Szakmai terv, szinkronúszás 2016

Szövetségünk Natalia Tarasova orosz edzőnő szövetségi kapitányi kinevezésével, Szauder Gábor a 2012-es Olimpikonjaink edzőjének technikai igazgatói kinevezésével a sportág versenyrendszerének, versenysportjának, eredményességének fejlesztését, nemzetközi szinten az európai és világ középmezőnyhöz való felzárkózását tűzte ki célul.

Az adminisztrációs háttér megerősítésével, az Elnökség aktív részvételével a szerkezeti döntésekben sikerült egy határozott irányt kijelölni, amelyet követni szeretnénk.

A 2015/16-os Szakmai Terv kiegészítése

Mivel a 2015/16-os Szakmai Terv 2015 novemberében került elfogadásra értelemszerűen hivatkozunk annak pontjaira, illetve az akkor még tervként szerepelt versenyek, javuló edzéskörülmények, eredményességet szolgáló határozatok mára megvalósultak, ezekről szintén beszámolunk a 2016-os Szakmai Terv részeként.

Egyesületek, eredményesség, célkitűzések

A magyarországi szinkronúszás legnagyobb szakmai kihívása az egyesületek munkájának átalakítása, legfőképpen gyermek és utánpótlás korosztályban.

A szinkronúszó élsport, a nemzetközi szint, a sportág összetettsége, a sportágvezető nagyhatalmak megdöbbentő mennyiségű edzésmunkája és gyakorlataik színvonala miatt sokszor nem motiváló hanem demotiváló erőként hat.

A 8-12 éves gyerekek szülei a flitteres fürdőruha, a zenére vízben táncolás bűvöletében élve elvárják a kollégáktól a kűr készítést, de a kevés és nem mindig megfelelő edzéskörülmények miatt így nem marad idő a korosztálynak megfelelő technikai, koordinációs képzésre. Ez már 13-14 éves korban rányomja a bélyegét a teljesítményekre,16-20 éves korban pedig már "elment a hajó". A

szinkronúszóknál az elmaradt koordinációs képzés, a technikai alapok hiánya kizárja az eredményes szereplést nemzetközi szinten.

Ezen okok miatt született a 4/2016. Január 18. Számú határozat, mely minden kűr versenyszámban induló versenyzőtől elvárja a kötelező gyakorlatok versenyszámban való részvételt, mely a szinkronúszók technikai képzésének az alapja. Jó kötelezők nélkül nincs eredményes szinkronúszó!

4/2016. Január 18. Sz. Határozat

A Magyar Szinkronúszó Szövetség elnöksége az alábbi rendelkezésekről döntött a szövetség által rendezendő versenyekkel kapcsolatban:

- A Magyar Szinkronúszó Szövetség által rendezendő versenyek (Országos Bajnokságok, Magyar Kupa, Hungarian Open) 2016. február 01-től hatályos egységes nevezési díja 5.000 Ft/fő/ korosztály.
- A csak kötelező versenyszámban induló sportolók nem fizetnek nevezési díjat.
- A válogatott kerettag versenyzők nem fizetnek nevezési díjat. (Az aktuális kerettagok listája a szövetség hivatalos honlapján- www.mszusz.hu- megtekinthető)
- Kötelező versenyszámban (gyermek- utánpótlás- és junior korosztályok esetén) minden nevezett versenyzőnek el kell indulnia.
- Kötelező versenyszámban el nem induló versenyző kűr versenyszámban nem nevezhető.
- A versenyek kötelező versenyszámmal kezdődnek.
- A 2016/17-es versenyszezontól versenyegyesülésre nincs lehetőség.
- Sportolók kölcsönadására- az átigazolási időszakban- van lehetőség, mely egy teljes versenyszezonra szól. Ezen idő alatt kizárólag a kölcsönvevő egyesület színeiben versenyezhet az adott sportoló.

5 igen szavazattal egyhangúan elfogadva

Határidő: Azonnal

Felelős: Elnökség, technikai igazgató

Versenyrendezéssel kapcsolatban a Szövetség pályázatot írt ki

Célunk, hogy az egyesületek által rendezett versenyek a Szövetség irányvonalát, célkitűzéseit kövessék, a meghatározott szabályok, a tehetségek felkutatását, a nemzetközi mezőnyhöz való felzárkóztatást szolgálják.

Sportágunk nem él meg a tagdíjbefizetésekből, a megfelelő működéshez az állami szféra támogatása szükségeltetik, a magyar sportvezetés pedig egyértelműen az eredményességet támogatja.

A szövetség 2016. évi versenynaptára

Dátum	Verseny	Helyszín	Korosztály	Információ
2016. február 28.	SYNUS Kupa	Budapest, MOM Sport	Kezdők, 12 évesek és fiatalabbak, 15 évesek és fiatalabbak, Junior, Senior	dr.szoke.zsuzsanna@gmail.com
2016. március 19-20.	Orka Cup 2016	Székesfehérvár, Csitáry G. Emil Uszoda	Kezdő,12 és f.; 15 és f.; Junior, Felnőtt	orkase@gmail.com
2016. április 23-24.	XXIV. Gyermek és Junior Országos Bajnokság	Szlovákia	12 és f.; Junior	hungary.synchro@gmail.com
2016. április 30-május 01	XXIV. Felnőtt és Utánpótlás Országos Bajnokság	Érd Aréna	13-15 évesek és Felnőtt	hungary.synchro@gmail.com
2016. május 7.	Hullám Kupa	Abay Nemes Oszkár Sportuszoda (Pécs)	Kezdő és FINA	iroda@psnzrt.hu
2016. május 20-22.	Delfin Kupa 2016	Monor Városi Uszoda (Monor)	Kezdők, 12 évesek és fiatalabbak, 15 évesek és fiatalabbak, Junior, Senior	dr.szoke.zsuzsanna@gmail.com
2016. június 16-19.	VI. Hungarian Open	Későbbiekben kerül meghatározásra	All	hungary.synchro@gmail.com
2016. november 18-20.	XXIII. Magyar Kupa	Érd Aréna	8 és f.; 10 és f.; 12 és f.; 15 és f.; Junior; Felnőtt	hungary.synchro@gmail.com

Válogatottak

Felnőtt-junior keret:

- Ábrahám Jázmin (Aqua SE)
- Czegle Fanni (Alfa SC Kispest)
- Czékus Eszter (Alfa SC Kispest)
- Dávid Janka (Római SE)
- Gerstenkorn Mira (Medúza 21 SE)
- Hungler Szabina (Aqua SE)
- Kassai Kamilla (BHSZE)
- Kertai Lili (BVSC)
- Kézdi Fanni (BVSC),
- Lukovszky Sarolta (Római Sz. SE)
- Péntek Lili (H2O SE)
- Rényi Luca (Alfa SC Kispest)
- Riemer Alexandra (H2O SE)
- Szabó Veronka (Alfa SC Kispest)
- Takács Angéla (BVSC)
- Thuróczy Karolina Mylan (BHSZE)

Felnőtt válogatottunk január végén, február elején két jelentős nemzetközi versenyen vett részt (German Open- Bonn, French Open- Párizs), melyen bíztató eredményeket értek el legjobbjaink. A versenyekről alább olvasható Natalia Tarasova szövetségi kapitány szakmai beszámolója.

Natalia Tarasova- German Open

"*Hungarian national team competed in two discipline: Free team and technical team routines. It was the first competition of the season and for the start I was happy with their performants. In technical routines were a lot of mistakes with the counts, and pattern were not clear. Free team looked better, and cleaner with the patterns, and counts. The lifts is a big problem of the team. Unfortunately the lifts are very low, and the acrobatic is executed poorly.*

Technical team routine:

- *Barracuda. The execution was good, the timing for and counts were good. However, the pattern was slightly out. We still have to improve the high of the barracuda.*
- *Nova. The "bend knee" positing were a bit low, and the timing of the spin was not good. Two on the girls were really late with the counts.*
- *Porpoise. This element was one of the worst executed. Two girls "toughed" each other underwater, and they lost vertical position and both of them were below the knee level. The timing /counts of this element was also not good.*
- *Cadence. Cadence was the worst element. For this element is very important to keep the counts, if someone lost count and made another count it is dangerous to get "0" point for this element. (Depends on the judges). Three girls were mistaken in this element. And the pattern was not clear.*
- *Split rocket. This element was ok, the execution of this element must be much better, higher out of the water, and position must be closer.*
- *Double ballet leg went well. All the girls tried to keep the highs. Of course can be much sharper.*
- *The lift (it is an acrobatic element) was very low, and no power for the push. The jump is not dynamic. The girl is in "slow-motion mode".*

Free team Routine

Free team routine went well, for the first competition of the year. The first lifts went well, however the acrobatic lift was very low. The second lift was high and well executed. The first part of the team went well, the girls were harp and the positions were small. For the second part girls started to be a bit tired and started mistake with the counts. Two girls' mistakes with

the split rocket counts. The timing for the "flower" was wrong. The third part of the team the girls was not sharp and the body boost in the line was low. The third lift was low, and not dynamic. The last part of the routine, was not too bad, the girls tried to give all the power. They were together, but the last hybrid was low.

