

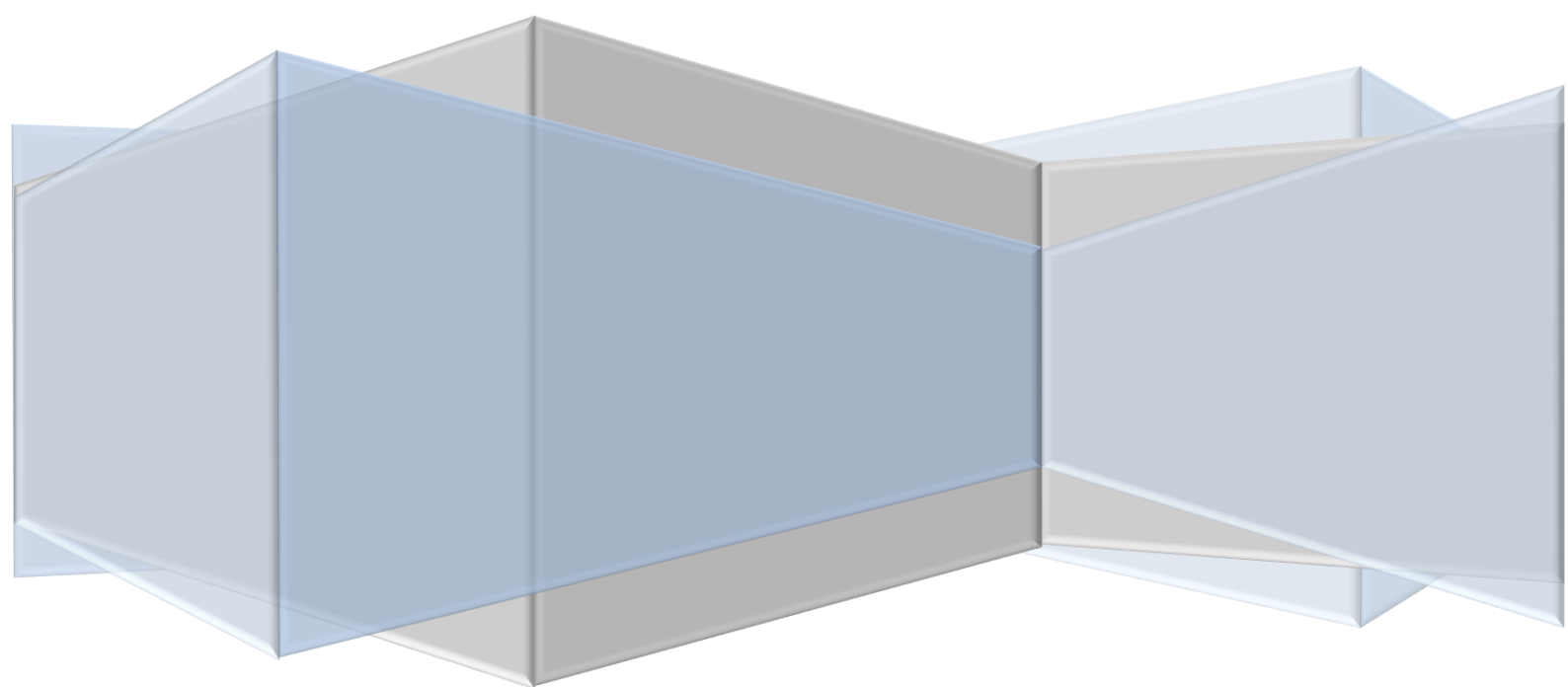
Magyar Sportlövők Szövetsége

Szakmai program 2020

Készítette:

Győrik Csaba

szövetségi kapitány



1. Helyzetelemzés

2019-ben az Európa-bajnokságokon a versenyzők teljesítették, túlteljesítették az érmek számára vonatkozó célkitűzéseket. Az év első felében a kvótaszerzés ütemére vonatkozó tervek is teljesültek, de később Minszkben és Bolognában nem sikerült továbbiakat gyűjteni.

Központi létesítmények és főfoglalkozású versenyzők hiányában, szövetségünkben egyesületi felkészülés folyik. A válogatott kerettagok edzői a szövetségi kapitány által készített és az elnökség által jóváhagyott szakmai program alapján készítik el versenyzőik éves felkészülési tervét. Ennek a felkészülésnek vannak központi elemei: a szövetség által szervezett edzőtáborok, közös edzések, nemzetközi versenyek.

