Magyar Szinkronúszó Szövetség

Sportágfejlesztési koncepció és eredményterv

Szinkronúszás

Budapest, 2015.08.28.

TARTALOMJEGYZÉK

1. **Bevezetés, rövid és hosszú távú célok, bevezetés a fejezetekhez**
2. **Szerkezeti-, szervezeti háttér megteremtése**
3. **Megfelelő edzéskörülmények kialakítása, edzés eszközök**
4. **Személyi feltételek kialakítása: Edzők, Edzőképzés, Bírók, Bíróképzés**
5. **Megfelelő korosztályok kiválasztása, versenyzők kiválasztása**
6. **Válogatottak üzemeltetése**
7. **Szinkronúszók versenyeztetése**
8. **Diplomácia**
9. **Várható eredmények éves bontásban**

1. BEVEZETÉS

1.1. A sportágfejlesztési koncepció kialakításának alapja a jelenlegi helyzet felmérése, a sportággal kapcsolatos objektív tények megállapítása.

SWOT analízis

Erősségek	Lehetőségek
• Olimpiai sportág • Kb. 1000 igazolt sportoló, jó fizikális és mentális képességekkel • Preferált sportág a szülők körében az 5-8 éves lányok sport választásában • 24 működő egyesület Magyarországon (15 budapesti, 9 vidéki) • A sportágban a mozgáskultúra, a koordinációs képesség, a koncentrációs képesség, a csapatmunka és az esztétikai érzék egyszerre fejlődik • A szinkronúszás kiemeli a nőiességet, egészségessé, magabiztossá és harmonikussá teszi a hölgyeket	• 2012-es Olimpián való részvétel óta exponenciálisan nő a versenyzők és a sportolók száma • Tömegsport és versenysport lehetőség a lányoknak és a hölgyeknek széles korosztályban • Egészségmegőrző és prevenciós sportág • Sportágat választó gyerekek megtartása, fejlesztése, versenyezésbe való bevonása az edzéskörülmények javításával • Nemzetközi professzionális stáb felállítása (2015.október 1-től) • Nemzetközi sport diplomácia és lobby • 2017-es Budapesti VB • Átalakult és megerősített elnökség
Gyengeségek	**Veszélyek**
• Nem megfelelő létesítményi és edzési lehetőségek • Éves költségvetés (cca 28 mioFt)	• Fizikális veszély a víz alatt tartózkodás miatt – ezért van szükség többek között a képzett edzőkre • Sportág alul pozicionálása a létesítményekben és a létesítményi vezetőknél

Elnökség

Elnök:
Haranghy Csaba, Fővárosi Vízművek vezérigazgató

Elnökségi Tagok:
Iker Bernadett, NEXT Consulting ügyvezető igazgató
Kobolák Gabriella, B kategóriás nemzetközi bíró
Felföldiné Rozsovits, Erika, BHSZE, elnök
Szabó Géza, Magyar konyha Kft., ügyvezető igazgató
Árkovics Lajos, Aqua Szinkronúszó Sportegyesület, elnök

Sportággal kapcsolatos adatok	
Igazolt versenyzők száma Magyarországon	1072
MSZUSZ tagegyesületeinek száma	24
Bírók / Nemzetközi A és B minősítésű	
Nemzetközi A Bírók	Tuka Katalin, Hámori Zsuzsanna
Nemzetközi B Bírók	Kobolák Gabriella, Hegedűs Ágnes
Nemzetközi G Bírók	Fazekas Erika, Vízi Judit, Nyírfás Réka, Várnai Zsuzsanna
Edzők végzettsége	
Felsőfokú Sportági Edzői (MSC) végzettséggel rendelkező szakemberek száma	1 fő (2 fő folyamatban)
Középfokú Sportági Edzői végzettséggel (BSC) rendelkező szakemberek száma	1 fő folyamatban

Versenyeken való részvétel		
Versenyszámok	Résztvevők száma (fő)	Eredmények
Ostia, C.O.M.E.N. CUP, utánpótlás korosztály, Augusztus 06-09.		
Kötelező versenyszám	242	11. helyezés
Egyéni versenyszám	24	12. helyezés
Páros versenyszám	23	19. helyezés
Csapat versenyszám	21	11. helyezés
Combinációs program versenyszám	13	9. helyezés
Isztanbul, Európai Játékokra Kvalifikáló verseny, Junior korosztály, Február 13-15.		
Egyéni versenyszám	14	12. helyezés
Páros versenyszám	14	10. helyezés
Csapat versenyszám	11	9. helyezés
Combinációs program versenyszám	11	9. helyezés
Baku, Európai Játékok, Junior korosztály, Június 12-16.		
Egyéni versenyszám	21	18. helyezés
Páros versenyszám	20	15. helyezés
Csapat versenyszám	14	13. helyezés
Combinációs program versenyszám	14	14. helyezés
Berlin, Európa bajnokság, Felnőtt korosztály, 2014. Augusztus 13-17.		
Páros versenyszám	19	15. helyezés
Csapat versenyszám	12	11. helyezés
Combinációs program versenyszám	10	9. helyezés
Kazany, Világbajnokság, Felnőtt korosztály, 2015. Július 26.- Augusztus 01.		
Egyéni technikaikűr	24	17. helyezés
Egyéni szabadkűr	27	16. helyezés
MagyarUtánpótlás-Felnőtt Országos Bajnokság, 2015. Április 11-12.		
	121	-
Magyar Gyerek-Junior Országos Bajnokság 2015. Április 18-12.		
	132	-

1.2. Célkitűzések

- Új sportág stratégia és koncepció kialakítása és megvalósítása
- Professzionális nemzetközi szakemberek integrálása, magyar szakemberek fejlesztése és képzése
- Sportág működésének, létesítmény feltételeinek és edzésfeltételeinek fejlesztése
- Az egyesületi szerkezeti rendszer modernizálása, átalakítása
- Versenysport fejlesztése
    - Felnőtt és junior versenyzők fejlesztése
    - Utánpótlás korosztály szélesítése és fejlesztése
    - Mérési és értékelési program bevezetése
    - Férfi szinkronúszás elindítása (vegyes párosok)
    - Para-szinkronúszás elindítása
- Szabadidős sport fejlesztése
- Szakemberi csapat fejlesztése és képzése: edzők, bírók
- Létesítményi állapotok és lehetőségek fejlesztése
- KKE régióban a sport diplomáciai vezető szerep kiharcolása

Rövid távú célok

- -A versenyszabályzat átalakítása, ezáltal a versenysport fejlesztése
- -A szinkronúszás, mint tömegsport megszervezése, kereteinek meghatározása
- A para-szinkronúszás megszervezése, kereteinek meghatározása
- A férfi szinkronúszás megszervezése
- A versenysport és a válogatottak adminisztrációjának megszervezése, üzemeltetése
- Az edzők bevonása a felső és középfokú oktatásba, Szövetség keretein belüli edzőképzés megszervezése
- Utánpótlást képző programok létrehozása, ezek üzemeltetése
- Minősítési rendszer kialakítása
- A megfelelő edzéskörülmények kialakítása a válogatottaknál
- Hazai rendezésű világversenyeken való részvétel:
    - 2017. évi Budapesti Világbajnokság
    - 2018-as Junior Világbajnokság megrendezésének pályázása, ill. későbbiekben megrendezése, lehetőség a jelenlegi utánpótlás korosztály folyamatos motiválására, edzés körülményeik javítására, a sportág diplomáciájának javítására

