- 2./ Nemzetközi versenyeztetés, edzőtáborozás.
- 3./ Tanulmányi, iskolai háttér biztosítása (magántanár, korrepetálás) (SE elsődlegesen).

Sportegészségügyi ellátás

- 1./ Sportorvosi szűrés az év elején
- 2./ Orvosi háttér biztosítása. Regeneráció (gyúró, fizioterápia)
- 3./ sportorvos bevonásával előadások,
- 4./ Táplálék kiegészítők és doppingszerek ismertetése, folyamatos ellenőrzés.
- 5./ a sportágspecifikus sérülések elkerülése érdekében gyógytornász szakember bevonása
- 6./ Táplálkozási tanácsadás.

Hazai UP versenyrendszer:

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 van igazítva, 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.

Elit és Amatőr közötti átjárás lehetőségei

Elit	Amatőr + Nyitott Korcsoport	Diak Olimpia „A” Kategória
Zsebi Baba 1		
↓		
Zsebi Baba 2		1 Korcsoport
↓		
	Zsebi Baba 3	2 Korcsoport
↓		
Gyermek Kezdő		
↓		
	Zsebi Baba 4	
↓		3. Korcsoport
Gyermek Haladó		
↓		
Serdülő 1	Serdülő 2	4. Korcsoport

Ezen korosztályok előírt program szerint versenyeznek

Ezután jön az **IFJÚSÁGI** kategória, amely immár FIG Junior szabály szerint versenyez.

Készítette: Draskóczy Imre Jordanov Zoltán korábban leadott 2025.-s UP felkészülési Programja alapján - azt kiegészítve – tartalmát alapjaiban meghagyva!

Ezúton is köszönöm Jordanov Zoltán szakmai munkáját és a 2025.-s UP programot, aminek köszönhetően már januárban ennek megfelelően meg tudta kezdeni munkáját az utánpótlás.

A 2025.-s UP versenyek első félévének eredményei a program átalakítását, változtatását eredményezheti – melyet csak a női szakág döntésével lehet megváltoztatni.

Magyar Torna Szövetség Ritmikus Gimnasztika Szakág (MRGSZ)

Az év fő feladatai:

- az új olimpiai ciklus bíró és edző képzésének lebonyolítása;
- új sportági verseny rendszer bevezetése és gyakorlati alkalmazása;
- új olimpiai ciklus szabályzata alapján készül gyakorlatok betanulása;
- a már nemzetközileg ismert versenyzők nemzetközi versenyeztetése a legmagasabb szinten;
- az utánpótlás korosztályból felnőtt korosztályba érkező versenyzők megtartása, motiválása és felkészítése, a nemzetközi mezőnybe történő bevezetése.

1. Hivatalos MRGSZ versenyek, 2025. évtől érvényes új versenyrendszer

Szövetségünk Technikai Bizottsága 2024. év harmadik és negyed évében megfeszített munkával egy teljesen új, Pedagógiai és Esélyegyenlőségi alapokon nyugvó Programot dolgozott ki, mely korosztály alapon segít a kiválasztásban, specializációban való részvételben. A koncepcióhoz igazodva új versenyrendszert alakítottunk ki, melyet november hónapban prezentált az elnökségnek, aki elfogadta azt.

A magyar ritmikus gimnasztika sportág helye a hazai sportrendszerben (Nemzeti Versenysport-fejlesztési Program)

- Olimpiai sportág;
- 5 objektív kategória;
- Teljesítmény alapján történő fel- vagy lesorolás, melynek alapja elsősorban az olimpiai ciklusokban várható eredményesség;
- Cél az előremutató, építkező jellegű gondoskodás és szakmai működés kialakítása, amitől a folyamatos fejlődés remélhető;

Az új koncepció alapját az alábbi három pillér jelenti:

- **Realitás:**
Olyan pedagógiai program és alapképzési rendszer kialakítása, amely a legtöbb tagegyesület számára – általános edzéslehetőségek mellett is - gond nélkül biztosítható.
- **Szabad verseny:** Az MRGSZ versenyrendszerében elérhető események minden tagegyesület számára tervezhetően biztosítsa a kiválasztásban, specializációban való részvétel lehetőségét.
- **Esélyegyenlőség:**
Az alapképzésben elvárt maximális követelmény folyamatos, egymásra épülő edzéstervezés mellett teljesíthető legyen. Eltérő testalkatú és képességű gyermek is bevonható legyen.