A szövetség biztosítja a hazai versenyrendszer működtetését. A világversenyekhez igazítva összeállítja a sportág versenynaptárát, az egyesületekkel, szakosztályokkal, tagszervezetekkel együtt szervezi és lebonyolítja a hazai versenyeket. Ezzel biztosít lehetőséget a válogatott és a többi, a versenyrendszerben részt vevő sportoló számára a felkészülésre és versenyzésre.

Szövetségünk működteti a válogatott kereteket. Szervezi az edzőtáborozásaikat, központi edzéseiket és nemzetközi versenyeket.

A szövetség finanszírozta a válogatott keretek versenyzőinek világversenyekre és nemzetközi versenyekre való kiutazását. A Kiemelt Sportág Fejlesztés jelentős szerepet kap a versenyeztetésben, segítségével újra nagy csapattal indulhattunk az EB-ken, VK-kon és a VB-n.

Az utánpótlás válogatott keret eredményes felkészülésében nagy szerepe van a Héraklész programnak. Felkészülésük fontos eleme minden szakágban a Héraklész edzőtáborok. Itt nemcsak szállást, étkezést, lőszert és jó edzőkörülményeket tudunk biztosítani fiatal sportlövészeinknek, de munkájukat értő, jól felkészült edzőink irányítják. A program támogatja utánpótlásunk nemzetközi versenyeztetését is, így több fiatal tudunk nemzetközi porondon kipróbálni.

Férfi puskában Péni István VK arannyal nyerte meg az olimpiai kvótát. Több érmet nyert a VK fordulókön, a VK Döntőn. Azonban továbbra is várta magára Péni eredményes EB szereplése felnőtt egyéni olimpiai számban. István 50m-en harmadikként, 10m-en pedig negyedikként zárta a 2019-es világranglistát.

A 17 éves Mészáros Eszter Eszéken élete első EB-jén és a müncheni VK-n is döntőbe jutott, aminek jutalma olimpiai kvóta lett.

Sidi Péter kétszer is döntőben volt 10m-en, de még nem tudott kvóta közelébe jutni. 50m-en egész évben gyengén teljesített. A bolognai EB-n lőtte a legjobb eredményét, amivel 11. lett. Ismét 300m-en szerzett egyéni érmet.

Előre lépés, hogy a felnőtt csapat 3 EB érmet nyert az év során.

Hammerl Soma lett a legeredményesebb junior fiú 2019-ben. Mindhárom színű éremből vitt haza Bolognából. A fiú csapat is nyert 10 és 50m-es EB érmeiket.

Női puskában 2019-ben is a legjobb számszerű eredményeket a juniorok lőtték. Horváth Lea a delhi, a pekingi és a müncheni VK-n is 1170 felett lőtt. Három alkalommal is kis különbséggel maradt ki a döntőből. Gyorsan fejlődik Bajos Gitta, aki junior kora ellenére felnőtt egyéni EB érmet nyert Bolognában. Ugyanitt a juniorban indított lány és fiú csapatunk is érmeiket szerzett.

A junior VK-n és ORV több érmet nyertek a junior lányok. Az ősz folyamán junior lány és fiú puskások is jól szerepeltek a 10 m-es nemzetközi versenyeken. Itt a legerősebb utánpótlásunk, fiú és lány puskásaink között is több a fiatal tehetséges versenyző.

A puskás szakág feladata, hogy hosszú idő után újra egyéni érmeiket nyerjenek az Európa-bajnokságon olimpiai számban és szerezzenek legalább még egy olimpiai kvótát és legyen a sportágnak újra olimpiai érme.

Női pisztolyban 2019. Major Veronika éve volt. Mindkét versenyszámában eredményesen szerepelt. Ő az egyetlen sportolónk, aki egyéni olimpiai számban EB érmet nyert. Olimpiai kvóta, egyéni EB ezüst és bronz, 2 VK

arany, további 3 VK érem és döntős világcsúcs van a tarsolyában. Hónapokig vezette a 10m-es világranglistát és egész évben a ranglista tetején volt a 25m-es számban. Ezzel kiérdemelte az idén alapított ISSF Golden Target Awardot. 10m-es számában a világon másodikként zárta az évet.

Csonka Zsófia 25 m-en, Sike Renáta 10m-en döntőzött EB-n. Női csapatunk EB érmet nyert a 25m-es számban.

10 m-en a junior lány csapat ezüst érmet nyert a EB-n.

Férfi pisztolyban továbbra sincs ütőképes versenyzőnk. Hiányoznak a rendszeres jó hazai eredmények is a szakágból. Tátrai és Antal kisebb nemzetközi versenyeken képes volt jól szerepelni, érmeket nyerni, de EB, VK, VB magasságban eredménytelenek. Takács Tibor kvalifikálta magát a minszki Európa Játékokra, de egészségügyi okból azon nem vehetett részt.