Hosszú távú célok:

- A megfelelő edzéskörülmények kialakítása országos szinten az egyesületeknél
- Egyesületenként, minimum egy felső vagy középfokú képzettséggel rendelkező szakember alkalmazása

- Az egyesületi szerkezeti rendszer modernizálása, átalakítása
- A versenysport minőségének javítása
- Nemzetközi szinten eredményességben az európai középkategóriához való felzárkózás
- KKE régióban a diplomáciai vezető szerep kiharcolása

2. SZERKEZETI - ÉS SZERVEZETI HÁTTÉR MEGTEREMTÉSE

2.1 Elnök – Elnökség

- Elsősorban „külsős" szakemberek, akik vállalva a felelőséget, alkalmasak arra, hogy megfelelően képviseljék a sportág érdekeit, részt vegyenek a hazai és a nemzetközi lobbyban, markáns szerepet vállaljanak az anyagi erőforrások megszerzésében és tudatosés következetes döntésekkel leszabályozzák és áttekinthetővé tegyék a sportág folyamatait és működését

2.2 Főtitkár

- "Belső"a sportágat jól ismerő, de egyesület független, sportvezetői képzettséggel rendelkező operatív vezető.
- A Főtitkár jól ismeri a Magyar Szinkronúszás közszereplőit, történetüket, eredményeiket, a szövetség történetét.
- Alapos ismeretekkel rendelkezik a nemzetközi szinkronúszás történetéről, szereplőiről, eredményeiről, diplomáciai irányvonalakról.
- Ebből következik, hogy nyelveket beszélő, jó diplomáciai érzékkel, megfelelő kapcsolatrendszerrel rendelkező szakember.

2.3 Iroda

- Optimális esetben a Főtitkár és az iroda közvetlen kapcsolatban, egy helyen tevékenykedik.
- Az adminisztrációs munka elvégzésére megfelelően képzett, nyelveket beszélő, számítógépes ismeretekkel és gazdasági ismeretekkel rendelkező tapasztalt kolléga vagy kollégák szükségesek.

2.4 Bizottságok

- Szakmai
- Bírói
- Versenyszervező
- Fegyelmi (etikai)
- Ellenőrző (felügyelő)

- A megfelelő összetételű bizottságoknak nagymértékben segítenie kell a Szövetség munkáját. Amennyiben részfeladataikat jól végzik, az Elnökség elé megfelelő határozati javaslatokat terjesztenek fel, illetve beszámolókat készítenek, akkor megfelelő koordinálással (Főtitkár feladata) jelentős szerepet vállalhatnak a Szövetség működésében.
- A Szakmai és Bírói bizottságra különösen fontos szerep hárul, az Ő tényked esük nagymértékben meghatározza a honi szinkronúszás eredményességét.

2.5. Technikai igazgató feladatok

- a Megbízó elnöksége részére a szakmai koncepció, fejlesztési és képzési terv, szakmai javaslatok, előterjesztések elkészítése és az 1 éves ciklus beszámolójának elkészítése
- a szakmai feladatok megvalósítása terén az elnökségi határozatok végrehajtásának felügyelete a Szakmai Bizottságon keresztül, a végrehajtás szervezése, koordinálása, irányítása a Szakmai Bizottság feladata
- az egyes korosztályos válogatott keretek éves felkészülési programjának, eredménytervének, válogatási elveinek, és az évet lezáró teljes körű beszámolójának elkészítése a szövetségi kapitány és a vezető edzők beszámolói alapján
- a válogatott keretek működéséhez és az alap-utánpótlás képzési programok lebonyolításához szükséges szakmai feltételek megszervezése és bonyolítása (a jóváhagyott költségvetés szerint)
- a válogatott keretek tevékenységével és az alap-utánpótlás programokkal összefüggő orvosi, egészségügyi és egyéb sporttudományos munka koordinálása
- a sportágban hasznosítható korszerű technikák, módszerek figyelemmel kísérése, alkalmazásának elősegítése
- a sportági képzési, továbbképzési rendszer működtetése, a szükséges módszertani, képzési tematikák, dokumentumok elkészítésének szervezése, szakmai felügyelete
- a sportág rekreációs szakmai fejlesztési programjainak kidolgozása, a válogatottak munkájának felügyelete, az elnökség által elfogadott tervek alapján a programok végrehajtásának felügyelete, a szervezése és a koordinálás a Szakmai Bizottság feladata
- az edzői (sportoktató, sportedző, szakedző) képzési és továbbképzési rendszer működésének irányítása
- a hazai versenynaptár és eseménynaptár véglegesítése (a Megbízó Szakmai Bizottságának elnöke által kidolgozottak alapján)
- nemzetközi versenyeken a versenyzők nevezése, amit a Megbízó főtitkára vagy az elnöke ellenjegyez
- a tagszervezeti támogatások, a szakmai tevékenységgel összefüggő egyéb tagszervezeti, edzői, versenyzői támogatási rendszerek előkészítése, az elnökségi határozatok alapján történő végrehajtása és ellenőrzése

- a Megbízó kommunikációs stratégiájának megfelelően a Megbízó titkárával/főtitkárával és a Szakmai Bizottság elnökével egyeztetve a hírközlő szervek tájékoztatása a szakmai tevékenységgel összefüggő kérdésekről
- kapcsolattartás a külföldi válogatottak szakembereivel, nemzetközi kapcsolatok erősítése, részvétel a sport diplomáciai kapcsolatok erősítésében
- mindazoknak a szakmai feladatoknak az ellátása, melyeket a Megbízó Alapszabálya vagy egyéb szabályzat és az Elnökség a hatáskörébe utal.
- javaslattétel a Megbízó Elnöksége részére a szövetségi vezetőedzők és segédedzők kinevezésére és felmentésére
- a szövetségi vezetőedzők javaslata alapján a válogatott keretekben időszakosan dolgozó szakági edzők felkérése
- javaslattétel a Megbízó Elnöksége részére a Szakmai Bizottság tagjaira
- az elfogadott válogatási elvek alapján a nemzetközi versenyekre és az olimpiai játékokra utazó versenyzők és edzők (a MOB által előzetesen meghatározott kvóta figyelembe vételével) névsorának elkészítése
- az elfogadott válogatási elvek alapján, az időszakos válogatott keretek névsorának elkészítése, valamint a nemzetközi versenyeken induló csapat kijelölése és meghatározása a szövetségi kapitánnyal és a Szakmai Bizottság elnökével történt egyeztetés alapján.