	Életkor (év)	Sportági nevelési és kiválasztási stratégia	Javasolt képzési forma
Tanfolyami foglalkozás	5-7	Sportági- és sportközösséghez való elköteleződés kialakítása; játékos mozgáskoordináció fejlesztése tartásjavító gyakorlatok beépítésével	Tanfolyam heti 2-3 óra
Kisgyermek	8-9	ALAPKÉPZÉS mozgáskoordinációs és ügyességi mozgás fejlesztése a ritmikus gimnasztika alap kéziszereinek megismertetésével (kötél, karika, labda); gimnasztika alaptréning; ízületi mozgékonyság kialakítása tartásjavító gyakorlatok beépítésével; akrobatikus elemek előkészítése rávezető gyakorlatokkal	• egyesületi nyilvántartásba vétel • versenyeztetés megkezdése • heti 6-10 óra
Gyermek	10-11		
Serdülő	12-13	KIVÁLASZTÁS, SPECIALIZÁCIÓ	VSK: heti 10-15 óra SZK: heti 6-8 óra
Junior	14-15	SZAKKÉPZÉS	SZAKKÉPZÉS SZERINT ELTÉRŐ
Felnőtt	16-tól	SZAKKÉPZÉS	SZAKKÉPZÉS SZERINT ELTÉRŐ

	VERSENYSPORT						SZABADIDŐSPORT		
	VSK I			VSKII			SZK		
KOROSZTÁLY	FELNŐTT			FELNŐTT			FELNŐTT		
VERSENYTÍPUS	MB döntő			2 régió + MB döntő			2 régió		
EGYÉNI CSAPAT LÉTSZÁM	2-3 fő			2-4 fő			2-4 fő		
TECHNIKAI KÖVETELMÉNY	DB 8	R 4	DA 15	DB 6	R 3	DA 12	DB 6	R 3	DA 10
KÉZISZEREK	   			   			  		
KOROSZTÁLY	JUNIOR			JUNIOR			JUNIOR		
VERSENYTÍPUS	MB döntő			2 régió + MB döntő			2 régió		
EGYÉNI CSAPAT LÉTSZÁM	2-4 fő			2-4 fő			2-4 fő		
TECHNIKAI KÖVETELMÉNY	DB 6	R 3	DA 12	DB 6	R 3	DA 10	DB 6	R 2	DA 8
KÉZISZEREK	   			  			 		
KOROSZTÁLY	SERDÜLŐ			SERDÜLŐ			SERDÜLŐ		
VERSENYTÍPUS	2 régió + MB döntő			4 régió			4 régió		
EGYÉNI CSAPAT LÉTSZÁM	2-4 fő			2-4 fő			4-6 fő		
TECHNIKAI KÖVETELMÉNY	DB 6	R 3	DA 10	DB 6	R 2	DA 8	DB 5	X	DA 8
KÉZISZEREK	Idősebb évfolyam (MB/MK)	   		 			 		
	Fiatalabb évfolyam (MB)	   							
	Fiatalabb évfolyam (MK)	   							
KOROSZTÁLY	GYERMEK			GYERMEK					
VERSENYTÍPUS	2 régió + MB döntő			4 régió					
EGYÉNI CSAPAT LÉTSZÁM	2-4 fő			4-6 fő					
TECHNIKAI KÖVETELMÉNY	DB 6	R 2	DA 8	DB 5	X	DA 6			
KÉZISZEREK	Idősebb évfolyam (MB)	  		Idősebb évfolyam  					
	Idősebb évfolyam (MK)	   							
	Fiatalabb évfolyam (MB)	 		Fiatalabb évfolyam 					
	Fiatalabb évfolyam (MK)	  							
BNK									
KOROSZTÁLY	KISGYERMEK								
VERSENYTÍPUS	4 régió								
EGYÉNI CSAPAT LÉTSZÁM	4-6 fő								
TECHNIKAI KÖVETELMÉNY	DB 5	X	DA 6						
KÉZISZEREK	Ovi-Suli								
	MK	 							