Az Ifjúsági Európa-bajnokságon fiatal csapatunk hazai pályán nyert aranyérmet!

A pisztolyos szakág feladata, hogy érmet nyerjenek és kerüljenek döntőbe az Európa-bajnokságon, döntőzzenek a világkupákon és eséllyel szálljanak harcba az olimpiai kvótákért Wroclawban és Plzenben. Női 10m légpisztolyban javítsák tovább az országos csúcsot felnőtt és junior korosztályban is.

Koronglövő szakág: A szakág feladata 2019 az volt, hogy az Európa-bajnokságon legalább egy versenyző kerüljön a legjobb 15, a VB-n a legjobb 25 közé, valamint növelje jelentősen utánpótlás bázisát a szakág! Az EB és VB célkitűzés nem teljesült. Szintén feladat volt, hogy EB-n, VB-n, VK-n 120 feletti trap eredmény szülessék. Ezt Hegyi Norbert 121 koronggal teljesítette Acapulcuban.

Az utánpótlás bázis növelésére indított programunk a tavalyi részsikerek után akadozni látszik. Újra szervezésre, átgondolásra, nagyobb lendületre van szükség a programban dolgozóktól.

A szakág feladata, hogy férfi trap versenyzőnk EB-n, vagy VK-n kerüljön a legjobb 15 közé.

Férfi futócéllövők 2019-ben is gyenge évet zártak, nem sikerült EB érmet nyerniük. A junior fiúk két kötelező csapat bronzsal zártak az 50 m-es EB-n Gyenesdiáson.

A szakág feladata, hogy a csapat nyerjen érmet a 10m-es Európa-bajnokságon és a VB-n végezzen legalább egy versenyzőnk a legjobb hat között.

A női futócéllövők teljesítették a kötelezőt: a gyenesdiási 50 m-es EB-n teljes felnőtt és junior csapatunk indult, ezzel biztosítva, hogy a női számokban is Európa bajnokot hirdethessenek. Mindkét korosztály 2-2 csapat bronzérmet nyert.

Major Veronika ebben a szakágban is kiemelkedett, egyéni egyéni EB érmet nyert. A 40 vegyes szám felnőtt Európa-bajnoka lett Gyenesdiáson.

Target sprint szakágunk gyorsan fejlődik. A szakág feladata volt, hogy szélesítse tömegbázisát, alkossa meg versenyrendszerét és nemzeti versenyszámait. Az új szakág vezető irányításával ezeket teljesítették. A létszámot jelentősen növelték, különös tekintettel Miskolcra.

A szakág feladata továbbra is az, hogy szélesítse tömegbázisát és erősítse tömegsport jellegét.

Hat és fél évvel ezelőtt elindult a Kiemelt Sportág Fejlesztés. Több döccenővel, időnként bonyolult körülmények között, de mára sikeresen halad előre a program. A szövetségünk által elkészített koncepcióból több projekt egyáltalán nem vagy csak csökkentett mértékben valósulhat meg. Talán legfájóbb pont, hogy ebből a forrásból nem lesz lehetőségünk megteremteni a kisszámú fizetett sportolói „magot” és nem tudjuk ösztöndíjjal támogatni fiatal versenyzőinket sem. Tehát továbbra sem lesznek főfoglalkozású versenyzőink, szemben a sikeres lövésznemzetekkel. Mindent meg kell tennünk, hogy a jövőben megteremtsük a lehetőséget arra, hogy legalább 5-6 élversenyzőnk csak a felkészülésre koncentrálhasson.

Sportágunkból 3 fő lehetett kiemelt edző 2019-ben. A csökkenésben nagy szerepe van annak, hogy a feltétel rendszer jelentősen szigorodott az utánpótlás terén. További négy edzőkollégát tudtunk félállásban alkalmazni, ők a tehetségkutatásban kapnak az eddiginél nagyobb szerepet. Az ország 7 régiójában 14 utánpótlás nevelő edző kolléga részesül állami anyagi juttatásban. Felnőtt és utánpótlás korú versenyzőinknek is megújíthattuk fegyverparkját, ruházatát és modernizáltuk kiegészítő felszereléseiket.