There is a lot to improve!

Conclusion:

The element must be better executed: sharpness and presentation, positions much be smaller. The music is fast, and girls are learning how to concentrate and don't lose the temp.

The big minus which we faced is that the girls are very young and they are doing the team/elements for the girls who must be over 18 years old. And of course this is a different level of the performance. However, in few years those girls will be better, and will compete in the good lever.

The girls did a very good job, I'm really happy about the first competition. The girls work really hard and I hope we will keep up with our hard work!"

Natalia Tarasova szövetségi kapitány- French Open

"The quality of this competition is higher, and more team participated at this competition. There were fife team routine- in technical routines, and there were four free team routine. The competition went a bit better than in Germany. The team improved in the execution in elements, and in the score for both routines.

Technical routine:

- *Barracuda. The girls were high in the water, and they were really synchronized.*
- *Nova. The second element was executed a little bit better than a Germany, however, the timing were not perfect. One of the girls was late to make a bent knee position, the other one was late for the spin.*
- *Purpose. The execution of that element was much better that in Germany, all the girls made the vertical position above the knees cup, and the splits were nice, however the walk over were very low, and the timing was bad.*
- *Cadence. Girls did a good job on it. (However we got the comments from some of the judges, and they didn't like little stop the cadence. they said looks like a mistake.)*
- *Split rocket- and they execution of that element was bad. Not together and they girls did not get high.*
- *Double ballet leg went well. (Of course there is a room to improve the execution).*
- *Lift was a little bit better that in Germany, however on the international level it looks very poorly. So with this one we have to really improve a lot.*

In general the technical team went much better that in Germany, the girls were a bit more confidence. They gain experience, and from competition to competition will be much better.

The free team routine:

The free team was also a lot better than in Germany. The girls did improve with the lifts, a lot. They was not high enough still, however, they looked more dynamic. The position looked better, and smaller. The hybrid with the spin went not very good, because the girls lost the pattern and they was "all over" the place. One of the girls (for some reason) missed a lot of counts, and was mistaken a lot.

Conclusion:

In general I'm happy to see how the routine looked after a short preparation. The coverage of the pool looked nice, the girls traveled nicely. Of course there is a lot of work for the height and execution of the egg biter, and upside-down. The hybrids must be cleared, without splashing the water everywhere. A lot of work is ahead of us, but those two competition helped the girls to experience a spirit of competition. It was a big step forward. "

Szauder Gábor technikai igazgató beszámolója a két nemzetközi versenyről:

*„Szerencsém volt a két nagy nemzetközi versenyen testközelből figyelni a Magyar Válogatott tényked*ését, és figyelembe véve a szinkronúszás összetettségét, nagyszerű érzésekkel töltött el!
Bíróink mindkét versenyen nagyszerűen, diplomatikusan, "senki lábára rá nem lépve" látták el feladatukat, Kobolák Gabriella diplomáciai kapcsolatépítése, növekvő tekintélye is figyelemreméltó, rendkívül fontos a hazai szinkronúszás számára!
Itt megjegyezném, hogy természetesen lehetséges, hogy bíróink csapavezetői feladatot is ellássanak, viszont nem szerencsés. Véleményem szerint a csapatvezetőnek független személynek kell lennie, a három Edzőnő egybehangzó kérése Cseh Krisztián személye volt felém a feladat ellátására.
A csapat!
Nagyszerű érzés volt látni, hogy edzőink folyamatosan állva és nem ülve látják el feladatukat, a csapat a behatárolt vizes edzéseken kívül folyamatosan az uszodában tartózkodott, a szárazföldi edzések lehetőség szerinti repertoárját felvonultatva.
Számoltak a versenyzők, a zuhanyzóban, az öltözőben, ha kellett a WC-kben (ezeket a versenyzőimtől tudom),a szálloda folyosóján, jó értelemben mindig "láb alatt" voltak, ez nagyon fontos a külső szemlélők megítélése szempontjából, ezt a képet kell kialakítanunk magunkról.
A lányok rendkívül udvariasan, fegyelmezetten viselkedtek, körülbelül 5-8 méterre előre köszöntek eleinte mindenkinek, később mindenkinek, aki fontos!
Feltűnő volt a németországi versenyről a párizsi versenyre való teljesítményjavulás, amit egyértelműen a megilletődöttség a versenydrukk levetkőzése eredményezhetett.
Szakértő szemmel jól látható a potenciál a csapatban! Natalia munkáját dicséri, hogy fellelhetőek azok a "spot"-ok a kűrökben, amik a jelenlegi képességekhez alkalmazkodnak, viszont van "hely", lehetőség a nehezítésre. Megjegyzem, ez nagyon nehéz feladat, de kiválóan sikerült.
A technikai program felnőtt program a szó minden értelmében. A kötelező gyakorlatok, olyan speciális erő, speciális erőgyorsaság, illetve technikai képzettséget igényelnek, ami a mi junior és utánpótlás korú versenyzőkből álló csapatunknak még komoly kihívás.

A honi egyesületekben nem történt meg az a korosztályonkénti képzés, ami szükséges így edzői stábunknak a folyamatos fejlődés biztosítása mellett az alapok rendbetételét is biztosítania kell. Itt a fizikális képességek terén nagyon erős a fejlődés, a koordinációs képességek terén viszont jóval lassabb, e képességek fejlesztésének fő fogékonysági kora a 9-13 év, ebben a korosztályban ez elmaradt, pótlása nehéz feladat.
A páros teljesítménye a felkészülésük egyenes levetítése. Otthonról, a medenceparton ücsörögve még senki nem lett nagy szinkronúszó. Czékus Eszter dominanciája a csoportban erősen érezhető, de az Ő karaktere nem alkalmas a megfelelő mennyiségű munka alázattal való elvégzéséhez, Őt követve a páros eredménye nem fog javulni.
A jelenlegi keretben nem látok solo versenyszámra alkalmas versenyzőt, reményeim szerint Szabó Veronka teljes felépülésével ez a folyamat is kezdetét veheti!"

Edzéskörülmények

A felnőtt és junior keret edzéskörülményei, legfőképpen edzésidőpontjai jelentősen javultak az Elnökség hathatós közbenjárása következtében.

A Hajós Alfréd Nemzeti Sportuszodában a Hajós nyitott műugró medence lefedésével a szakmai stáb határozhatja meg az edzések időpontját, mely az elmúlt évekre egyáltalán nem volt igaz. Ugyan a medence mérete mindössze egy hatoda a versenymedencének, de a vízmélység megfelelő.

Válogatottunknak a Magyar Olimpiai Bizottság jóvoltából lehetősége volt terheléses vizsgálaton való részvételre, melynek eredménye jó alapul szolgál az elvégzendő munka megtervezéséhez, annak későbbi teszteléséhez.

Utánpótlás válogatott

Január végén az utánpótlás korosztály legjobb versenyzőinek felmérésével elkezdődött az utánpótlás válogatott működése.

Válogató gyakorlatsor

Válogató feladatsor 2003-2002-2001-ben született versenyzők számára

2016. január 23-24.

Talajon/szárazföldön végrehajtandó gyakorlatok:

---

1. **Lábemelés bordásfalon:**

   Kiinduló helyzet: bordásfalon hátsó függés

   hátsó függés → hajlításon keresztül lábemelés nyújtott lábú fej fölötti fogásérintéssel → nyújtott lábleengedés hátsó függés helyzetbe

   Értékelés: 30 másodperc alatt a helyesen végrehajtott gyakorlatok száma.

   ◦ *A gyakorlat végrehajtása során zárt térd és boka.*

2. **Fekvőtámasz:**

   Kiinduló helyzet: fekvőtámasz

   fekvőtámasz → ereszkedés hajlított karú fekvőtámaszba → emelkedés fekvőtámaszba

   Értékelés: 1 perc alatt a helyesen végrehajtott gyakorlatok száma.