2.6. Szövetségi kapitány feladatok

- a Technikai igazgató által meghatározott prioritások mentén, az érintett edzők bevonásával a válogatott keret éves felkészülési programjának, válogatási elveinek, eredménytervének és az évet lezáró teljes körű beszámolójának előkészítése
- szakmai beszámolók elkészítése a felkészülési ciklusok után, de legalább félévente
- válogatott keret edzőtáboraiban, a felkészülési programban a napi munka irányítása és felügyelete
- az edzőtáborok szakmai programjának elkészítése, időzítése
- edzőtáborok feltételeinek megtervezése, megszervezése (pénzügyi lehetőségek szerint)
- a sportágban hasznosítható korszerű technikák, módszerek figyelemmel kísérése, azok a dokumentálása, alkalmazásának elősegítése
- kapcsolattartás a válogatott kerettag versenyzőkkel
- a Technikai igazgató által meghatározottak szerint a válogatottak tevékenységével közvetlenül összefüggő orvosi, egészségügyi és egyéb sporttudományos tevékenység koordinálása, részvétel a mérési program végrehajtásában, dokumentálásában, elemzésében
- kapcsolattartás a többi korosztály szövetségi vezető edzőjével
- kapcsolattartás a külföldi válogatottak szakembereivel
- mindazoknak a szakmai feladatoknak az ellátása, melyeket az Alapszabály vagy egyéb szabályzat és az Elnökség a hatáskörébe utal, illetőleg amelyekkel a szövetségi szabályzatok alapján a Technikai igazgató megbízza.

3. MEGFELELŐ EDZÉS KÖRÜLMÉNYEK KIALAKÍTÁSA, EDZÉS ESZKÖZÖK

- A szinkronúszás összetettsége miatt kiemelten nagy edzésigényű sportág, ebből következően a megfelelő edzéskörülmények kialakítása komoly kihívás.
- A Hajós Alfréd Nemzeti Sportuszodában minden edzéskörülmény adott, a Széchy műugró sátorral való lefedésével a sportág egész éves edzései megoldhatóak.

3.5. Szárazföld

3.5.1. Balett képzés:

- Megfelelő balett képzettség, tánctudás nélkül nem lehet nemzetközi szintű szinkronúszót nevelni. Szükség van balett teremre, amely feltükrözött nagy falfelületet és derékmagasságban felszerelt balett rudat jelent.
- Jelen helyzetben két megoldás közül választhatunk. A versenyzők a balett órák helyszínére utaznak az edzések előtt, vagy a Hajós Alfréd uszodában a Széchy kondi termet lehet balett teremmé átalakítani, ez esetben a versenyzők "helyben" vannak, nincs időveszteség a városban utazás miatt.

Edzéshelyszín:

- Balett terem
- Széchy konditerem átalakítva balett teremmé
-

Edzéseszközök:

- Balett-rúd
- Balett-tükör

3.5.2. Lazaság képesség fejlesztő edzések:

- A szinkronúszók válla, dereka, csípőízülete, térde, spicce extrém laza kell, hogy legyen.
- Amennyiben kialakítható a Széchy konditeremben balett terem, ebben az esetben a lazítások is megoldhatók itt, zsámolyokra, székre, bordásfalra van szükség.
- Amennyiben a Széchy konditerem nem elérhető a szinkronúszók számára, akkor a lazító edzések az uszoda "A" konditermében megoldhatók.

Edzéshelyszín:

- Hajós Alfréd Nemzeti Sportuszoda "A" konditerme

Edzéseszközök:

- Bordásfal
- Tornamatrac
- Svédszekrény
- Tornapad

3.5.3. Kondicionálótermi erőfejlesztő edzések

- Súlyzós edzésekre a Hajós Alfréd uszoda B konditermében van lehetőség.
- A mozdulat-indításhoz, mozdulat-befejezéshez, kiemelésekhez, kitaposásokhoz, kiszúrásokhoz extrém relatív és explozív erő kell. (Az olimpiai 13. Brazil páros 60 kg-mal szakít, szériázik. Az orosz utánpótlás (13-15 évesek) válogató első két feladata 50 fekvőtámasz, 24 bordásfalon lefüggésből nyújtott lábemelés fogásérintéssel! A két Magyar Olimpikon 17 évesen 50-60 kilóval nyomott fekve illetve szériázott.) Létfontosságúak a súlyzós és egyéb eszközökkel elvégzett konditermi edzések.

Edzéshelyszín:

- Hajós Alfréd Nemzeti Sportuszoda "B" konditerem

Edzéseszközök:

- Szabad súlyok, erősítő gépek, gumiszalag, gumikötél, izokinetikus erősítőgép, ugráló kötél, bordásfal, medicinlabdák 3-5 kg, egykezes súlyzók 1-2 kg, guggoló állvány

3.5.4. Számolás

- A szinkronúszók speciális edzése a Számolás, amely a kűrök szárazföldön való bemutatását jelenti, amit ütemenként, mozdulatonként leszámolnak a versenyzők, minden mozdulatot végrehajtva (fej, törzs, csukló, ujjak, karmunkák), vagy szintén minden mozdulatot, forgást bemutatva, imitálva karokkal, törzzsel (lábmunkák).
- A Számolás-edzések szintén megoldhatók a Széchy kondi teremben, vagy az "A" kondi teremben.

Edzéshelyszín:

- Hajós Alfréd Nemzeti Sportuszoda Széchy konditerme

Edzéseszköz:

- Hanglejátszó berendezés, tükör

3.5.5. Futások, lépcsőzések

- Egész évben jellemzőek a futóedzések, időszakosan a lépcsőzés.

- Ezen edzéslehetőségek viszonylag könnyen megteremthetőek, leggyakrabban a Margit szigeten a legendás Sziget kör teljesítésével, illetve a Tabánban vagy a Várban a lépcsőzések ideális környezetben végrehajthatók.

Edzéshelyszín:

- Margit sziget 5.2km-es futópálya, illetve Tabán liget lépcsősor

Edzéseszköz:

- Futófelszerelés

3.6. Vizes edzések

- A vizes edzésekre a legjobb megoldás a Széchy műugró medence egész éves üzemeltetése, befedése. Nem mellékesen két olimpiai sportág eddig meg nem oldott téli felkészülését is biztosítaná!
- A szinkronúszók napi vizes edzésigénye 4-6 óra korosztálytól és versenyszámoktól függően. Az úszóedzések kivételével fontos feltétel a vízmélység (2.40 m és mélyebb medence), a vízhőmérséklet és 25X25-ös vízfelület
- Az edzéshelyszíneknél alternatív megoldásra lesz szükség, amennyiben a befedés nem történik meg

3.6.1. Úszóedzések

- Alapozó időszakban az edzésenkénti úszásmennyiség 3200m, tehát napi 6400m. A többi időszakban 3000-4000m / nap.
- A legideálisabb a két versenyzőnként egy sáv 25, vagy 33 méteres medencében, de a legfontosabb, hogy az úszóedzések elejétől a végéig ugyanabban a medencében, ugyanazon a távon történjen meg.
- Fontos még megjegyezni, hogy a műugró medencében kapott edzésidők nem alkalmasak az úszóedzésekre a vízhőmérséklet miatt. 29-30 fokos vízben nem lehet komolyan terhelni!

Edzéshelyszín:

- Hajós Alfréd Nemzeti Sportuszoda 25 vagy 33 méteres medence két-két versenyzőként egy-egy sáv

Edzéseszközök:

- Tenyérellenállás, úszóbólya, úszólap

3.6.2. Technikai edzések

- Felnőtt korosztályban a technikai edzések nagyobb intenzitást jelentenek, mint a fiatalabb korosztályoknál, mivel a kötelező elemek a technikai kűr részét képezik, ezért az elemeket nem lassú tempóban, egymástól függetlenül mutatják be, hanem a koreográfia részeként folyamatosan.