	VERSENYSPORT			SZABADIDŐSPORT					
	EKCS			EKCS			CSOPORT		
KOROSZTÁLY	FELNŐTT			FELNŐTT			FELNŐTT		
TECHNIKAI KÖVETELMÉNY	min 4 - max 5 DB	R 1	DC 9-14	DB 3	R 1	DC 6-10	DB 3	R 1	DC 6-10
	min 4 - max 5 DE			DE 3			DE 3		
KÉZISZEREK	2025  	2026-28	 						
KOROSZTÁLY	JUNIOR			JUNIOR			JUNIOR		
TECHNIKAI KÖVETELMÉNY	DB 3	R 1	DC 6-10	DB 3	R 1	DC 6-10	DB 3	R 1	DC 6-10
	DE 3			DE 3			DE 3		
KÉZISZEREK	2025-26 	2027-28							
KOROSZTÁLY	SERDÜLŐ			SERDÜLŐ			SERDÜLŐ		
TECHNIKAI KÖVETELMÉNY	DB 3	R 1	DC 6-10	DB 4	R 1	DC 3-8	DB 4	R 1	DC 3-8
	DE 3			DE 2			DE 2		
KÉZISZEREK									
KOROSZTÁLY	GYERMEK								
TECHNIKAI KÖVETELMÉNY	DB 4	R 1	DC 3-8						
	DE 2								
KÉZISZEREK									
	BNK								
	CSAPAT						CSOPORT		
KOROSZTÁLY	KISGYERMEK						KISGYERMEK		
TECHNIKAI KÖVETELMÉNY	DB 5	AS	DC 3-8				DB 5	AS	DC 3-8
KÉZISZEREK									

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

„B” típusú versenyek: MRGSZ taggyesület által rendezett, meghívásos hazai rendezésű hazai verseny, kizárólagosan az MRGSZ taggyesületei számára.

„C” típusú versenyek: MRGSZ taggyesület által rendezett, meghívásos hazai rendezésű nemzetközi verseny.

1. Az MRGSZ versenyrendszerében, versenynaptárában szereplő „A” típusú versenyek:

- Magyar Bajnokság két régiós versenyei, valamint országos döntői
- Magyar Bajnokság (EKCS 1)
- Magyar Kupa
- Mesterfokú-bajnokság
- MATSZ és MRGSZ közös pályázata alapján elnyert nemzetközi versenyek
- MRGSZ válogató események

2. Az MRGSZ által elismert egyéb versenyek:

- „A” típusú versenyek:
 - Magyar Bajnokság négy régiós versenyei: Régió-bajnokságok,
 - Magyar Bajnokság (EKCS 2)
 - Berczik Sára Emlékverseny,
 - Ovi-suli Bajnokság;
 - Diákolimpia
 - Berczik Sára Emlékkupa
- engedélyezett „B” típusú versenyek
- engedélyezett „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,		

	átmeneti időszak, alapozás	formába hozó időszak, vegyes felkészülés	verseny időszak	átmeneti időszak, levezetés	pihenő időszak
július		kontroll edzések	WChC,		
augusztus			Világbajnokság		
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, jRGG	kontroll edzések			
április			jRGI MB + INT		
május			jRGI ECh		
június					
július			jRGI, jRGG Világbajnokság		
augusztus					
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 stábjá 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 tagedgyesületek, 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 szertechnikai 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 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 elismertségeért.

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.

4. Nemzetközi versenyek

A Nemzeti válogatott versenyzői 2025. év során várhatóan az alábbi kiemelt nemzetközi versenyeken vesznek részt.

NEMZETKÖZI VERSENYEK 2025	
VERSENY MEGNEVEZÉSE	VERSENY IDŐPONTJA
World Cup, Szófia (BUL) + INT	április
World Cup, Tashkent (UZB)	április
World Cup, Baku (AZE)	április

NEMZETKÖZI VERSENYEK 2025	
World Challenge Cup, Portimao (POR)	május
Európa-bajnokság (Tallinn)	május
World Cup Milano (ITA)	június
Junior Világbajnokság Szófia (BUL)	július
World Challenge Cup, Kolozsvár (ROU)	július
Világbajnokság Rio de Janeiro	augusztus

5. Kontinentális és világversenyek eredményességi célkitűzései

5.1. Európa-bajnokság Tallin 2025

- TEAM 8-12. hely
- felnőtt egyéni összetett (AA) döntőbe jutás 2 fővel
- felnőtt együttes kéziszer csapat AA 8-12. hely
- junior együttes kéziszer válogatott AA 8-10. hely

5.2. Junior Világbajnokság Szófia

- junior egyéni 2 szerenkénti döntő
- junior együttes kéziszer csapat 1 szerenkénti döntő

5.3. Világbajnokság Rio de Janeiro

- TEAM 14-16. hely
- felnőtt egyéni AA döntő 1 fő
- felnőtt együttes kéziszer válogatott AA 10-14. 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 fontosságúak.