3. **Kombinált guggolásból felugrás:**

   Kiinduló helyzet: alapállás

   alapállás → guggoló támasz → ugrás fekvőtámaszba → ugrás guggoló támaszba → felugrás karlendítéssel magas tartásba

   (→ folytatás: guggoló támasz → ugrás fekvőtámaszba → ugrás guggoló támaszba → felugrás karlendítéssel magas tartásba…)

   Értékelés: 1 perc alatt a helyesen végrehajtott gyakorlatok száma.

   ◦ *A felugrás végrehajtása közben emelt fej, függőleges törzs.*

4. **Balettlábak bemutatása:**

   Kiinduló helyzet: hanyattfekvés

   1) hanyattfekvés → bal láb emelése balett láb helyzetbe → helyzetmegtartás: 4 másodperc
   2) hanyattfekvés → jobb láb emelése balett láb helyzetbe → helyzetmegtartás: 4 másodperc
   3) hanyattfekvés → lábak emelése dupla balett láb helyzetbe → helyzetmegtartás 4 másodperc

   Értékelés: bírói és szövetségi kapitányi/szövetségi edzői pontozás.

5. **Fejállásban 3 spárga bemutatása:**

   Kiinduló helyzet: fejállás, jobb harántspárga

   fejállás, jobb harántspárga → fejállás, oldalspárga → fejállás, bal harántspárga

   Értékelés: bírói pontozás és szövetségi kapitányi/szövetségi edzői pontozás.

   ◦ *A feladat végrehajtása közben a törzs végig egy irányba néz.*

6. **Híd bemutatása:**

   híd pozíció bemutatása → helyzetmegtartás: zárt boka, nyújtott térd, karok vállszéles támaszban, nyújtott könyökkel

   Értékelés: a sarok és a kéz középső ujjának távolsága (cm) a testmagasság figyelembevételével.

   ◦ *A helyzetfelvétel szabadon választott.*

7. **Vállízület flexibilitásának felmérése ugráló kötéllel:**

   Kiinduló helyzet: szögállás, mellső rézsútos mélytartás fogásfelvétel az ugráló kötélen

   szögállás, mellső rézsútos mélytartás fogásfelvétel az ugráló kötélen → nyújtott karú vállátfordítás hátra → szögállás, hátsó rézsútos mélytartás → nyújtott karú vállátfordítás előre → szögállás, mellső rézsútos mélytartás

   Értékelés: megtartott fogástávolság (cm) mérése az ugráló kötélen.

   ◦ *A feladat végrehajtása közben fogástartás az ugráló kötélen.*

8. **<u>Tánckoreográfia bemutatása:</u>**

   40. másodperc egyénileg elkészített tánckoreográfia, szabadon választott zenére.

   <u>Értékelés:</u> bírói és szövetségi kapitányi/szövetségi edzői pontozás.

Vízben végrehajtandó gyakorlatok:

---

1. **<u>4 x 100 m gyorsúszás:</u>** 2 percre indulással

2. **<u>13-15 évesek korosztályos kötelező elemek bemutatása:</u>**

   423 – Ariana

   301e – Barracuda Spinning 360°

   355h – Porpoise Spin Up 180°

   342 – Heron

   <u>Értékelés:</u> bírók és szövetségi kapitányi/szövetségi edzők általi pontozás.

Natalia Tarasova szövetségi kapitány vezetésével egy 16-os keret kezdte el a központi edzéseket.

Az Országos Bajnokságig heti négy edzéssel, ezt követően a C.O.M.E.N. Cup-ig heti hét edzéssel folytatódik a felkészülés.

Az utánpótlás keret névsora

- Almási Anna (BSC)
- Apáthy Anna (BHSZE)
- Farkas Linda Dóra (BHSZE)
- Gács Boglárka (BHSZE)
- Gerstenkorn Mira (Medúza 21 SE)
- Kovács Eszter (Alfa SC Kispest)
- Kleinhappel Réka (Medúza 21 SE)
- Lazur Zsófia (Medúza 21 SE)

- Takács Angéla (BVSC)
- Takács Fanni (PSN Zrt.)
- Thuróczy Viktória Lyanh (BHSZE)
- Sass Brigitta Kitti (Aqua SE)
- Valenta Réka (Medúza 21 SE)

Személyi feltételek

Problémát jelent, hogy mindhárom, jelenleg üzemelő korosztályos válogatottat ugyanaz a három edző edzi. Ez ugyan az eddigi legkedvezőbb felállás, de a jelenlegi egész éves felkészülési rendszerben a korosztályok párhuzamos edzései miatt nehéz helyzetet szül.

Az ideális, korosztályonkénti 2-3 edző alkalmazására egyelőre nincs lehetősége Szövetségünknek. A személyi feltételek jelentősen javultak, de még messze vagyunk a nemzetközileg meghatározó 12-16 ország válogatottak körül dolgozó edzők, egyéb szakemberek létszámától.

- 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

Szövetségünk célja, hogy az orosz Szövetségi Kapitány szerződtetésével, segédedzők szerződésével, az Artistaképző Intézet bevonásával minél inkább megfeleljen a nemzetközi normáknak.

Világversenyek

Cities Hosting Synchro Clinics and Events

Date	City	Competition	Pool	Contact	Website	Categories/Events
2016						
January 13 -1 7, 2016	Medellin, Columbia	SincroCamp		https://drive.google.com/folderview?id=0B_QpWgu-zbebZ0JLW9fXc0VDOA&usp=sharing		
January 29-31, 2016	Bonn, Germany	27th German Open	Frankenbad	Lehmann-Bonn@t-online.de	www.dsv.de	
February 5-7, 2016	Montreuil/Paris, France	6th Open de France "MAKE UP FOR EVER"	Centre Nautique Marice Thorez	dany.salles@ffnatation.fr	ffn@ffnatation.fr	
March	Taskent City	Uzbekistan Open				Senior Group + Open (13 years +)
March 2-6, 2016	Rio de Janeiro, Brazil	Olympic Qualifier	Maria Lenk Aquatics Centre		www.fina.org	
March 17 - 20, 2016	Rio de Janeiro, Brazil	Advance Synchro Clinic				
April, 2016	Bukhara City	Uzbekistan Open				Age Group 12 and Under
April 4 - 7, 2016	Asuncion, Par	South American Championships				
April 5 - 9, 2016	Mesa, Arizona, USA	US National Championships				
April 8-10, 2016	Nantes, France	French Junior Nationale 1/Elite Open	Leo Lagrange	nathalie.lavoux@ffnatation.fr	ffn@ffnatation.fr	
April 14 - 17, 2016	Toronto, Canada	Hilton World Wide Invitational Meet				
April 13-14	Hunan City HUBEI Province	China Open				Open, Senior, Duet, Team, Free Combination
April 23-24, 2016	Olomouc, Czech Republic	Czech Open SS Championships	50 m indoor pool	smouldasovamarket2@gmail.com	www.synchro-olomouc.cz	Senior, Age Group 13,14,15
April 27-May 1, 2016	Calgary, Canada	Shiseido Canadian Open	Talisman	jackie@synchro.ca	www.synchro.ca	Junior, Senior
April 29-May 1, 2016	Tokyo, Japan	92nd Japan Open		synchrojapanopen@gmail.com		Open, Senior, Solo, Duet, Team Free Combination
May 5 -8, 2016	Hanoi, Vietnam	3rd Southeast Asian Swimming Champ.				Open, Senior, Solo, Duet, Team Free Combination
May 6 - 8, 2016	TDB Canada	Trillium 12 and under Champs				12 and Under
May 9 - 13, 2016	London, England	European Swimming, Diving, Synchronised Swimming Championships	London Aquatic Centre		www.euroaquatics2016.london	Senior Tech and Free Solo, Duet, Mixed Duet, Team and Free Combination
May 18 - 22, 2016	Ottawa, Ontario	Ontraio Open Age Group Champs				Age Group
May 20 - 22, 2016	Angers, France	French Championships "Espoir" National 1/Elite Open	Jean Bouin Swimming Pool	nathalie.lavoux@ffnatation.fr	ffn@ffnatation.fr	Figures, Free Routines - solo, duet, Team
May 20 - 22, 2016	Aruba	Aruba National and Invitational - Age Group				Age Group
May 27- 29, 2016	Macao	16th Macao Open Age Group				Age Group 8 and Under, 11 & 12, 13 &14, 15 - 17
June, 2016	Andijan City	Uzbekistan Open Age Groups				Age Groups 13-15, 16-18
June 1 - 5	Winnipeg, Canada	Canada Espoir Champs. Age Group				13-15 and 11-12 Age Groups

Felnőtt Európa- bajnokság (London)

Az Európa- bajnokságon való részvétel meghaladja az MSZÚSZ anyagi határait. A közel 11 milliós költséget Szövetségünk nem tudja felvállalni, ehhez nincsenek meg a forrásaink.