- Ezen technikai edzések gyakran összefolynak a kűr edzésekkel, de szezon elején, kűr betanulás után, illetve a későbbiekben is gyakran a kűrtől függetlenül is gyakorolják őket. A technikai kűr kötelező elemeinek gyakorlására 2-3 sáv elegendő függően attól, hogy egyéni, páros vagy csapat versenyszámról beszélünk.
- Technikai edzéseknek nevezzük még a főleg alapozáskor, de más ciklusokban is végzett hosszonkénti technikai feladatok végrehajtását. Ezen foglalkozások edzésigényei az úszóedzésekkel azonosak.
- Fontos kitétel a technikai edzéseknél, hogy csak szélső sávokon megoldhatók! Az edző feladata a víz alatti törzs, karmunkák korrigálása, amelyek következménye a felszín felett megvalósuló látvány. Amennyiben az edző nem látja a víz alatti történéseket csak találgathat mi lehet a hiba, ez rossz beidegződésekhez vezethet, általában lehetetlenné teszi a hibajavításokat.

Edzéshelyszín:

- Hajós Alfréd Nemzeti Sportuszoda a bérelt medence szélső sávjai

Edzéseszközök:

- Láb és karsúly, súlyöv, víz alatti tükör

3.6.3. Kötelező gyakorlatok gyakorlása

- Utánpótlás és junior korosztályban a kondicionális edzések mellett a legtöbb időt a technikai edzésekre, a kötelező elemek gyakorlására kell fordítani. A szinkronúszók eredményességét 18 éves korukig leginkább a technikai tudásuk határozza meg. A kötelező gyakorlatok végrehajtása a végeredmény 50%-a, a kűr bemutatására kapott pontok a másik 50%. A kötelező elemek bemutatásakor a versenyzők fehér sapkát, fekete fürdőruhát, orrcsipeszt, úszószemüveget viselnek, 28 bíró pontoz (junior EB, VB-én, utánpótlás VB-én mindegyik bíró más nemzetbéli, ezért ez a versenyszám sportágunkban a legobjektívebb mérő).
- A kötelező elemek gyakorlásánál, mivel a versenyzők nagyrészt statikusak a legfontosabb körülmény a vízhőmérséklet. 25-26 Celsius fokos vízben 30-35 perc után a versenyző minden figyelmét leköti a hideg elleni védekezés. 28-30 Celsius fokos víz az ideális, tehát a műugró medence tökéletes.
- Amennyiben nem áll rendelkezésre a műugró medence úszómedencéknek csak a szélső sávjai használhatóak. Az okok ugyanazok, mint a technikai edzéseknél.

Edzéshelyszín:

- Hajós Alfréd Nemzeti Sportuszoda műugró medence (télen befedett)

Edzéseszközök:

- Láb és karsúly, súly öv, piros helyzetjelző szalag a medence szélén

3.6.4. Kűrök gyakorlása

- A kűrök gyakorlásának fázisai:
  - kűrök elkészítése koreográfus által
  - kűrök betanítása kis részekben (8-40 ütem)
  - kűrök betanítása nagyobb részekben (összefüggő karmunkák, lábmunkák egymástól független gyakorlása)
  - kűr edzések (kűrök nagyobb részekben, egyben gyakorlása)
- Az első két fázis nem nagy helyigényű edzés, versenyszámtól függően 2-3 sávon elvégezhető.
- A harmadik, negyedik fázis nagyobb helyigényű, szintén versenyszámtól függően 4-6 sáv a helyigény. Célszerű megoldás fél medencét bérelni.
- A kűr gyakorlások jellemzője a legtöbb problémát jelentő hangos zene. Ez, amennyiben mások is edzenek a medencetérben, zavaró, toleranciát kíván, ez jelenleg hiányzik a szinkronúszókkal szemben.

Edzéshelyszín:

- Hajós Alfréd Sportuszoda

Edzéseszközök:

- Víz alatti és víz feletti hangosítás (jelenleg már elérhető olyan technológia, amelynél a víz alatti és a víz feletti hangfalak külön hangosíthatók, ezzel nagyban segíthetjük környezetünk nyugalmát), videokamera, tv készülék, illetve ezek helyettesíthetőek videokamerával rendelkező Ipad-del.

3.6.5. Versenyedzések

- Kötelező elemek bemutatása versenyszám
- Kűrök bemutatása versenyszám
- A versenyedzéseken értelemszerűen az adott versenyszám versenykörülményeit kell megteremteni

Edzéshelyszín:

- Hajós Alfréd Nemzeti Sportuszoda 50 méteres medence fele (szinkronúszó versenyszabvány)

Edzéseszközök:

- Víz alatti, vízfeletti hangosítás biztosítása, videokamera

Személyi feltétel:

- Pontozó bírók

4. SZEMÉLYI FELTÉTELEK KIALAKÍTÁSA

- A modern szinkronúszás már nem "one man show", mint volt a 80-as években. Akkor az edzőlegendák egyedül "vitték" a válogatottakat, igaz akkor még csak három versenyszám létezett és a sportág fizikai követelményei meg sem közelítették a maiakat.
- Ma már edzői csapatok látják el a feladatot, illetve megfelelő tudományos, orvosi háttér, fiziko-terapeuta, pszichológus és a nagyon fontos koreográfus, balettmester, technikusok mind részesei a munkának.
- A jelenleg a világ vezető szinkronúszó nagyhatalmainál a következő személyi modellrendszer áll fel:
    - Szövetségi Kapitány – Vezetőedző
    - Szövetségi Edzők – Segédedzők
    - Erőnléti edző
    - Koreográfus
    - Balettmester
    - Orvosi háttér
    - Táplálkozási szakember
    - Fiziko-terapeuta, masszőr
    - Pszichológus
    - Technikus

4.1. Edzőképzés

- A Kormány 157/2004. (V. 18.) rendelete szerint 2005. január 1-től csak államilag elismert végzettséggel lehet sporttevékenységet folytatni.
- A sportág jelenlegi legnagyobb problémája, hogy edzőink képzetlenek, nem elegendő, vagy megfelelő végzettséggel, tudással, mentalitással tartják edzéseiket, vezetik tanfolyamaikat
- Az edzőképzés a következő 7 év zászlóshajója kell, hogy legyen!
- TF berkein belül lehetőség van az alapoktól egészen a legmagasabb szintű edzőképzésre
- A sportág szakszövetsége szorosan együtt kell működjön a TF Úszás és Vízi- és Küzdősportok Tanszékével
- 5 éven belül minden egyesületnek rendelkezni kell legalább 1 MSC vagy BSC végzettségű edzővel

4.2. Bíróképzés

- A 2017-es Világbajnokságra Magyarország delegálnia kell bírót
- A világbajnokságokra a FINA technikai bizottsága („TSSC” – Technical Sychronised Swimming Comittee) jelöli ki a bírókat, tehát diplomáciai befolyásra van szükség
- A nemzetközi bírókat „G”, „B”, „A” minősítéssel látják el, Világbajnokságon csak „A” bíró pontozhat