A március hónapban szövetségünknek bemutatott sukorói Kovács Katalin Nemzeti Kajak-Kenu Akadémia olyan lehetőségeket tud nyújtani, mellyel a 2025. évi Brazil Világbajnokságra történő felkészülést támogatni tudjuk.

Tervezett Edzőtáborok 2025	
Nemzeti válogatott keret	január, február hazai edzőtábor Tiszafüred
Nemzeti válogatott keret	augusztus VB előtt akklimatizációs edzőtábor 5 nap

7. A sportág sportegészségügyi háttere

A nemzeti válogatottak számára 2025. évben is az OSEI biztosítja a sportorvosi hátteret. Ebben az évben egyeztetéseket kell folytatni az OSEi vezetésével a professzionális ellátásra vonatkozóan.

8. 2025. évi Nemzeti válogatott keret névsora

Az egyéni válogató események (junior és felnőtt korosztály) 2025. februárjában zárultak le, követve az Összesített szabályzat Ciklustáblázatát. Az együttes kézszer válogatott munkája az Összesített Szabályzat Ciklustáblázatának megfelelően 2024. nyarán kiegészült a junior korosztállyal.

	FELNŐTT EGYÉNI		
1	WIESNER HANNA PANNA	2004	MTK BUDAPEST
2	LOVÁSZ LUCA	2006	MTK BUDAPEST
3	PIGNICZKI FANNI	2000	MTK BUDAPEST
4	BARKÓCZI BOGLÁRKA	2009	MTK BUDAPEST
5	FÖLDESI PANNI	2009	RUS RG SE
6	HAGYMÁSI KIRA	2008	HEGYVIDÉKI SZS

	JUNIOR EGYÉNI KERET		
1	VUKMIR ELENA	2010	MTK BUDAPEST
2	HESZ FRANCISKA	2010	PÉCSI RG SE
3	ÖRVENDI REGINA	2010	CSEPEL RG SC
4	BONCZ NÓRA	2010	CSEPEL RG SC
5	ÖTVÖS LAURA LÉNA	2010	GRÁCIA FAIR SE
6	PÉTER VIVIEN	2011	CSEPEL RG SC

	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
7	HORVÁTH BOGLÁRKA	2009	MTK BUDAPEST
8	GREK FRUZZSINA	2009	MTK BUDAPEST

	JUNIOR EGYÜTTES KÉZISZER VÁLOGATOTT (JRGG)		
1	JENEI LÍVIA	2011	MTK BUDAPEST
2	NÉMETH BERTA	2011	MTK BUDAPEST
3	MARKOVICS MÍRA	2010	MTK BUDAPEST
4	PÉTER PANNA	2011	PÉCSI RG SE
5	KACHOVECZ KINGA	2011	PÉCSI RG SE
6	RITTER LORA	2011	HEGYVIDÉK SE
7	HAGYMÁSI LORA	2011	HEGYVIDÉK SE
8	VLASICS ZORKA	2011	LSC RG SE

Magyar Torna Szövetség Gumiasztal Szakág

A 2025. év legfontos célja, újra versenysportolók felkészítése a szakágban.

A 2024. évre már csak 2 klub maradt, ahol még foglalkoztak a sportággal, ezekben a klubokban is megszűnt a sportolók versenyszerű felkészítése. Csak tömegsport szinten működik a sportág.

Magyar Torna Szövetség Aerobik Szakág

I. A sportág 2025. évre tervezett szakmai programja

Hazai versenyrendszer

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

Nemzetközi versenyek:

A 2025. év felkészülését mind a felnőttek, mind az utánpótlás versenyzők számára már 2024 őszén elkezdtük, a válogatott egységeinek kialakításával, felmérésekkel, közös edzésekkel.

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

- A Világjátékokra kvótát szerző Aerodance csapat, valamint a tartalék pozícióban várakozó 5 fős csoport a kvalifikációt kiharcoló összeállításban várják az augusztus közepén megrendezésre kerülő IWGA Világjátékokat.
- Az Európa-bajnokságra (Azerbajdzsán) a kijutás válogató verseny alapján történik.
- A limitált versenyekre a Szakág jelöli ki az indulókat a szabályoknak megfelelően.
- Nem limitált versenyekre az utazói létszám a Szakmai Bizottság javaslatának figyelembevételével kerül kialakításra.

