

FELNŐTT NŐI KARD KERET PROGRAM 2009.

KERETEK:

Felnőtt: Nagy Orsolya /UTE, 1977/
Pető Réka /Vasas, 1989/
Benkó Réka /GEAC, 1989/
Minda Szilvia /UTE, 1987/
Kovács Laura /UTE, 1987/

Junior: Nagy Petra /GEAC, 1990/
Várhelyi Anna /BVSC, 1991/
Péntek Brigitta /BVSC, 1991/
Mikulik Júlia /SZMSZ, 1990/
Luczáti Zsófia /Vasas, 1990/
Várhelyi Kata /BVSC, 1993/
Garam Nóra /BSE, 1990/
Damu Dóra /Vasas, 1990/
Sóti Anna /BSE, 1990/

Kadet: Mátyás Szabina /NTE, 1992/
Magyar Zsanett /NTE, 1992/
Nyíró Bettina /BSE, 1992/
Juhász Anna /UTE, 1993/
Gárdos Judit /BSE, 1992/
Boskovitz Anna /UTE, 1992/
Márton Anna /BSE, 1995/
Katona Renáta /UTE, 1994/
Virág Andrea /BVSC, 1993/

Reménység: László Luca /UTE, 1994/
Kövér Csenge /SZMSZ, 1994/
Bánszky Dorottya /Kárpáti, 1994/
Szlama Dorottya /SZMSZ, 1994/
Fülöp Krisztina /Kárpáti, 1995/
Ónodi Szabó Veronika /Kárpáti, 1994/
Drajkó Lili /Kárpáti, 1996/
Mihalik Nóra /BSE, 1995/
Tóth Sally /BSE, 1994/
+ Csutorka Liliána /UTE, 1995/
Gyepesi Flóra /Kárpáti, 1996/
Pesti Zsófia /GEAC, 1995/
Burján Anna /NTE, 1995/
Gáspár Anna /BSE, 1995/
Sétálló Mirella /BVSC, 1995/

A Reménység edzés időpontok és a meghívottak külön értesítésre kerülnek.

A Reménység körverseny két utolsó állomása:

2009. február 28-március 1. Debrecen /Változás!!!/
2009. március 14-15. Balatonkenese

2009. április 18-19. Reménység körverseny Döntő /Budapest/

Válogató versenyek:

Felnőtt: 2008. München

OB

2009. Válogató /január 18./

London VK.

Unicredit VK. Budapest

Foggia GP.

Válogató /április 25./

Klagenfurt VK.

Koblenz VK.

Válogatási elvek: Az összes verseny eredménye számít (összesen 9 verseny)

Az EB-re és VB-re a ranglista I-III. helyezette utazik, a IV. csapattag a szubjektív választás eredménye figyelembe véve az alábbiakat: a Londoni Olimpiára való csapatépítés az évközi csapatversenyeken mutatott forma a válogatott edzéseken, és edzőtáborokban való részvétel, az elvégzett munka és természetesen a versenyző hozzáállása.

A GP. versenyeken 8 versenyző vehet részt, amelyre a nevezés az alábbiak szerint történik: a felnőtt keret valamennyi tagja /kivéve, ha a megelőző versenyen VK-n nem kvalifikálta magát az első fordulóból/, + a 3 legjobb junior versenyző, az aktuális junior ranglista alapján. Amennyiben valaki a szereplést visszamondja, akkor az azt követő versenyző. A nem válogató GP egyéni és csapatversenyeken való szereplés lehetősége a szövetségi kapitány döntési kompetenciája.

A VK-n való szereplés lehetősége: a felnőtt versenyzők /5 fő/, a junior ranglista legjobb 6 versenyzője, valamint ha a fejlődése szempontjából indokolt, akkor a ranglistán legjobb kadet versenyző /figyelembe véve, hogy Várhelyi Kata a junior keret tagja, tehát az őt a ranglistán követő versenyző/. Mindig a nevezést megelőző aktuális junior és kadet ranglista számít.

A hazai VK-n az indulók száma 20 fő. A felnőtt versenyzők, valamint a junior keret mellett /9 fő/ az aktuális kadet ranglista legjobb 6 versenyzői indulhatnak. Amennyiben a kadet korú versenyzők száma hat, akkor tartalékokat a junior ranglista soron következő versenyzőiből kell választani.