- Magyarországnak jelenleg két „A” bírója és két „B” bírója van, minden FINA tagországnak maximum 5 "A" bírója lehet
- Minél több egy országban az "A" minősítésű bíró, annál nagyobb az esélye, hogy nagy világversenyen pontozhat valamelyikük, hiszen ez "nyomást" jelent a TSSC-re
- "A" bíróvá a következő folyamaton keresztül juthat el valaki:
    - Először is saját hazájában a megfelelő képzettségen, vizsgákon átjutva az ország szakszövetsége jelölheti a nemzetközi FINA listára G bírónak. Egy ország 5 G bírót jelölhet évente, a folyamatosság fontos, csak így lehet magasabb fokozatot elérni
    - A FINA listás bíróknak évente nemzetközi vizsgát kell tennie, ennek sikeres megléte feltétele a nemzetközi versenyeken való pontozásnak
    - Hogy valaki „G” bíróból „B”, majd „B” bíróból „A” bíróvá váljon, ahhoz nemzetközi versenyeken kell elérjen az Evaulator (bírók működését értékelő hivatalos személy) által értékelt jó minősítést 4 különböző versenyen, különböző feltételekkel. Ilyen feltétel például, hogy a versenyen részt kell vegyen versenyző más kontinensről, a Referee (a versenyek fő bírája) legyen más kontinensről, illetve a bírónak is részt kell vennie más kontinensen zajló versenyen
    - 4 jó minősítéssel lehet felterjeszteni a bírót magasabb kategóriára, a felterjesztést szintén a FINA szinkronúszó technikai bizottsága fogadja vagy utasítja el
    - A bíróképzést a sportág értelemszerűen saját berkein belül oldja meg mind hazai, mind nemzetközi szinten
    - A FINA négyévenkénti szabályváltoztatását nemzetközi bíróképzések követik, amelyeken az "A" bíróknak egyből vizsgát is kell tenniük. Ezen képzések minden kontinensre kiterjednek, Európában több ország is rendez képzést, így mindenki számára elérhetőek
    - Bevált gyakorlat, hogy a FINA, LEN által rendezett bíróképzések mellett a tagországok is rendeznek bíróképzéseket, amelyre a TSSC tagjait, illetve elismert nagy nemzetközi gyakorlattal rendelkező bírókat hívnak meg. Ezen személyek kiválasztása diplomáciai kérdés is, általában a saját "szekértáborból" hívják meg az előadókat
    - Végül természetesen a hazai Bíróbizottság is rendez továbbképzéseket, csak itthoni bírók részvételével, kialakít egy rendszert, amivel a hazai bírók munkáját értékeli
    - E rendszer része lehet, hogy annak feltétele, hogy valaki hazai versenyeken bíráskodhasson, heti rendszerességgel részt kell vegyen a válogatott, vagy egyesületi edzéseken, konzultáljon az edzőkkel, gyakorolja a pontozást
    - Az éves hat továbbképzésből legalább ötön részt kell vegyen. Amennyiben FINA listás bíró szeretne lenni, akkor nemzetközi képzéseken is részt kell vegyen, kezdetben a környező országokban, kisebb versenyeken pontozzon
    - A hazai Bíróbizottságnak is jogosultságot kell adni, hogy teszteket írathasson, megfelelő rendszerességgel felmérhesse a hazai bírók tudását, értékelje teljesítményüket és ezek eredményének függvényében

jelölje őket a különböző korosztályok versenyeire bíráskodni, illetve terjessze fel őket a FINA, LEN bírói listára

- A bírók ilyen szintű képzéséhez és működtetéséhez elengedhetetlen az anyagi motiváció. A versenyeken pontozó bírók anyagi juttatásban kell részesüljenek, így feltételként meghatározható, megkövetelhető a képzéseken, edzéseken való rendszeres részvétel

5. MEGFELELŐ KOROSZTÁLYOK KIVÁLASZTÁSA, VERSENYZŐK KIVÁLASZTÁSA

5.1. A megfelelő korosztályok kiválasztása

- A világversenyek résztvevőinek életkora az elmúlt 6 év világversenyein 16 éves kortól (magyarok) 36 éves korig terjedt. A szinkronúszás nagy bajnokai 20-26 évesek, de a kulcs nem ez, hanem a megfelelő korban elvégzett megfelelő képzés
- A koordinációs képességek (ritmusérzék, kinesztézis, gyorsasági koordináció, téri-tájékozódó képesség, összekapcsolási-átállási képesség, irányító képesség) fejlesztése 6-14 éves korban ideális
- A fejlesztés virágkora a 9-12 év, az érdemi munkát erre a korosztályra kell koncentrálni
- A kondicionális képességek fejlesztésének időszaka 12-18 éves korban ideális, a lényegi képzés (anaerob állóképesség, relatív erő, robbanékony erő, speciális egyéni kondicionális képesség) 14-15 éves korban kezdődik
- Amennyiben elmarad a megfelelő képzés a fent említett korosztályoknál, úgy kb. 14 éves kortól elszakadnak a nemzetközi mezőnytől a versenyzők, később ez a hiány nem pótolható, a különbség megmarad, sőt nő
- Ezenkívül a szinkronúszás sajátossága, hogy végig kell járni a "ranglétrát" -ez hosszú évek gondosan megtervezett versenyeztetése mind a 4 földrészre kiterjesztve (7.fejezet)

5.2. 2017-es VB

- Az1995-2000-ben született korosztályban, akik a 2017-es Világbajnokság idején a legideálisabb korban lesznek, felmérésre, korosztályi válogatóra van szükség, hogy minél előbb kiválasztásra kerüljön az a 7-9 versenyző, aki megfelelő edzéstematikával és módszertannal , a lehető legmagasabb szintre jut a VB-re
- A 2001-2002-es születésűek 15-16 évesek lesznek, közülük 3-4 rendkívül tehetséges bekerülhet a VB keretbe

- Ez a korosztály kulcsfontosságú a hosszú távú tervekben, mert az előző korosztályokra "jégtörő" szerep vár, az igazi nagy kiugrás, eredmény ettől a korosztálytól várható

5.3. Utánpótlás, hosszú távú elképzelések

- A jelenlegi helyzetben a 2000-2006-os korosztály (jelenleg 9-15 évesek) felkészítésére kell fektetni a fő hangsúlyt (edzésidőt, pénzt). Ők 18-24 évesek lesznek a 2024-es Olimpia idején és ugyan "utolsó pillanatban", de kiemelten tehetséges versenyzőknél még elvégezhető a megfelelő koordinációs képességek fejlesztése

5.4. A szinkronúszók kiválasztása

- A szinkronúszók kiválasztásának megfelelő ideje a gyermekek 6-9 életéve
- Szükséges a vízbiztonság, a megfelelő ízületi lazaság megléte
- A modernkori szinkronúszó alapismérvei a jó fajsúly és a megfelelő lábforma
- Ízületi lazaság
- A koordinációs képességek közül a mozgásérzékelés – kinesztézis, gyorsasági koordináció, idői koordináció-ritmusérzék, egyensúlyozó képesség, téri-tájékozódó képesség, összekapcsolási-átállási képesség, differenciáló-irányító képesség, speciális-egyéni koordinációs képességek felmérése szükséges
- A kondicionális képességek közül az általános erő-törzserő, állóképességi erő, gyorserő, robbanékony gyorserő, relatív és speciális erő, aerob állóképesség, anaerob állóképesség, speciális-egyéni kondicionális képességek felmérése szükséges