LEN Junior Európa- bajnokság (Rijeka)

Junior válogatottunk első igazi megmérettetése az orosz Szövetségi Kapitány Natalia Tarasova érkezése óta. Szinkronúszásban nincsenek nagy "bummok", de a hosszú évek óta minden versenyszámban induló Magyar Válogatott itt megkezdheti hosszú távú felzárkózását az európai középmezőnyhöz.

FINA Junior világbajnokság (Kazan)

Újabb komoly kihívás a gyakorlatilag azonos összetételű nagyon fiatal junior-felnőtt válogatottnak.

Az utóbbi két junior vb-n két, illetve három országot sikerült megelőzni csapat versenyszámban,a jelenlegi felkészülés ismeretében garantált az előrelépés.

Mediterranean Synchronized Swimming Cup (exC.O.M.E.N. Cup) Izrael

Utánpótlás válogatottunk idei világversenye. Januárban kezdte meg felkészülését a keret és az idei OB után folyamatos összetartással készül majd a megmérettetésre. A válogatott szereplést lemondó sportolók és a rövid felkészülés miatt túl nagy reményeket nem táplálhatunk, de a keret összetétele hosszútávon, szisztematikus felkészüléssel eredményre vezethet!

Őszi versenyek, edzőtáborok

A 2016/17-es szezon első 4 hónapja a juniorok és felnőttek számára az új kűrök elkészítésével, alapozással telik.

Utánpótlás válogatottunk a szezont az ORV szlovákiai versennyel kezdi, lehetőséget adva olyan versenyzőknek a szereplésre, akik az izraeli világversenyen még nem szerepelhettek.

Válogatottak versenyeztetési terve

MAGYAR SZINKRONÚSZÓ SZÖVETSÉG	**Magyar Szinkronúszó Válogatott** **2016. évi Versenyeztetési terv**		
Felnőtt korosztály			
Verseny neve	**Időpont**	**Helyszín**	**Versenyszámok**
XXIV. Felnőtt és Utánpótlás Országos Bajnokság	Április 30 - Május 1.		1) Csapat rövidprogram 2) Csapat 3) Kombinációs kűr
Junior korosztály			
Verseny neve	Időpont	Helyszín	Versenyszámok
Synchro Open Belarus	Április 13 - 16.	Minsk	1) Kötelezők 2) 2 Páros 3) Csapat
XXIV. Gyermek és Junior Országos Bajnokság	Április 23 - 24.	Szlovákia	1) Kötelezők 2) Páros 3) Csapat 4) Kombinációs kűr
Austrian Youth Open	Június 4 - 5.	Bécs	1) Kötelezők 2) Szóló 2) Páros 3) Csapat 4) Kombinációs kűr
VI. Hungarian Open	Június 16 - 19.		1) Kötelezők 2) Szóló 2) Páros 3) Csapat 4) Kombinációs kűr
Junior Európa-bajnokság	Június 21 - 26.	Rijeka	1) Kötelezők 2) Szóló 2) Páros 3) Csapat 4) Kombinációs kűr
Junior Világbajnokság	Július 9 -	Kazan	1) Kötelezők 2) Szóló 2) Páros 3) Csapat 4) Kombinációs kűr
13-15 évesek korosztálya			
Verseny neve	Időpont	Helyszín	Versenyszámok
Austrian Youth Open	Június 4 -5.	Bécs	1) Kötelezők 2) Szóló 2) Páros 3) Csapat 4) Kombinációs kűr
VI. Hungarian Open	Június 16 - 19.		1) Kötelezők 2) Szóló 2) Páros 3) Csapat 4) Kombinációs kűr
Mediterranean Synchronized Swimming Cup	Július 21 - 24.	Netanya	1) Kötelezők 2) Szóló 2) Páros 3) Csapat 4) Kombinációs kűr

Képzés, oktatás

A TF képzési rendszerében BSC, MSC szinten folyik a szakemberképzés.
Ezen kívül Szövetségünk folyamatos támogatást biztosít az edzők és bírók nemzetközi képzéseihez, valamint saját keretein belül is négyfordulós képzést biztosít a hazai Egyesületek részére.
A Bíró Bizottság folytatja a már évek óta jól működő képzéseit, melyekre az európai szinkronúszás legelismertebb bíróit sikerül minden évben megnyernie.

Örömünkre szolgál,hogy 2016.szeptemberétől OKJ középfokú sportedzői szakképzés veszi kezdetét a TF szervezésében,technikai igazgatónk Szauder Gábor lesz a sportágvezető

SZINKRONÚSZÓ SPORTEDZŐ SZAKKÉPZÉS

KÉPZÉSI PROGRAMJA (TF)

1. **A SZAKKÉPESÍTÉS MEGNEVEZÉSE:** sportedző (szinkronúszó szakágban)
2. **A KÉPZÉS SORÁN MEGSZEREZHETŐ KOMPETENCIÁK**

-

a választott sportág mozgásformáit szakszerűen elemezni, eredményesen oktatni
sportági mozgástechnikák végrehajtásakor előforduló hibákat felismerni, javítani
a sportolók képességeit és erőnlétét szakszerűen felmérni, értékelni
az életkori sajátosságok, valamint az egyéni adottságok figyelembevételével tanítványai sportág-specifikus felkészítését, versenyzését megtervezni és irányítani
a sportolók teljesítményét értékelni, a versenyzők kiválasztását elvégezni
a tehetséggondozás korszerű elveit és módszereit alkalmazni
különböző ciklusú edzésterveket készíteni

a munkájában résztvevő segédedzők tevékenységét irányítani
sporteseményeket, mérkőzéseket, versenyeket, táborokat szervezni
a munkakörével együtt járó szervezési, pénzügyi, adminisztratív és marketing feladatokat ellátni
az egészséges életmódot népszerűsíteni, a rendszeres testedzés és sportolás jelentőségét kiemelni az egészség megalapozásában, megszilárdításában
sportágában szabadidős tevékenységeket szervezni, vezetni
a tevékenységgel kapcsolatos ártalmakat felismerni, megelőzni a lehetőségekhez képest
szükség esetén szakszerű segítséget- és elsősegélyt nyújtani
más testkulturális és egészségügyi szakemberekkel együttműködni

Sportági ismeretek

1. Szinkronúszás elmélet és módszertan

A szinkronúszás elmélet és módszertan oktatásának célja, hogy megismertesse a tanítványokat a sportág elméleti alapjaival, társadalmi-pedagógiai jelentőségével, továbbá az edzéstervezés-edzésvezetés, valamint a versenyeztetés szervezési, irányítási és módszertani kérdéseivel.

A szinkronúszó *elmélet és módszertan oktatásának feladata, hogy ismertesse meg:*

a sportág kialakulásának nemzetközi és hazai történetét;
a sportág edzéseszköz-rendszerét, az edzéseszközök és -módszerek fejlődését;
a sportágban meghonosodott szakkifejezéseket, speciális fogalmakat;
a sportág élettani és mechanikai alapjait;
a sportági felkészítés alapelveit, edzésmódszereit, azok összefüggéseit;
a sportág technikai elemeit, az egyes technikákhoz kapcsolódó fizikai törvényszerűségeket;
a sajátos technikai megoldásokat ;
a sajátos művészi megoldásokat (stílusokat)
a sportágra jellemző akrobatikai elemeket, kiemeléseket, kidobásokat
a sportág művészeti képzésének fajtáit, ezek módszereit
a sportág speciális versenyszámának (mix duet) jellemzőit
a sportágban alkalmazott oktatási módszereket és eljárásokat;

a sportág hazai és nemzetközi versenyrendszerét;

az szinkronúszó edzések helyszíneinek jellemzőit, a vele kapcsolatos szakmai és higiéniai elvárásokat;

a szinkronúszáshoz szükséges felszerelések és ruházatokkal kapcsolatos szakmai elvárásokat.

Fontos feladata a tantárgyi fejezetnek, hogy integrálja mindazokat az elméleti és gyakorlati ismereteket, amelyeket a tanítványok a képzés során más tantárgyak keretében elsajátítottak.