Fontos, hogy egy versenyzőt a saját korosztálya alapján kell megítélni, tehát az adott korú versenyző indulási lehetőségét a saját korosztályában kell kiharcolnia. /Ez alól egyetlen kivétel van a még mindig csak kadet korú Várhelyi Kata, aki kadet világbajnokként a junior keret tagjának számít./

Fontos megjegyezni, hogy nem szabad elfeledkezni az USA-ban tanuló Varga Dóráról, aki értékes tagja lehet a válogatottnak, ezért az Ő nevezését és – amennyiben az anyagi lehetőség adott – részvételét minden felnőtt versenyen biztosítani kell /ebben az esetben a junior versenyzők száma csökken./

Egyéb 2009. Orleans GP. /február 6-7-8./
Algír GP./március 20-21-22-23./
Tianjin GP. ? /május 29-30-31./

Junior: 2008. Válogató /október 5./
Sosnowiec VK.
EB.
Dormagen VK.
Lignano VK.

2009. Héraklész VK.
Künzelsau VK.
OB
Dourdan VK.

Válogatási elvek: A hazai válogató, az OB és a Héraklész VK, mellett a legjobb 4 VK eredmény számít. A válogatottat a ranglista I-IV. helyezettje alkotja a VB-re, az ősszel megrendezésre kerülő EB-re pedig a 2009. év junior eredményei számítanak (Héraklésztől – Sosnowiec-ig bezárólag). Szintén a ranglista legjobb négy versenyzője a csapattag.) A ranglista mellőzése csak kirívó esetben, és csak a IV. csapattag megjelölése tekintetében ad lehetőséget a változtatásra. (pl. korábbi junior vagy kadet világversenyen érmes versenyző sérülése).

Junior VK versenyen a nevezés elsősorban a keretek, valamint ezt követően a junior és kadet ranglista alapján kerül kijelölésre.

Kadet: 2008. Konin EK.
Gödöllő EK
Válogató /november 8./
OB
London EK

Válogatási elvek: A ranglista I-IV. helyezettje. Valamennyi verseny szerepel a pontszámításban.

Miután a 2009. január 17-18-ai Pisa-i EK. később, a London-i versennyel egyidőben kerül megrendezésre, ezért ennek pótlására tervben van egy nemzetközi verseny beiktatása a válogató versenyek közé, természetesen mindenki számára anyagilag vállalható helyszínt kiválasztva.

U23. válogatási elvek, a válogató versenyek a felnőtt versenyeken kívül:

2008. U23 és egyben Junior válogató /október 5./
U23 hazai válogató /március 7-8./

A felnőtt ranglista I-III. helyezettje - amennyiben korban megfelel - , valamint a IV. csapattag szubjektív választás eredménye. Szempontok lsd. felnőtt válogatási elvek.

A kerettedzések délután az alábbiak szerint alakulnak:

Szerdán: a megjelenés a felnőtt, a junior és kadet keret részére kötelező /hiányzás csak előzetes értesítés útján és igazoltan lehetséges/. Amennyiben mindenki részt vesz, akkor ez mindösszesen 23 főt jelent. Ezen a napon minden alkalommal körvívás van, amely egy edzés versenyt jelent. /17 órától, Sportcsarnok/.

Csütörtökön: csak felnőtt és junior keret van /14 fő/, az adott hét programjához igazodóan gyakorlást – amennyiben nincs verseny – vagy egy a hétvégi versenyt megelőző intenzív, rövidebb időtartamú edzést foglal magában. /időpont és helyszín, később kerül kijelölésre/

A keretedzéseken csak az edzést megelőzően vagy esetlegesen a verseny, illetve az edzés befejezése után van lehetőség iskolázásra.

Szombaton szintén a versenyekhez igazodóan kiegészítő edzésekre kerül sor, amelyen a részvétel a Felnőtt, Junior és Kadet keret számára kötelező.

A Junior VB-t követően, minden korosztályban a megelőző időszak eredményeit figyelembe véve új keretek kerülnek kialakításra.

A felnőtt keret részletes programja 2009. január 5-től – 2009. február 20-ig.

2009. január 5. de. 9 óra kiegészítő edzés (futás, lábmunka)

7. de. 9. óra futás, lábmunka, konvencionális gyakorlatok

9. de. 9. óra futás, lábmunka, konvencionális gyakorlatok

10. de. 9. óra futás /úszás/

12. de. 9. óra lábmunka, konvencionális gyakorlatok, kötött asszózás

14. de. 9. óra lábmunka, kötött asszózás

18. válogató

19. de. 9. óra futás, lábmunka

21. de. 9. óra kötött asszózás

26. de. 9. óra futás

27. de. 9. kötött asszózás

február 30-31-1. London VK.

3. de. 9. óra kötött asszózás

10. de. 9. óra kötött asszózás

17. de. 9. óra kötött asszózás

Természetesen a délutáni keretedzések a fent említett helyen és időpontban szintén a központi edzés részét képezik, az ott rögzítettek szerint. /szerdán és csütörtökön/

Budapest, 2008. december 18.

dr. Nébald György
szövetségi kapitány

Boros György
keretedző