A nem limitált nemzetközi versenyek önfinanszírozású 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.

2024. december – 2025. március 15-ig: alapozó felkészülési időszak

2025. március – május: versenyidőszak

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

2025. június: alapozó felkészülési időszak

2025.szeptember–november: versenyidőszak

2025. július: vegyes felkészülési időszak

2025. november: Európa-bajnokság

2025. augusztus: Világjátékok

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 Világjátékokra és 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, Japán, Bulgária, Ausztria

Hazai rendezésű versenyek

MATSZ	Aerobik	Szakág	2025
hazai versenynaptár			
DO B területi forduló Kelet – Kondoros		március 8.	
DO B területi forduló Nyugat – Ajka		március 9.	
Regionális verseny - Szombathely		március 23.	
Magyar Bajnokság, MK 1. forduló, Egyetemi Bajnokság – Budapest		április 5-6.	
DO A;B Döntő – Jászberény		április 26.	
Regionális verseny - Fót		május 3.	
MK 2. forduló – ?		május 31-június 1.	
MK 3. forduló – ?			
MK Döntő - ?			

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, masszörzt, 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

2024-ben 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 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 2025. évi tervezett eredményességi célkitűzések:

Világjátékok: érmes helyezés

Európa-Bajnokság:

Felnőtt:

- ❖ 2 érem
- ❖ döntős helyezések

Junior

- ❖ 3 érem
- ❖ döntős helyezések

Magyar Torna Szövetség Akrobatikus Torna Szakág

A 2025. 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 2025-ben is a legfontosabb feladatok közé tartozik
- Kiemelt feladatunk az Európa-bajnokságra való felkészülés
- BIAC ismételt megrendezése
- Nemzetközi bírók vizsgáztatása
- Versenylehetőség biztosítása a minősítési követelmények teljesítéséhez
- Szakágon belüli közös munka folytatása
- Célunk a további fejlődéshez elengedhetetlen újabb edzők betanítása, bevonása a sportágba
- Másodosztály, és tömegsport versenyek felkarolása, támogatása

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

a. Felkészülési időszakok

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

Mivel az Európa bajnokság az év első felében lesz, így a kvalifikáció során nem lesz lehetőségünk a hazai pontszerző versenyeket figyelembe venni. Ezért a szakág 3 válogató versenyt szervez a definitive nevezési határidő előtti időszakban. Emellett fontos lépés, hogy minden egység, aki indulási jogot kíván szerezni, részt kell vegyen egy kiemelt nemzetközi versenyen.

2025-ben a válogatott gerincét azelőző évi sportolók adják, akikhez szép számban felnőttek a korábban alacsonyabb korosztályban versenyző fiatalok is. Emellett kiemelt figyelmet szentelünk a nagyon ígéretes idősebb utánpótlás korú versenyzőinkre, azzal a nem titkolt céllal, hogy ismét sikeres versenyzőket indíthassunk a felnőtt kategóriában.

Európa-bajnokság

2024.10.18.

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

Kvalifikációs versenyek:

- 2024.11.24.
- 2024.12.15.
- 2025.01.05.

2025.02.05-06.03

Hazai, és külföldi versenyidőszak

2025.utolsó negyedév.

BIAC

b. Edzőtáborok

A válogatott keret közös edzéseinek időpontja:

- i. 2025.01.25
- ii. 2025.03.01.

c. Versenyek

Hazai Pontszerző versenyek

Dátum	Verseny neve	Rendező Egyesület	Helyszín
2025.03.29.	Balance kupa	Balance ATC	Budapest
2025.05.11.	Fradi kupa	FTC	Budapest
2025.05.14.	Grasi kupa	Grassalkovich SE	Gödöllő
2025. 06.14	Magyar Bajnokság	MATSZ	Budapest, TCS
2025.december	BIAC	MATSZ	Budapest

A szakág vezetés 2025. 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:
2025. évi feladatok megbeszélése
- Február:
Munkaterv - Válogatott keret programja
- Június:
Az első félévi munka értékelése, további feladatok
- Augusztus:
BIAC szervezése, Jelölés az EB-re
- Május:
Viktória kupa
Országos Bajnokság szervezési feladatai
- November:
2026. évi versenyszabályzat,
EB értékelés,
2026. évi Világ bajnokságra a válogatott programja
- December:
Az évi munka értékelése

Magyar Torna Szövetség Parkour Szakág

1. A 2025. év célkitűzései és legfontosabb feladatok

Az egyik legfontosabb feladatunk a sportág szélesebb körben történő népszerűsítése. Az iskolákba és a köztudatban a parkour sport pozitív megerősítése. Az utánpótlás növelése és az előző évi első félév sikeres létszámának elérése és túlszárnyalása.