Tananyag

A szinkronúszás kialakulásának nemzetközi és hazai vonatkozásai

A szinkronúszás meghatározása és jellemzése, különös tekintettel pedagógiai értékeire

A szinkronúszás eredete, kialakulásának körülményei (ókori görögök,Ny Európa, Amerika, K.Európa)

A szinkronúszás kialakulása és fejlődésének fontosabb állomásai hazánkban (szakosztályok és versenyzők számának alakulása, jelentősebb nemzetközi versenyek és versenyeredmények stb.)

A szinkronúszás meghatározó hazai és nemzetközi eredményei

A szinkronúszás, mint az önmegvalósítás egyik lehetősége. Egyéni, páros, vegyespáros és csapatsport.

A szinkronúszó versenyszabályok. Szervezeti kérdések

A szinkronúszás nemzetközi, hivatalos versenyszabályai (A FINA Szabálykönyv ”SS” szabályai)

A szinkronúszó versenyek rendszere és fajtái

Az MSZÚSZ szervezeti felépítése, feladat- és hatásköre a jogszabályok tükrében

A szinkronúszó szakosztály szervezése és működtetése

A higénia kérdése a szinkronúszásban

Az edzéshelyszínek berendezése, karbantartása és biztonsági rendszabályai

A szinkronúszás-technikák kialakulása és fejlődése

A szinkronúszó technikák általános mechanikai elemzése (alaphelyzetek, összekötések,összekötő elemek,alaphaladások)

A szinkronúszó technikák korosztályos kötelező elemek oktatásának alapelvei, módszerei és eszközei

Az oktatás során előforduló hibák és azok javításának módszerei és eszközei

A szinkronúszók művészi képzése

A művészi képzés fajtái,módszertana szinkronúszásban
Korosztályonkénti művészi képzés
Koreográfiák elemzése
Koreográfiák készítése

A szinkronúszók akrobata képzése

Kizárólag az alapok ismerete
A szinkronúszó specifikusságok ismerete

A szinkronúszó edzés elméleti háttere

A korszerű szinkronúszó edzés jellemzői. A felkészítési időszakok célja és mozgásanyaga
A terhelés adagolása a felkészülés különböző időszakaiban
A formaidőzítés szempontjai
Edzéskörülmények szinkronúszásban,ezek kialakítása
Személyi feltételek a szinkronúszásban
Edzésfajták a szinkronúszásban.
Az edzés megtervezése (felépítése)
Edzésterv, edzésvázlat, versenynaptár, munkaterv, szakosztályi napló, edzésnapló
A lélektani felkészítés jelentősége és módszerei
A sportági ártalom lényege, megelőzésének módja
A sérülések megelőzése, védekező eljárások, rehabilitáció
Táplálkozás, testsúlyvesztés, testsúlytartás a szinkronúszásban
A dopping lényege (káros hatásai), az edző felelőssége és lehetőségei a doppingellenes törekvések érvényesítése terén (a vonatkozó jogszabályok betartása és betartatása)

2. Szinkronúszás sportági gyakorlat és módszertan

A gyakorlati-módszertani képzés célja a tanítványok elméleti foglalkozásokon elsajátított ismereteinek a gyakorlatban történő alkalmazása, oktatási-képzési kultúrájuk fejlesztése, az általános és a szakmai (sportági) elmélet kreatív alkalmazása az edzéstervezés, edzésvezetés, illetve a versenyek szervezése és lebonyolítása során.

A gyakorlati-módszertani képzés feladatai

Ismertesse meg a tanulókkal:

a szinkronúszás jellemzőit, fontosabb irányait és stílusait;

a szinkronúszás gyakorlatanyagát (alaphelyzeteket,összekötéseket és alaphaladásokat),

az előkészítő, továbbá a cél- és rávezető gyakorlatok jelentőségét a technikai elemek oktatásában;

a kiegészítő sportokat és ezek alkalmazható testgyakorlatokait, illetve mozgásfajtáit;

a kezdő és a haladó versenyzők edzésvezetésének sajátos módszereit;

az edzéseken és a versenyeken a kötelező és a kűr gyakorlatok közben előforduló hibákat, javításuk módszereit és eszközeit;

koreográfia készítése

A tanulók legyenek képesek:

a szinkronúszás sportág gyakorlatanyagának hatékony elsajátíttatására (alaphelyzetek, összekötő elemek,alaphaladások, korosztályos kötelezők, kűr gyakorlatok összeállítása);

kondicionális és koordinációs képességek fejlesztési módszereinek célszerű alkalmazására;

az edzéstervek kreatív, célorientált elkészítésére;

az edzéstervek „naprakésszé” tételére (szükség szerinti korrekciójára);

a tanítványok konfliktus-megelőző, illetve - megoldó képességének fejlesztésére;

a versenyzők siker- és kudarcélményeinek feloldására;

technikai edzésvezetés

művészi edzésvezetés

akrobatika(alapok)edzésvezetés

Követelmények a program elvégzése után

A tanítványok ismerjék:

a szinkronúszás jellemző sajátosságait, a szinkronúszás mozgásanyagát;

a kezdő és a haladó szinkronúszók edzése tervezésének módszereit;

az edzés helyszíneinek szakszerű berendezésének szempontjait, a vonatkozó rendszabályokat;

a sportági ártalmakat és azok megelőzésének szempontjait;

az elsősegélynyújtás legfontosabb szabályait. A vízből mentés és az újraélesztés alkalmazási módszereit;

Legyenek képesek:

hatékony konfliktus-megelőzésre, konfliktuskezelésre;

a képzés keretében szerzett ismeretek gyakorlati alkalmazására;

a tehetséges fiatalok felismerésére (kiválasztására) és menedzselésére;

elsősegélynyújtásra, vízből mentésre és újraélesztésre.

Tananyag

- alaphelyzetek, összekötések és alaphaladások (bemutatás és oktatás);
- a korosztályos kötelező elemek oktatási lépései
- előkészítő, cél- és rávezető gyakorlatok a szinkronúszásban;
- a technikai hibák okai, javításuk elvei és módszerei. A verseny kűr gyakorlatok technikai elemei;
- a technika és a stílus. A versenyzők technikai képzése.
- művészi képzés, ezek integrálása a szinkronúszásba
- akrobata képzés,ezek integrálása a sportágba
- vegyes páros edzése, képzése, felkészítése
- felkészítés a versenyre, a versenyzés fontosabb tudnivalói;
- a foglalkozásvezető által meghatározott feladatok (pl. edzéstervezés és –vezetés, szakirodalom feldolgozása stb.).

Az évközi ellenőrzés módja

A tanítványok munkájának ellenőrzési formái:

edzéstervezés és –vezetés meghatározott szempontok szerint;

edzéslátogatások, a tapasztalatok elemzése (házi dolgozat);

tesztfeladatok.

Az értékelés az ötfokozatú osztályozási skála szerint, érdemjeggyel történik.

Szakmai vizsgára az a tanítvány bocsátható, aki teljesítette az évközi tantárgyi követelményeket

MSZÚSZ edző-továbbképzés

Szövetségünk a 2015/16-os szezonban négyfordulós, mindenki számára ingeyenes edzőtovábbképzést hívott életre.

A képzések fő célja az alapvető edzéselméleti, pedagógiai, biomechanikai, élettani ismeretek szinkronúszásra vonatkozó ismertetése, az alaptechnikák, alappozíciók, haladások, összekötések ismertetése.

A képzések alkalmával előadást tartanak:

- Jennifer Gray- LEN TSSC alelnök
- Natalia Tarasova- szövetségi kapitány
- Kobolák Gabriella- FINA „B” versenybíró
- Tuka Katalin- FINA „A” versenybíró
- Rozsovits Erika- BHSZE elnök, MSZUSZ elnökségi tag
- Árkovics Petra- szövetségi edző
- Tringer Sára- szövetségi edző
- Szauder Gábor- technikai igazgató
- Dubecz József- egyetemi docens, mestertanár (TF)

Örömünkre szolgál, hogy a már lezajlott két képzésen a tagszervezetek szép számmal képviseltették magukat a hasznos előadásokon.

www.mszusz.hu

Úszás szettek
• 300 m folyamatos gyorsúszás 1'20-as százakkal
• 3x100m gyorsúszás 1'20 alatti idővel
2'indulással,1'pihenő X 4 (utánpótlás korosztály)
www.mszusz.hu

Utánpótlásképzés és, csillagrendszer

C S I L L A G R E N D S Z E R

12 éves és fiatalabb szinkronúszó sportolók képzési rendszere

I. Cél:

A Szakmai Szakfelügyelő Bizottság elsődleges célja, a hazai szinkronúszó egyesületek sportszakmai támogatása annak érdekében, hogy egységes, optimális képzési rendszerben készítsék fel sportolóikat, elősegítve ezzel a magyar szinkronúszó sport eredményességét.