6. VÁLOGATOTTAK ÜZEMELTETÉSE

- A Magyarországon jelenleg működő 24 egyesület egyike sem rendelkezik olyan edzéskörülményekkel illetve olyan szakembergárdával, hogy 12 éves kor felett érdemi, a nemzetközi szintnek megfelelő munkát tudjon végezni (pl. nem elegendő, vagy megfelelő vízfelület, a balett képzés teljes hiánya, az edzők nem megfelelő képzettsége)
- A válogatottak üzemeltetésének ezt a hiányt pótolniuk kell, e nélkül eredmény nem érhető el
- Szinkronúszásban a világ 12 vezető országában központi rendszer működik. Ez azt jelenti, hogy a válogatott versenyzők az év 80-90%-át a válogatottban töltik. Oroszországban, Ukrajnában, Kanadában, Kínában 100%-ot. Ott elfogadott, sőt a dicsőség, ha a klubok válogatott versenyzőt adnak, még akkor is, ha a válogatottba

kerülésük után klubjukban nem versenyeznek. Nevükkel, eredményeikkel hírnevet, új versenyzőket "szereznek"klubjaiknak, emellett nem kevés anyagi támogatást is

- Ezen országokban az évi, válogatott keret edzésszáma 1400 (utánpótlás), 1600-1800 (juniorok), 1800-2000 (felnőttek) óra edzésidőt jelent, erre a sportág sajátosságai miatt van szükség
- Világbajnokságon kilenc versenyszámban osztanak érmet. Ez kilenc különböző koreográfia bemutatását jelenti
- Egy hazai világbajnokságon elvárás, hogy Magyarország minimum a hét csak női versenyszámban képviselje magát. Ez olyan mennyiségű munkát, edzésidőt jelent ahol nincs idő arra, hogy a versenyzők jelentős időt eltöltsenek egyesületeikben is, ettől függetlenül természetesen képviselik egyesületüket a hazai versenyeken
- Mivel a világbajnokságon 12 versenyző indulhat, ez a rendszer nem jelenti az egyesületi rendszer összeomlását, feltehetőleg nem 12 felnőtt, junior korú szinkronúszó lesz 2021-ben Magyarországon
- A hazai szinkronúszás egyetlen esélye, hogy viszonylag rövid időn belül eredményességben előrelépjen az az, ha a válogatón kiválasztott versenyzőket az év legnagyobb részében központilag készíti fel, megteremtve a megfelelő edzéskörülményeket, személyi feltételeket
- A Hajós Alfréd uszoda régi műugró medencéjének partján két toronyépület áll. Mindkettő alkalmas a bentlakásra, zuhanyozóval, konyhával, mellékhelységekkel ellátott épületek. Öt szoba áll rendelkezésre tornyonként, ezzel 32-38 versenyző elszállásolását meg lehet oldani. Szükség van egy a hét közben a versenyzőkkel bentlakó felügyelőre, illetve az étkezés megoldására. A két toronyépület használata egyben a vidéki válogatott sportolók helyzetének problémáját is megoldaná.

7. SZINKRONÚSZÓK VERSENYEZTETÉSE

- A szinkronúszók eredményességének egyik kulcsa a jó karrierépítés, okos versenyeztetés
- A sportágban nagyon ritka, hogy felnőtt korosztályban jelentős helyezésbeli változások történnek az előző világversenyekhez képest, általában egy-két helyet lehet előrelépni, de ez is ritka jelenség
- Kiugró eredményt, jelentős előrelépést csak a fiatalabb korosztályoktól indulva, a "ranglétra" végigjárásával lehet elérni, ennek ideje minimum 6-8 év
- Jelenleg nincs a sportágnak olyan világ, vagy olimpiai bajnoka, akik utánpótlás világbajnokságon („C.O.M.E.N. Cup” – Confédération Méditérranéenne de Natation Cup) ne nyertek volna, ez a 13-15 éves korosztály világversenye
- Az utánpótlásban eltöltött 3 év kulcsfontosságú mind a nemzetközi versenyzés, mind az ott elért eredmények szempontjából
- Gyakorlatilag ez az a korosztály, ahol pozíciót lehet "fogni", majd ezt a pozíciót megtartva végighaladni a korosztályokon, bár az is igaz, hogy amíg a COMEN CUP a szinkronúszás legobjektívebb versenye, a későbbiekben junior és felnőtt

korosztályban a diplomáciai befolyás változtat a valós, teljesítményen alapuló sorrenden, ezért nagyon fontos az egymást követő generációk következetes felkészítése és versenyeztetése

- Egy szinkronúszó karrierjét, eredményességét 18 éves koráig legnagyobb mértékben a technikai tudása, a kötelező gyakorlatok versenyszámban elért eredményei határozzák meg, ez azért van így, mert a kötelező gyakorlatok a végeredménybe 50%-ban számítanak, és e versenyszám során a versenyzők egyen fekete fürdőruhát és fehér úszósapkát viselnek, 24 különböző országbeli bíró pontoz 4 panelben, tehát a legobjektívebb szinkronúszó versenyszám. Ezért rendkívül fontos, hogy 12-18 éves korig a versenyzők a lehető legtöbb kötelező versenyen vegyenek részt.
- A koreográfiák megítélése sokkal szubjektívebb, az országok addig elért eredményei, diplomáciája továbbra is nagyban befolyásolja a bírókat, "országonkénti pontozás" folyik és nem a teljesítmények objektív értékelése. Ezért a junior korosztályból a felnőtt korosztályba lépés (itt már csak koreográfiák kerülnek bemutatásra) eleinte "fájdalmas" a gyenge diplomáciai háttérrel rendelkező országok részére, sokszor előfordul, hogy a junior korosztályban megelőzött országok versenyzői jobb diplomáciájuknak, eredményesebb elődeik utóhatására ismét megelőzik a gyengébb háttérrel rendelkező országokat. Ez a csapda valamilyen szinten elkerülhető jól tervezett versenyeztetéssel, olyan országba kell utazni versenyezni, ahol a velünk szimpatizáló országok bírói vannak többen, így a világversenyek előtt ezen kisebb nemzetközi versenyeken megerősíthetők a pozíciók. (Kolumbia megelőzésével például nem érdemes Spanyolországban próbálkozni -brazil, argentin, kolumbiai, Costa-ricai, spanyol részvétel mellett-, érdemesebb Németországban, vagy Ázsiában felvenni Velük a harcot)
- Természetesen a bírók emberek, emberi gondolkodással, érzésekkel, befolyásolhatósággal. A bírókhoz utazni kell, "udvarolni" kell Nekik, beszélgetni, "befolyásolni" kell Őket. Ez is a karrierépítés, az okos versenyeztetés része! Pontosan emiatt fontos a nyelvtudás versenyzőink részéről is, nagyon pozitív, amikor kiváló angolsággal válaszolnak a bírók udvarias kérdéseire az edzéseken, elbeszélgetnek Velük, elmesélik ki készítette koreográfiájukat, mennyit edzenek. A szinkronúszó sport nagy egyéniségei, bajnokai mind több nyelven beszélő, rendkívül intelligens, ragyogó kisugárzású hölgyek, akik aktív karrierjük után topmodellként, színésznőként, sikeres divattervezőként, üzletasszonyként állták meg helyüket.
- Közvetlen riválishoz utazni nem túl okos dolog, hazai pályán saját bíróiktól megtámogatva feltehetően legyőzik tanítványainkat, az internet világában az eredmények mindenhol elérhetők és a bírók figyelik azokat!
- Egy Japán Open nemzetközi versenyen 7-10 ázsiai ország képviseli magát, illetve 2-3 európai. A 200 ázsiai versenyző között feltűnik a pár európai, megjegyzik, emlékeznek rájuk a világversenyeken. Ráadásul Európában már kialakultak a "szekértáborok", át kell utazni más kontinensre a pontokért. Ázsia, Dél-Afrika, Észak-Amerika még "nyitott", Dél-Amerikában Rió előtt nem érdemes szövetségest keresni, ugyanígy Európában csak a jó bíróval rendelkező "gyenge" országokkal érdemes szövetségre lépni, mint Szerbia, Horvátország, Bulgária.
- Ázsia felé még mind a 2020-as Tokiói Olimpiai Játékok, mind az azt követő hazai világbajnokság miatt érdemes nyitni, a 2019-es dél-koreai világbajnokságról már nem is beszélve. A versenyeztetés megtervezésénél érdemes a fentieket figyelembe venni.