Ebben az évben a nemzetközi versenyeken való részvétel háttérbe szorul és helyette a felkészülés kerül előtérbe. A jelenlegi válogatott verseny sportolóink az elmúlt évekből rendelkeznek a szükséges versenytapasztalattal, és a fejlődéshez szükséges adatokkal hála a versenyeken résztvevő edzőnek. A cél a 2025-ös évben egy olyan felkészülést összerakni, amivel az erős felső közép mezőnyből ezek a sportolók végre elérhetik a felső mezőnyt, cél a legjobb 10-be történő bekerülés.

Eközben a következő generáció felkészítése és a potenciális új válogatott versenyzők felkészítése, a második legfontosabb célkitűzésünk. A mezőny egyre fiatalabb, így a jelenlegi válogatottjaink helyét pár éven belül fel kell váltania egy fiatalabb korosztálynak. Természetesen nem egyszerre, de fokozatosan meg kell újulnia a versenyzőinknek a jövő tehetségeivel.

2. Felkészülés feladatai

a. Felkészülési időszakok

b. Edzőtáborok

4 hét nyári táboroztatás zajlik majd, középpontban a sportág népszerűsítése és a jövőbeli verseny sportolók felkészítése.

c. Versenyek

A cél 2024 végén a következő volt:
A felnőtt válogatott számára a 2025-ös évben 3 világverseny fog megrendezésre kerülni a Nemzetközi Torna Szövetség szervezésében és versenyzőink ebből legalább kettőn részt szeretnének venni. Ezek a nyár folyamán megrendezendő versenyek állnak felkészülésünk középpontjában is.

Május 16-18 Amszterdam FIG Parkour Világkupa

Június 30- július 1 Montpellier FIG Parkour Világkupa

Augusztus 7-17 Chengdu The World Games

A szakág úgy döntött, hogy a versenyek költségvetését a Hall Of Parkour Hungary fenntartására fordítaná, és egy intenzív felkészülést tervez, hogy a versenyzői a 2026-os évben kiemelt eredményeket legyenek képesek elérni.

3. A szakág vezetés 2025. évi munkaterve

A szakágnak jelenleg az első félévben az egyik legnagyobb prioritása a sport népszerűsítése. Ehhez kapcsolódóan különböző média kampányok elkészítése, felhasználása, hogy a parkour nagyobb körben legyen ismert.

2026-ös évre történő verseny felkészülés megtervezése és a versenyzők felkészítése.

Magyar Torna Szövetség Mindenki Tornája Szakág

A 2025. év célkitűzései és legfontosabb feladatok

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. Nemzetközi rendezvény DAS TURNFEST

A rendezvény időpontja: 2025. május 28. – június 1.

Helyszín: Lipcse, Németország

2. Kontinentális és világ rendezvény 5th WORLD GYM FOR LIFE CHALLENGE

A rendezvény időpontja: 2025. július 22. – július 26.

Helyszín: Lizsaban, Portugália

A rendezvény részvételi költségei igen magasak, így Magyarország nem képviselteti magát a rendezvényen.

3. Edzőtáborok

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 csapatomunka javítása.

4. A sportág sportegészségügyi ellátása

A sportorvosi vizsgálatokat évente a helyileg illetékes sportorvos végzi.

5. Egyes szakmai mutatók területén kitűzött célok:

- *technikai, taktikai tudásszint emelése*

A tanévkezdésekkel egyidőben (szeptemberben) meghirdetjük a csoporthoz való csatlakozás lehetőségét, mely a tiszaujvárosi csoportnál évről évre népszerűbb. Ezzel egy időben a csoporttagok tudásszintje szerint lépnek a szintjüknek megfelelő csoportba.