II. Irányelvek:

A felállított rendszer alapja a Testnevelési Egyetem által elfogadott általános és sportág-specifikus edzéselméleti háttér, Olga Brusnikina idén ősszel (2015) megrendezésre került LEN Clinic-en tartott előadási anyaga, valamint a bizottsági tagok szakmai tanácsai.

A magyar szinkronúszó sport magasabb szintre emelésének elengedhetetlen feltétele a sportág sporttudományos megközelítése (élettani, edzéselméleti, nemzetközileg elismert szakemberek módszereinek figyelembevétele).

Fentiek érdekében, a rendszer működési feltételeinek megállapításakor figyelembevettük a magyar szinkronúszás jelenlegi egyesületi edzéskörülményeit, az általános hazai színvonalat, a feladatsorok összeállítása során pedig a szinkronúszó sportág megfelelő magas szinten történő műveléséhez szükséges kondicionális és koordinációs képességeket, a megfelelő lazasági-hajlékonysági mutatókat valamint ezek korosztályos fogékonysági szakaszait.

III. Működési szisztéma:

1. Évente 3 csillagfelmérő megrendezése.
2. A csillagfelmérők a hazai versenynaptárban szerepelnek majd.
3. A csillagblokkok sorrendje nem felcserélhető.
4. Idősebb versenyző esetén mindenesetben a csillagblokkok sorrendje az irányadó. (Példa: ha adott sportoló 9 éves korában kezd szinkronúszni, először a 7-8 éves csillagblokkot kell teljesíteni.)
5. Adott felmérőn több csillagblokk is teljesíthető.
   (Példa1: adott 8 éves sportoló egy csillagfelmérőn több csillagblokkot is teljesíthet. Példa2: III.4-es példa alapján adott 9 éves sportoló, aki még nem rendelkezik az első csillaggal, adott felmérőn szintén több csillagblokkot teljesíthet.

6. A korosztályi csillagok elérése nem alapfeltétele a szövetségi versenyeken való részvételnek. *(Célunk azonban, hogy a későbbiekben a szövetségi versenyeken való indulásnak alapfeltétele legyen.)*

IV. Korosztályok[1]:

1. 8 évesek és fiatalabbak
2. 10 évesek és fiatalabbak
3. 12 évesek és fiatalabbak

V. Feladatok értékelése:

1. Értékelők: a Szakmai Szakfelügyelő Bizottság tagjai, a felmérőn résztvevő sportolók edzői, valamint meghívott pontozóbírók közül kerülnek ki.
2. Értékelés: igen / nem *(=hibapont)*
3. Adott csillagblokk akkor tekinthető teljesítettnek, amennyiben a hibapontok száma adott csillagblokkon belül nem haladja meg a kettőt.
   Hibapontok eloszlása: szárazföldön maximum egy, vízben maximum egy hibapont szerezhető.
4. A csillagblokkok teljesítését a Szakmai Szakfelügyelő Bizottság névre szóló csillagfüzetben igazolja.

VI. Mellékletek:

I. számú melléklet: Csillagrendszer - feladatsorok

II. számú melléklet: 8 évesek és fiatalabbak zenés gyakorlatsora

MAGYAR SZINKRONÚSZÓ SZÖVETSÉG

CSILLAGRENDSZER

FELADATSOR

I. CSILLAGBLOKK
8 évesek és fiatalabbak

I.1. Szárazföldön végrehajtandó gyakorlatok

I.1.1.	Előírt zenés gyakorlatsor (25 mp) – II. számú melléklet, videóanyag → a 4 blokk szabadon választott mozdulatokkal összeköthető
I.1.2.	A felmérőn ismertetett, csukott szemmel végrehajtott gyakorlatsor (10mp)

I.2. Vízben végrehajtandó gyakorlatok

I.2.1. Úszás

I. 2.1.1.	100 méter úszástechnika: 2x25 m gyorsúszás, 2x25 m hátúszás

I.2.2. Szinkronúszás

(Az egyes 25 méter alatt végrehajtandó feladatok külön értékelés alá esnek, minden egyes 25 méter külön feladatnak (panelnek) számít, külön indítással.)

I.2.2.1.	25 m:
	kiinduló helyzet: hanyattlebegés helyben, karmunka a "törzs mellett, fenék alatt", irány: fej (STANDARD)
	→ 12,5 m haladás
	→ pozícióváltás → kiinduló helyzet: hanyattlebegés helyben, karmunka a "törzs mellett, fenék alatt" irány: láb (REVERSE STANDARD)
	→ 12,5 m haladás
I.2.2.2.	25 m:
	kiinduló helyzet: hanyattlebegés helyben, karmunka magastartásban, irány: fej (STANDARD UP)
	→ 12,5 m haladás (REVERSE TORPEDO)
	→ pozícióváltás: → kiinduló helyzet: hanyattlebegés helyben, karmunka magastartásban, irány: láb (REVERSE STANDARD)
	→ 12,5 m haladás (TORPEDO)
I.2.2.3.	25 m:
	kiinduló helyzet: hasonlebegés helyben, vízből kiemelt fejjel, irány: fej (CANOE)
	→ kiemelt fej behajtása a vízbe: hasonlebegés vízbe hajtott fejjel
	→ 12,5 m haladás (haladás közben 3 levegő megengedett a fej kiemelésével)
	→ hasonlebegés helyben, vízből kiemelt fejjel, irány: fej (CANOE)
	→ pozícióváltás: kiemelt fej behajtása a vízbe: hasonlebegés vízbe hajtott fejjel, karváltás magastartásba - "jobbkar-balkar" karmunka (CANOE to ELEVATOI
	→ 12.5 m haladás (haladás közben 3 levegő megengedett a fej kiemelésével - CANOE)
I.2.2.4.	25 m:
	kiinduló helyzet: hasonlebegés helyben, vízből kiemelt fejjel, irány: fej (CANOE)
	→ kiemelt fej behajtása a vízbe: hasonlebegés vízbe hajtott fejjel, karváltás magastartásba - "kifelé - befelé karmunka" (CANOE to ALLIGATOR)
	→ 12,5 m haladás (haladás közben 3 levegő megengedett a fej kiemelésével)
	→ pozícióváltás: hasonlebegés helyben, vízből kiemelt fejjel, irány: láb (CANOE)
	→ kiemelt fej behajtása a vízbe: hasonlebegés vízbe hajtott fejjel, karváltás magastartásba - "kifelé - befelé karmunka" (CANOE to LOBSTER)
	→ 12,5 m haladás (haladás közben 3 levegő megengedett a fej kiemelésével)
I.2.2.5.	25 m:
	kiinduló helyzet: hasonlebegés helyben, vízből kiemelt fejjel, irány: láb (CANOE)
	→ kiemelt fej behajtása a vízbe: hasonlebegés vízbe hajtott fejjel
	→ 12,5 m haladás (haladás közben 3 levegő megengedett a fej kiemelésével)
	→ hasonlebegés helyben, vízből kiemelt fejjel, irány: láb (CANOE)
	→ pozícióváltás: kiemelt fej behajtása a vízbe: hasonlebegés vízbe hajtott fejjel, karváltás váltott karú karmunkára a törzs előtt (CANOE to EXCAVATOR)
	→ 12,5 m haladás (haladás közben 3 levegő megengedett a fej kiemelésével)
I.2.2.6.	25 m:
	1. kiinduló helyzet: taposás (törzs függőleges), irány: előre
	→ 8 m előre haladás
	→ 8 m jobb oldalirányú haladás
	→ 8 m bal oldalirányú haladás