8. DIPLOMÁCIA

8.1. Bírókkal való kapcsolattartás

- Szubjektív sportágként, ahol nem objektív mérők alapján dől el az eredmény a diplomácia rendkívül fontos tényező. A bírók döntik el a versenyek kimenetelét, teljesen mindegy, hogy az edző, szülő, sportági vezető mit gondol, ezért nagyon fontos, hogy végül a bírók szemével lássuk a versenyzőket, teljesítményüket. Ennek legegyszerűbb módja, ha megismerjük őket, véleményüket versenyzőinkről, gyakorlatainkról. A bírók megismerése, véleményének kikérése a diplomácia egyik legfontosabb eszköze. A hazai bírókkal való együttműködés nem lehet probléma, az edzések nyitottak, az edzések után van lehetőség a véleménycserére. Az úgynevezett versenyedzések fontos része a bíró, ellentétben a versenyekkel itt lehetőség van a versenyzők és a bírók közötti értekezésre is.
- A külföldi bírók versenyszezon előtti meghívása bevált nemzetközi gyakorlat. Sok országban a nagy nemzetközi versenyeikre a következő világversenyre kinevezett bírókat teljes költségtérítéssel meghívják!
- A szinkronúszók pontszáma három összetevőből alakul ki (itt nem a szabálykönyvben leírt három bírói panelra gondolok, hanem a szubjektív tényezőkre). Az adott ország a szinkronúszó sportban addig elért eredményei, diplomáciai tevékenysége, versenyrendezései. A kűrök előtt elhangzik a versenyzők országának neve, ez a bírókban azonnal kialakít egy szubjektív képet, gondolatban azonnal behatárolják pontszámaikat!

8.2. Általános a sportágban betöltött diplomáciai szerep.

- Hány nemzetközi "A" (legmagasabb nemzetközi bírói fokozat) bírója van az adott országnak?
- Hány tagja van a nemzetközi szövetségekben? (C.O.M.E.N., FINA, LEN)
- Versenyrendezések.
- Versenyeztetés (mely bírókhoz, földrészekre utaztak el a versenyzők).
- Ki áll mellettük a parton. (A felkészítő edző, koreográfus addigi eredményei, ismertsége, elismertsége).
- Egyéb diplomáciai tevékenységek.

8.3. A kűr közben mutatott teljesítmény.

- A végső pontszám kialakulásában megjelenő arányok a szélesebb értelemben vett diplomácia és a versenyen mutatott teljesítmény között 40-60%.

8.4. Hátország

- A sportág vezetőjének, vezetőinek nemzetközi szinten betöltött szerepét rendkívül fontosnak tartom. Közülük kerülnek ki ugyanis a nemzetközi szövetség technikai bizottságának tagjai (TSSC) tagjai, illetve a versenyek fő irányítói, döntnökei a referee-k.

- A Referee válassza ki és ossza be a bírókat a bírói panelekbe! Minden országnak vannak közismert szimpatizánsai, Őket egy panelbe ültetve már komoly garancia a "sikerre"!
- A TSSC dönt többek közt a junior világversenyek helyszínéről is. A hazai versenyrendezés komoly háttérmunka után nagy előny a pontozásos sportágaknál.
- A nemzetközi szinten, legmagasabb szinten kvalifikált bírók ("A" bírók) száma szintén nagyon fontos tényező. Az "A" bírók közül delegál a TSSC a felnőtt világbajnokságokra, az Olimpiai Kvalifikációkra és az Olimpiai Játékokra.
- Minél több "A" bírója van egy országnak, annál nagyobb az esélye, hogy bírója legyen a legnagyobb világversenyeken.

8.5. Szövetségi kapitány kiválasztása

- A Szövetségi kapitány szerepe meghatározó a diplomácia szempontjából is.
- Személye, eredményei eleve garancia kell legyen a nemzetközi ismertségre és elismertségre, ez nagyrészt a nemzetközi sportági vezetők, bírók elismerését kell jelentse.
- Amennyiben külföldi és rendezett körülmények között távozott hazájából, esetleg más országból, ahol utoljára dolgozott, akkor számíthatunk ezen országok támogatására, esetleg "szekértáborukba" fogadnak.
- Diplomáciai feladatai közé tartozik a kapcsolattartás a nemzetközi közszereplőkkel, figyelemmel kell kövesse a nemzetközi szinkronúszó történéseket, nemzetközi edzőtáborokat szervezzen, elérje és rávegye a koreográfusokat a közös munkára, szerepeljen, ha lehet adjon elő a nemzetközi szemináriumokon.

8.6. Koreográfusválasztás

- A koreográfusválasztásnak szintén van diplomáciai vonatkozása.
- A mai szinkronúszásban mindössze 6-8 olyan koreográfus dolgozik, akik világversenyre "jegyzett" kűrt tudnak készíteni. Az általuk elkészített kűröket megelőzi a hírük, a bírók várják azokat és ez természetesen a pontszámokban is megjelenik.

8.7. Bírók küldése versenyekre, bírói karrierépítés

- A szövetségi elnökök, a nemzetközi tisztségviselők, a bírók a diplomácia főszereplői. A bírók döntenek a pontszámaikkal, viszont Őket a Referee ülteti be a bírói panelekbe, aki pedig nemzetközi tisztségviselő. Mikor kit ültet be a versenyre a Referee a kijelölt bírók közül az bizony az emberi kapcsolatokon és a bírók mögött álló diplomáciai erőn múlik. Ezen kapcsolatok alakítása és a diplomáciai erő egyik meghatározó komponense, hogy hova, hány versenyre küldjük bíróinkat! Nincs olyan meghatározó nemzetközi verseny, akár klub szintű, ahova az USA, Japán, Oroszország, Kína, Kanada ne küldene bírót! Még akkor is, ha esetleg az ország versenyzői nem vesznek részt a versenyen!
- Az egy "szekértáborhoz" tartozó bírók meglátogatják egymás országos bajnokságait, kupáit. Ezek a versenyek remek lehetőséget adnak a programok, versenyzői teljesítmények kiértékelésére, az ellenfelekkel kapcsolatos információcserére, mondjuk úgy a bírói stratégiák felépítésére.

- Ezeken kívül pedig természetesen a bírói karrierépítés is nagyon fontos, hiszen, hogy előrelépjenek a minősítésekben célzott versenyekre kell utazzanak!