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

Célunk, az egészséges életmódra nevelés mellett, hogy évről évre minél nagyobb létszámban tudjunk a nemzetközi rendezvényen képviselni Magyarországot, így az edzések és edzőtáborok elsődleges célja ennek fejlesztése

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.

2025. ősz – Tiszaújvárosi Gimnasztráda Táncgála

Helyszín: Tiszaújváros

Résztvevők: 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.

2025. 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 és visszajelzést kapjanak a fejlődésükről. Ez motivációt ad a sportolóknak a kitartáshoz, fejlődéshez.

Részvétel a Zsebibaba Magyar Torna Szövetség által rendezett „Zsebibaba” korosztályos versenyeken (Veszprémi Torna Club)

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

Ezek a szabadidős iskolai versenyek a torna diákolimpia versenyein való részvétel kondicionális és koordinációs alapjainak fejlesztését segítik. A szabadidős versenyrendszer a folyamatos létszámnövekedésre épül, így éri el célját. Távlatos cél a területi szövetségek segítségével a városi, megyei versenyek szervezése, lebonyolítása, **ezt a programot 2025. évben tovább kívánjuk folytatni.**

Sajnos meglazult a kapcsolat Fővárosi Önkormányzat szakmai szervezetével, a 2024-es évi önkormányzati választás óta légtérbe került a fővárosi sportszervezetek támogatása, bizonytalan a 2025-es évi támogatás, amely évek óta szintén minimális összegre apadt, a tavalyi évben mindössze 1,6 millió forint volt. Megszűnt a Humán Területekért Felelős Főpolgármester-helyettesi poszt, jelenleg egy „Emberi Erőforrások Bizottsága” felel a sport területért is, mely ülés és munkaterük szerint a 2025. május 12-i – a Bizottság ülésterve szerinti kilencedik (!) – ülésén tárgyalja, sok más között a fővárosi sport, és esetlegesen sportszövetségek támogatási rendszerét...

A versenysorozat az iskolai „házi” versennyel kezdődik. Ezen az iskola minden 6-12 éves tanulója részt vesz, mivel a felkészülés osztálykeretben történik. Következik a kerületi verseny, ahol a kerület iskolái három korcsoportban (I-II, III-IV és V-VI osztályosok) versenyeznek egymással, 18 fős csapatokkal. A versenysorozat a kétnapos döntővel zárul a margitszigeti Palatínus Strandon.

Versenyszámok: Közös szabadgyakorlat, cigánykerék sorozat szinkronban 3 fő, kötélmászó verseny, szekrényugrás, kötélhúzó verseny. Itt került megrendezésre a minitrampolin és kötélmászó-függeszkedő budapesti bajnokság tavaszi fordulója. A tanulók és a tanárok javaslatára, megrendezzük a Középiskolai leány kötélmászó és fiú, függeszkedő Szuper Budapest bajnokságot 7 m-es kötélén. Nagy elismerésnek tartjuk, hogy korábban a CSIVIT versenyeket 10 legjobb magyar szabadidős rendezvény közé sorolták. Bekerült abba a csomagba, melyet az Európa Tanács részére küldtek el és megvalósítási példaként állítják az Európai Unió tagállamai elé.

Doppingellenes tevékenység

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.

A 2025. 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.

Az első tájékoztatót 2025. február 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. Ezeken az üléseken 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:

Hegy Dóra - WADA Sportolói Bizottság tag 2022-től;

A Nemzetközi Torna Szövetség 2024. év októberében tartotta tisztújító kongresszusát, ahol Altorjai Sándor ismét kandidált a Council testületbe, ahová a harmadik ciklusára - amely egyben az utolsónak is tekinthető – Európából, az összesen lehetséges hét hely mögött, most nyolcadikként végzett. Szakmai és események szervezésében lévő tapasztalataira továbbra is igényt tartanak, eddigi munkáját ezüst fokozatú díjjal ismerték el.