MAGYAR SZINKRONÚSZÓ SZÖVETSÉG

CSILLAGRENDSZER

FELADATSOR

II. CSILLAGBLOKK
10 évesek és fiatalabbak

II.1. Szárazföldön végrehajtandó gyakorlatok

II.1.1.	Guggolásból felugrás: 40 mp alatt 20 db *alapállás → guggolótámasz → felugrás karlendítéssel magastratásba → guggolótámasz*
II.1.2.	Fekvőtámasz: 40 mp alatt 15 db *fekvőtámasz → karhajlítással ereszkedés hajlított kerú fekvőtámaszba → karnyújtással emelkedés fekvőtámaszba*
II.1.3.	Lábemelés bordásfalon hajlított térddel – térd a mellkasig emel: 8 db *hátsó függés → hajlított térddel emel a láb mellkasérintéssel → lábleengedés hátsó függés helyzetbe*
II.1.4.	Hason fekvésből törzsemelés: 8 db, a nyolcadik törzsemelés kitart 10 mp-ig *hasonfekvés zárt lábbal tarkóra tett kézzel → törzsemelés homorított helyzetbe → törzs leengedése hasonfekvésbe*
II.1.5.	Balettlábak bemutatása: bal balettláb helyzet, jobb balettláb helyzet, dupla balettláb helyzet (helyzetmegtartás 5 mp) *1/ hanyattfekvés → bal láb emelése balettláb helyzetbe → helyzetmegtartás: 5 másodperc* *2/ hanyattfekvés → jobb láb emelése balettláb helyzetbe → helyzetmegtartás: 5 másodperc* *3/ hanyattfekvés → lábak emelése dupla balettláb helyzetbe → helyzetmegtartás: 5 másodperc*
II.1.6.	Híd pozíció bemutatása: helyzetmegtartás nyújtott könyökkel 10 mp-ig
II.1.7.	Egy választható harántspárga bemutatása talajon
II.1.8.	35 mp-es zenés tánckoreográfia bemutatása

II.2. Vízben végrehajtandó gyakorlatok

II.2.1. Úszás

II.2.1.1.	100 méter gyorsúszás időre (időkorlát: 1.55)

II.2.2. Szinkronúszás (4 panel)

II.2.2.1.	To assume a Front Pike Position *hasonlebegés → front pike pozíció (FINA könyv: SS Appendix III)*
II.2.2.2.	From Front Layout Position to Arch Posotion *hanyattlebegés → arch pozíció*
II.2.2.3.	"Lekip" *hanyattlebegés → lábak behúzása tuck pozícióba → legördülés vertikális tuck helyzetbe → láb kinyújtása vertikális helyzetbe, közben süllyedés boka szintre → vertikális helyzetben továbbsüllyedés víz alá*
II.2.2.4.	From Back Layout Position to assume a Bent Knee Back Layout Position (right leg) → From right Bent Knee Position to lower a Back Layout Position → From Back Layout Position to assume a Bent Knee Back Layout Position (left leg) → From left Bent Knee Position to lower a Back Layout Position → In Back Layout Position the arms from STANDARD move to STANDARD UP → From Back Layout Position the legs raised to vertical as the body is submerged to Back Pike Position *hanyattlebegés → jobb láb felhúzása félbalettláb helyzetbe → jobb láb kinyújtása hanyattlebegés helyzetbe → bal láb felhúzása félbalettláb helyzetbe → bal láb kinyújtása hanyattlebegés helyzetbe → hanyattlebegésben a törzs mellett dolgozó karok emelése magastartása helyzetbe → süllyedés vízalatti pike helyzetbe*

MAGYAR SZINKRONÚSZÓ SZÖVETSÉG

CSILLAGRENDSZER

FELADATSOR

III. CSILLAGBLOKK
12 évesek és fiatalabbak

III.1. Szárazföldön végrehajtandó gyakorlatok

III.1.1.	Guggolásból felugrás: 1 perc alatt 30 db *alapállás → guggolótámasz → felugrás karlendítéssel magastartásba → guggolótámasz*	
III.1.2.	Fekvőtámasz: 1 perc alatt 20 db *fekvőtámasz → karhajlítással ereszkedés hajlított karú fekvőtámaszba → karnyújtással emelkedés fekvőtámaszba*	
III.1.3.	Lábemelés bordásfalon térdhajlításon keresztül: 6 db (minimum 2 db fogásérintéssel) *hátsó függés → térdhajlításon keresztül emel a láb fogásérintéssel → nyújtott lábleengedés hátsó függés helyzetbe*	
III.1.4.	Hason fekvésből törzsemelés: 15 db, a nyolcadik törzsemelés kitart 10 mp-ig *hasonfekvés zárt lábbal tarkóra tett kézzel → törzsemelés homorított helyzetbe → törzs leengedése hasonfekvésbe*	
III.1.5.	Hanyattfekvésből nyújtott lábemelés tarkóállásba: 5db *hanyattfekvés karok a törzs mellett → zárt nyújtott lábemelés tarkóállás helyzetbe → zárt nyújtott láb visszaengedése hanyattfekvésbe*	
III.1.6.	Híd pozíció bemutatása: helyzetmegtartás zárt bokával, nyújtott térddel és nyújtott könyökkel 10 mp-ig	
III.1.7.	Egy választható harántspárga és oldalspárga bemutatása fejenállásban	
III.1.8.	Vállízület flexibilitásának felmérése ugráló kötéllel, maximum másfél vállszélességű fogásban	
III.1.9.	45 mp-es zenés tánckoreográfia bemutatása, melynek az alábbi sorrendben tartalmaznia kell:	
	III.1.9.1.	kézenátfordulás oldalra
	III.1.9.2.	alapállás → felugrás karlendítéssel magastartásba egész fordulattal
	III.1.9.3.	guruló átfordulás előre
	III.1.9.4.	mérlegállás
	III.1.9.5.	szabadon választható ugrás

III.2. Vízben végrehajtandó gyakorlatok

III.2.1. Úszás

III.2.1.1.	4x100m gyorsúszás (2 perces indulás, időkorlát 100 méterenként: 2 perc)

III.2.2. Szinkronúszás (3 panel)

III.2.2.1.	101 Ballet Leg Single
III.2.2.2.	301 Barracuda
III.2.2.3.	322 Subalina

MAGYAR SZINKRONÚSZÓ SZÖVETSÉG

CSILLAGRENDSZER

8 évesek és fiatalabbak

Előírt zenés gyakorlatsor

1	
Kiindulóhelyzet	alapállás, karok mélytartásban
1-2. ütem	karok emelése oldalsó középtartásba
3-4. ütem	érintőjárás (bal)
5. ütem	láb lengedése alapállásba, karok oldalsó középtartásban
6-7. ütem	érintőjárás (jobb)
8. ütem	láb leengedése alapállásba, karok oldalsó középtartásban
9-10. ütem	ereszkedés guggolótámaszba
11-12. ütem	guruló átfordulás előre guggolótámaszba
2	
Kiindulóhelyzet	mellső fekvőtámasz
1. , 3. , 5. ütem	karhajlítás
2. , 4. , 6. ütem	karnyújtás fekvőtámaszba
7. ütem	ugrás guggolótámaszba
8. , 10. , 12. ütem	felugrás törzsnyújtással, karlendítéssel magastartásba
9. , 11. , 13. ütem	ereszkedés guggolótámaszba
3	
Kiindulóhelyzet	guggolótámasz
1-2. ütem	tarkóállás
3-4. , 9-10. ütem	hanyattfekvés
5-8. ütem	híd
11-13. ütem	bal láb emelése balettláb helyzetbe
14-16. ütem	lábtartás csere → jobb balettláb
4	
Kiindulóhelyzet	hanyattfekvés, karok magastartásban
1-2. ütem	gurulás jobbra → hasonfekvésbe
5. , 7. , 9. ütem	törzsemelés homorított helyzetbe, karok magastartásban
6. , 8. , 10. ütem	ereszkedés hasonfekvésbe, karok magastartásban
11. ütem	hasonfekvés talptámasszal
12. ütem	ugrás guggolótámaszba
13. ütem	alapállás
14. ütem	karok emelése oldalsó középtartásba
15-18. ütem	bal láb emelése mérlegállásba
19-22. ütem	bal láb leengedése mérlegállásba
23-26. ütem	jobb láb emelése mérlegállásba
27-30. ütem	jobb láb leengedése mérlegállásba
31. ütem	alapállás

2016 Olimpia, Rio de Janeiro

2016.március 2-6.-án lezajlott az Olimpiai Kvalifikáció Rio de Janeiroban.

A magyar egység a 25. helyet szerezte meg, egy hellyel lemaradva az utolsó kvótáról (24 egység kvalifikált).

Mexikó függő büntetése és a britek szigorú részvételi szabályai miatt azonban 2016.április 15.-ig él a remény, hogy visszalépés esetén részt vehessen a Nyári Olimpiai Játékokon Czékus Eszter és Czegle Fanni.

Kocsán Gabriella beszámolója a kvalifikációról

„Olimpiai kvalifikáció - Rio de Janeiro (2016 március 02-06.)