8.8. Versenyrendezés

- A versenyrendezéseknek a versenylehetőség biztosítása mellett komoly diplomáciai szerepe is van. Először is szinkronúszásban is van "hazai pálya", másodszor a komoly világversenyek megrendezése a nem túl pénz-bő sportágban komoly fegyvertény, erős hátteret jelent.
- A Japán Úszó Szövetség évente rendezi meg a Japán Open nemzetközi versenyt, és a világ legjobb 8 csapatát, párosát teljes költségtérítéssel hívja meg, természetesen az adott országok bíróit is beleértve!
- A hazai szinkronúszásra levetítve 2017-től érdemes lenne junior EB, junior VB, illetve Világkupa rendezésére jelentkezni, növelni ez által a sportág renoméját, tekintélyt, befolyást szerezni a fő esemény a 2021-es felnőtt Világbajnokság előtt.

8.9. Nemzetközi edzőtáborok szervezése

- A nemzetközi edzőtáboroknak a szakmai vonatkozások mellett diplomáciai szerepük is van. Nem mindegy, hogy kivel edzőtáborozunk együtt és, hogy milyen körülményeket biztosítunk a fogadott versenyzőknek, edzőiknek.
- Adott ország versenybíróit is érdemes meghívni és kikérni a véleményüket a tanítványokról, programokról.

8.10. Lehetséges diplomáciai lépések 2015-2024 évi időszakban a Magyar Szinkronúszásban

- Minél több "A", "B" minősítésű bírói szint elérése, nemzetközi versenyeken való felépítése
- C.O.M.E.N. tagság kiharcolása
- Tagot delegálni a FINA TSSC bizottságába
- Tagot delegálni a LEN TSSC bizottságába
- Junior Európa bajnokság rendezése 2017
- Junior világbajnokság rendezése 2018 vagy 2020
- Világkupa rendezése 2018 vagy 2020
- Bírók küldése az ázsiai és európai magas szinten jegyzett versenyekre

8.11. Cél

- A térségben vezető szerep megszerzése
- A környező országokkal szoros diplomáciai kapcsolat kialakítása
- Részvétel az ázsiai versenyeken

9. VÁRHATÓ EREDMÉNYEK ÉVES BONTÁSBAN

Időzítés	Versenyek	Korosztályok	Verseny-számok	Eredmények
2016	**COMEN CUP**	**Utánpótlás** (2001/2002/2003-as korosztály)	Egyéni Páros Csapat	Részvétel
	Junior Világbajnokság, Junior Európa Bajnokság (Rijeka)	**Junior** (1998/1999/2000/ 2001-es korosztály)	Egyéni Páros Csapat	Részvétel
	Riói Olimpiai Kvalifikáció, sikeres szereplés esetén részvétel a Riói Olimpiai Játékokon	**Felnőtt**	Páros	Részvétel
	Európa Bajnokság (London)	**Felnőtt**	Egyéni T/Sz Páros T/Sz Csapat T/Sz	Részvétel
2017	**COMEN CUP**	**Utánpótlás** (2002/2003/2004-es korosztály)	Egyéni Páros Csapat	Döntőbe kerülés minden versenyszámban
	Junior Európa bajnokság	**Junior** (1999/2000/2001/ 2002-es korosztály)	Egyéni Páros Csapat Combo	Döntőbe kerülés minden versenyszámban
	Felnőtt Világbajnokság (Budapest)	**Felnőtt**	Egyéni T/SZ Páros T/SZ Csapat T/SZ Combo	Döntőbe kerülés minden versenyszámban

Időzítés	Versenyek	Korosztályok	Verseny-számok	Eredmények
2018.01.01-től új versenyszabályok lépnek életbe				
2018	**COMEN CUP**	**Utánpótlás** (2003/2004/2005-ös korosztály)	Egyéni Páros Csapat	Döntőbe kerülés minden versenyszámban
	Junior Világbajnokság,	**Junior** (2000/2001/2002/ 2003-as korosztály)	Egyéni Páros Csapat	Döntőbe kerülés minden versenyszámban
	Junior Európa Bajnokság	**Junior** (2000/2001/2002/ 2003-as korosztály)	Egyéni Páros Csapat	Legjobb 8-ban
	Felnőtt Európa Bajnokság	**Felnőtt**	Egyéni T Egyéni Sz Páros T Páros Sz Csapat T Csapat Sz Combo	Legjobb 10-ben
	Világkupa	**Felnőtt**	Páros T Páros Sz Csapat T Csapat Sz Combo	Döntőbe kerülés minden versenyszámban
2019	**COMEN CUP**	**Utánpótlás** (2004/2005/2006-os korosztály)	Egyéni Páros Csapat	Döntőbe kerülés minden versenyszámban
	Junior Világbajnokság	**Junior** (2001/2002/2003/ 20004-es korosztály)	Egyéni Páros Csapat	Döntőbe kerülés minden versenyszámban
	Junior Európa Bajnokság	**Junior** (2001/2002/2003/ 20004-es korosztály)	Egyéni Páros Csapat	Legjobb 7-ben minden versenyszámban
	Felnőtt Világbajnokság (Gwangju, Dél Korea)	**Felnőtt**	Egyéni T Egyéni Sz Páros T Páros Sz Csapat T Csapat Sz Combo	Olimpiai Kvalifikációs kvótának megfelelő helyezés megszerzése

Időzítés	Versenyek	Korosztályok	Verseny-számok	Eredmények
2020	**COMEN CUP**	**Utánpótlás** (2005/2006/2007-es korosztály)	Egyéni Páros Csapat	Döntőbe kerülés minden versenyszámban
	Junior Világbajnokság	**Junior** (2002/2003/2004/ 2005-ös korosztály)	Egyéni Páros Csapat	Döntőbe kerülés minden versenyszámban
	Junior Európa Bajnokság	**Junior** (2002/2003/2004/ 2005-ös korosztály)	Egyéni Páros Csapat	Legjobb 6-ban egy, vagy két versenyszámban
	Tokiói Olimpiai Kvalifikáció, sikeres szereplés esetén részvétel a Tokiói Olimpiai Játékokon	**Felnőtt**	Páros Csapat	Olimpiai Kvalifikáció kvóta megszerzése Részvétel
2021	**COMEN CUP**	**Utánpótlás** (2006/2007/2008-as korosztály)	Egyéni Páros Csapat Combo	Döntőbe kerülés minden versenyszámban
	Junior Világbajnokság	**Junior** (2003/2004/2005/ 2006-os korosztály)	Egyéni Páros Csapat	Döntőbe kerülés minden versenyszámban
	Junior Európa Bajnokság	**Junior** (2003/2004/2005/ 2006-os korosztály)	Egyéni Páros Csapat	Legjobb 6-ban egy, vagy két versenyszámban
	Felnőtt Világbajnokság	**Felnőtt**	Egyéni T Egyéni Sz Páros T Páros Sz Csapat T Csapat Sz Combo	Döntőbe kerülés minden versenyszámban
2022-től új versenyszabályok lépnek életbe, feltehetően új FINA vezetés irányításával				
2022-től	A cél a folytatólagosság és a korosztályok folyamatos, következetes felépítése, versenyeztetése. Az Olimpiai Játékokra való sikeres kvalifikáció minden olimpiai versenyszámban szinkronúszás sportágban.			