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 világkupa viadalt, az egyetlen Világkupát 2020-ban. 2022-2024. évben Torna Világkupát - közel 30 nemzet részvételével – rendezhettünk és rendezünk 2025. évben, a FIG döntése és a HM Sportért Felelős Államtitkárság támogatásával. Az RG szakágban 2024. évben – 2017. évi sikeres EB után – ismét Budapestre érkeztek a kontinens legjobb sportolói, 40 ország részvételével zajlott az Európa-bajnokság, a HM Sportért Felelős Államtitkárság támogatásával, a Nemzeti Rendezvényszervező Ügynökség közreműködésével. Az új olimpiai ciklus indulásával a szabályok is változtak, ezért a FIG nemzetközi tanfolyamok rendezését írta ki, szakáganként és földrészenként kettő helyszínnel. Sikerült női és férfi szertornában egy-egy tanfolyam rendezését elnyerni, 2025. év január és február hónapban, mintegy 250 fő részvételével, egész Európából a tanfolyamot nagy elismeréssel lebonyolítani.

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 a jövőben Magyarországra, a Tatai Olimpiai Edzőtáborba, amely a közeli jövőben átépítésre kerül, a korkövetelményeinek megfelelően.

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

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

A sportágfejlesztési támogatás elindulásának köszönhetően a kezdetektől Magyar Torna Szövetség több mint ötven sportszakember alkalmazását vállalta át a tornaszakosztályoktól. Mellettük a válogatott versenyzők részére kiemelt biztosítást kötött és az anyagi feltételeik javításához is jelentős mértékben hozzájárult. Az egyesületek sporteszközök ellátásában – a jelentős beszerzésnek köszönhetően – nagyságrendi minőségi és nem utolsó sorban biztonságos használatra szóló javulást értünk el. 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 háttérrel
- A központi edzések zavartalanságát

A Magyar Torna Szövetség 2025. évre tervezett költségei

KIADÁSOK	953 570 552 Ft
SPORTSZAKMAI KIADÁSOK	
Világ, kontinentális és (hazai rendezésű) nemzetközi versenyek: (szállás-étkezés, utazás-biztosítás, nevezési-részvételi díjak, szervezési ktg-ek, pontozóbírók, terembérlet, eü.biztosítás, versenytechnika, érem-díjazás, zenei jogdíjak; HUN Challenge Világkupa)	210 255 000 Ft
Hazai bajnoki versenyrendszer működtetése: (szervezési ktg-ek, pontozóbírók, terembérlet, szerszállítás, szállás-étkezés, eü.biztosítás, versenytechnika, érem-díjazás, zenei jogdíjak, versenyengedélyek)	60 545 000 Ft
Központi edzések, hazai és nemzetközi edzőtáborok: (terembérlet, szállás-étkezés, utazás-biztosítás, szerszállítás)	16 880 000 Ft
Edzői és sportszakember bérek-járulékok, számlás kifizetések; NEP; KEP-KUEP:	330 145 552 Ft
Sporteszközök és javítási-karbantartási-raktározási ktg-eik, informatikai-egészségügyi berendezések:	7 225 000 Ft
Sportfelszerelés, sportruházat, magnézia:	7 000 000 Ft
Oktatófilmek, szakosztályok bemutatása (magazinműsor), Versenyközvetítések:	37 915 000 Ft
Sportegészségügy, biztosítás, doppingellenes tevékenység:	17 665 000 Ft
Sportdiplomácia, képzések, oktatás:	4 475 000 Ft
Műhelytámogatás (egyesületek, BTSZ; Sport XXI Program):	47 500 000 Ft
MŰKÖDÉSI KIADÁSOK	
Irodabérlet (MSH, TCS):	12 430 000 Ft
Bérek, megbízási díjak, járulékok:	143 670 000 Ft
Egyéb működési költségek: (könyvelés-bérszámfejtés, könyvvizsgálat, közbeszerzési szakértő, adatvédelem, honlap, nyilvántartó rendszer, szerverbérlet, kommunikáció-marketing, tagdíjak, irodai beszerzések, posta, internet)	57 865 000 Ft
BEVÉTELEK	953 570 552 Ft
Nemzeti Versenysport-fejlesztési Program 2025. évi megvalósítása	662 000 000 Ft
Nevelő Edző Program /NEP/	110 160 000 Ft
Kiemelt Edzői Program /KEP/ és Kiemelt Utánpótlás Edzői Program /KUEP/	28 410 552 Ft
2025. évi HUN Challenge Világkupa	98 000 000 Ft
Tagdíjak, versenyengedélyek	15 000 000 Ft
Szponzori bevétel	40 000 000 Ft
Gerevich Ösztöndíj: (HM jan-aug., közvetlenül a sportolóknak és edzőknek)	36 000 000 Ft

Budapest, 2025. május 13.

Dr. Magyar Zoltán
elnök