Résztvevő sportolók: Czékus Eszter és Czegle Fanni

Edző: Kocsán Gabriella

Csapatvezető: Kobolák Gabriella

A 2016-os olimpiai kvalifikációs versenyen Czékus Eszter és Czegle Fanni páros versenyszámban képviselte hazánkat.

A technikai programban 75,01 ponttal a 17, a szabad programban 74,2 ponttal a 21. helyezést érték el, összesítésben a 17. helyen végeztek. A páros a vártnál jobb eredményt ért el, bár az olimpiai kvótáról egy hellyel sajnos lemaradtak.

A duó teljesítményével maximálisan elégedett vagyok, hiszen megfelelően helyt álltak, az elvárásoknak megfelelően teljesítettek. A páros csupán öt hónapja dolgozik együtt, az elvégzett munka hatására azonban megfelelő összhang alakult ki az egység tagjai és edzője között. A kisebb szinkronitási hibák javításán dolgozunk, ami Eszter és Fanni versenyzői rutinjának köszönhetően rövid időn belül korrigálható.

A technikai tudásuk a nemzetközi mezőnyben optimális. Véleményem szerint a páros fejlődése megfelelő ütemben zajlik és amennyiben rendelkezésre állnak a megfelelő körülmények a további felkészüléshez (edzés lehetőség, pénzügyi erőforrások stb.), abban az esetben várható a páros nemzetközi mezőnyben való előre lépése és ezzel a hazai szinkronúszó sportág népszerűsítése.

Tisztelettel:

Kocsán Gabriella

Edző

2016-03-21.”

Diplomácia

Diplomáciai téren két fronton sikerült, illetve tervezzük a további előrelépést.

Nemzetközi kapcsolataink, illetve a megfelelő lobbi tevékenységgel sikerült elérni, hogy Kobolák Gabriella személyében újabb nemzetközi "A" bírója legyen hazánknak, így már a közép-európai térséget vezetve három "A" bírónk van, ami sportágunk jellegét ismerve nagyon erős támogatást jelent.

Magyarország Szlovákiával tagja a M.E.C. (Közép-Európai Országok) egyesülésének, mely a közös versenyrendezés mellett a tervezett bővítésekkel komoly diplomáciai hátteret teremt a régió országainak. Csehország, Ausztria, Horváthország, Szerbia és Fehéroroszország tervezett csatlakozásával egy olyan "szekértábor" alakulhat ki,amely megfelelő támogatást jelenthet sportolóinknak mind Európában,mind a világeseményeken.

Az idei M.E.C. Cup két fordulóban, Szlovákiában, illetve Magyarországon kerül megrendezésre a két ország Szövetségének közös szervezésében. A kétfordulós versenyre eddig 9 ország jelezte részvételi szándékát.

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!

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.

A kűr közben mutatott teljesítmény.

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

Hátország

- A sportág vezetőjének, vezetőinek nemzetközi szinten betöltött szerepét rendkívül fontosnak tartjuk. 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.

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.

Natalia Tarasova bemutatása

Natalia Tarasova 1987-ben született Moszkvában, és már egészen kicsi korában megismerkedett a szinkronúszással, amiben igen tehetségesnek is bizonyult. Első országos bajnoki címét már 13 évesen megszerezte. Sportpályafutása során megannyi elsőséggel dicsekedhet, ám ki kell emelni, hogy Natalia igen szerény személyiség.

Néhány fontosabb eredménye sportolóként:

• Kétszeres junior világ- és négyszeres Európa-bajnok,
• Háromszoros amerikai bajnok;
• 2001-2005-ig az oroszországi junior- 2005-ben és 2006-ban az oroszországi felnőtt válogatott tagja volt
• Hétszeres orosz bajnok

Sportolói pályafutása mellett nem hanyagolta el a tanulást sem és az Orosz Állami Egyetemen mester fokozatú diplomát szerzett úszó és szinkronúszó edző szakon. Tanulmányait Amerikában folytatta ahol BSC diplomát szerzett kommunikáció szakon.

Natalia életét meghatározta a szinkronúszás, így természetes volt számára, hogy a sportágon belül kíván dolgozni is. Svájcban két klubnál is vezetőedző volt és szülővárosában, Moszkvában is edzőként tevékenykedett. Dolgozott továbbá az Orosz Szinkronúszó Szövetségben, valamint vezetőedző volt az Indonéz szinkronúszó válogatottnál. Szerepelt a FINA „Rules and Regulations (2009-2013)" videójában. Natalia a leírtakon túl bírói képesítést is szerzett Moszkvában. Orosz anyanyelve mellett kiválóan beszél angolul, illetve a Svájcban eltöltött idő alatt a német nyelvet is elsajátította.
Válogatottunk elmúlt két nemzetközi versenyén (German és French Open) is kiderült számunka, hogy Natalia egy olyan személy, akit nemzetközi szinten is ismernek és kedvelnek. Kiváló kapcsolatot ápol több versenybíróval, edzővel, hivatalos személlyel és sportolóval. Natalia az edzéseken és az életben is igen következetes és etikus, megköveteli a fegyelmet és a sportág iránti alázatot, ugyanakkor jó kommunikációs készségének köszönhetően, ragyogóan szót tud érteni a sportolókkal, akik felnéznek rá.

Szövetségünk a válogatott számára igyekszik minden feltételt megteremteni annak érdekében, hogy Natalia és a csapat munkáját segítse. Ennek eredménye, hogy komoly erőfeszítések árán sikerült a Hajós nyitott műugró medencét a téli időszakra sátorponyvával lefedni, így biztosítva a válogatott optimális időben történő edzéseit. Ezzel lezárult az a sportolóknak, szülőknek, edzőknek, egyaránt kellemetlen időszak, amikor is az edzések szüntelenül hajnalban kezdődtek. Natalia az

alkalmanként 3-4 órás vizes edzések mellett, komoly hangsúlyt fektet a szárazföldi edzésekre is, melyek minden edzésnapon a programban szerepelnek.
Bízunk benne, hogy a magas szintű elvégzett munka a jövőben, eredményekben, pontokban is meg fog mutatkozni

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.

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!

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.

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.

Lehetséges diplomáciai lépések, célok a 2015-2024 évi időszakban a Magyar Szinkronúszásban

- Minél több "A", "B" minősítésű bírói szint elérése, nemzetközi versenyeken való felépítése
- M.E.C tagság
- Tagot delegálni a FINA TSSC bizottságába
- Tagot delegálni a LEN TSSC bizottságába
- Junior világbajnokság rendezése 2020
- Világkupa rendezése 2018 vagy 2020
- Bírók küldése az ázsiai és európai magas szinten jegyzett versenyekre
- A térségben a vezető szerep megszerzése
- A környező országokkal szoros diplomáciai kapcsolat kialakítása MEC Cup
- Részvétel az ázsiai versenyeken World Trophy

Összefoglalás

Az MSZÚSZ egyértelmű célkitűzése, hogy a nemzetközi (FINA, LEN) szövetségek irányvonalát, politikáját, szabályait követve felzárkózzon a világ szinkronúszó- társadalmának középmezőnyéhez. Az ehhez szükséges szakmai, szervezeti szabályozások sokszor nehezen emészthetőek, érthetőek,"kényelmetlenek" a hazai közegnek ezért Szövetségünknek is kellő türelemmel, toleranciával kell kezelni a helyzetet.

Egy biztos, sem a 2017-es "vízes" világbajnokság, sem a reményeink szerint Budapesten megrendezésre kerülő 2024-es Olimpia időpontját nem teszik át későbbi időpontba!

Meg kell találjuk a megfelelő egyensúlyt az új szabályzatok, szabályok bevezetésének tempója és az egyesületi munka összehangolása között. Ez mindkét részről megértést, de mindenekfelett összefogást igényel, hiszen a cél azonos!

Eredményes, nemzetközi szinten is jól teljesítő, sikeres versenyzőket kinevelni, diplomáciai téren tekintélyt kivívni, hogy az Ő teljesítményüket támogatni tudjuk a "parton" is.

A jelenlegi szerkezeti működés, személyi felállás messze a legelőremutatóbb az elmúlt 23 évben.

Orosz vezetőedző, három edző a Szövetség alkalmazásában, javuló edzéskörülmények,a válogatott csapattal utazhat nagy nemzetközi versenyekre, Közép-európai összefogás versenyrendezésben,bíróink szakmai előmenetele,erős adminisztrációs háttér!

Célunk a konstruktív, építő jellegű, modern munka folytatása mely utánpótlás szinten középtávon, felnőtt versenyzőknél hosszútávon eredményességgel párosul!

MSZÚSZ elnöksége
2016-04-14