2019-ben is biztosítottuk, hogy majdnem teljes mértékben kiszolgáljuk a válogatott versenyzőket edzésre és versenyre léglövedékkel valamint csőbe válogatott versenylőszerszel a 25-50m-es versenyszámokban is. Ezen felül közel egymillió darab légfegyver lövedéket adhatunk támogatásként klubjainknak. Koronglövő versenyzőink is az általuk megkívánt minőségű lőszerszel edzhettek és versenyeztek. A KSF eredményeként sportágunkban régen várt fejlődés indult meg minden téren. A létesítmény felújítások által megújult a lőtér Zalaegerszegen és Egerben. Építési, felújítási munkálatok zajlanak Zsombón és Komáromban. Megtörtént a Fehér úti lőtér névadó ünnepe. Olimpiai bajnokainkról, Takács Károlyról és Dr. Hammerl Lászlóról neveztük el a 25 és 50m-es csarnokot.

1.1 Célkitűzések teljesítése 2019-ben

10 m-es EB Eszék – CRO (február 16-26)

Célkitűzés: 1 aranyérem, 5-7 érem, 4 pontszerző hely

Teljesítés: 1 EB arany, 2 GP arany, összesen 10 érem, további 3 egyéni pontszerző

25-50-300 m-es EB Bologna – ITA (szeptember)

Célkitűzés: 1 aranyérem, 3 érem, 1 olimpiai kvóta, további 2 pontszerző helyezés

Teljesítés: 1 arany, összesen 10 érem, 6 döntős helyezés, nincs olimpiai kvóta

Koronglövő EB Lonato - ITA (szeptember 30 – augusztus 12.)

Célkitűzés: Legalább 1 versenyző végezzen az 1-15. helyezés valamelyikén.
Teljesítés: Legjobb helyezés 16.

Koronglövő VB Lonato – ITA (aug. 31-szept. 14.)

Célkitűzés: Legalább 1 versenyző végezzen az 1-25. helyezés valamelyikén.
Teljesítés: Legjobb helyezés 26.

2. Európa Játékok Minszk – BLR (június)

Célkitűzés: 2 döntős helyezés
Teljesítés: 2 döntés helyezés, 1 érem.

Ifjúsági EB Budapest – HUN (október)

Célkitűzés: 1 érem
Teljesítés: 2 aranyérem

50 m-es Futócéllövő EB Gyenesdiás – HUN (július)

Célkitűzés: 1 érem
Teljesítés: 1 arany, 6 bronzérem

1.2 Szakmai program

Pisztoly, puska és futócéllövő szakágakban:

Felkészülési időszak I. október 21 - november 20.

Fizikai képességek fejlesztése.

10m-es szakmai munka, a 10m-es időszak szakmai megalapozása. Nagy terhelésű, alap technikai edzések. 25-50m-es munka megkezdése.

10m-es versenyzői időszak I. november 21 – december 21.

Fizikai képességek szinten tartása.

Az elsajátított technikák verseny szituációban való alkalmazása.
Testhelyzetek és mozgássorok véglegesítése, versenyen való kipróbálása. Hungarian Open és első EB válogató.
Versenytapasztalatok gyűjtése.

Rendszeres 25-50m edzésekkel szinten tartani a kialakított testhelyzeteket, mozgás sorokat. Mennyiségi és minőségi edzőmunka egyéni alakítása.

Átmeneti - regenerációs időszak I. december 22 – január 03.

Fizikai képességek szinten tartása. Könnyű fizikai munka, regenerálódás, idegrendszeri felfrissülés.

10-25-50m-es szakmai munka. Mennyiségi és minőségi edzőmunka egyéni alakítása. Az intenzitás fokozása. Döntő és csapatverseny formátum gyakorlása. Napi rendszerességgel nyújtás, masszázs.

10m-es versenyidőszak II. január 04 – március 03.

Második és harmadik EB válogató, kiharcolni az EB csapat tagságot. Forma élesítése nemzetközi versenyeken. 10m-es OB-n szereplés, forma időzítése a 10m-es EB-re. Európa-bajnokságon egyéni döntőbe kerülés, olimpiai kvóta és érem szerzés.

Átmeneti - regenerációs időszak II. március 04-14.

Fizikai képességek szinten tartása. Könnyű fizikai munka, regenerálódás, idegrendszeri felfrissülés. 10-25-50m-es szakmai munka. Mennyiségi és minőségi edzőmunka egyéni alakítása. Az intenzitás fokozása. Versenyszerű edzések, játékok alkalmazása az edzőtáborban. Döntő és csapatverseny formátum gyakorlása. A sportforma alakítása. Napi rendszerességgel nyújtás, masszázs.

10m-25-50m-es versenyidőszak I. március 15 – április 26.

Az intenzitás fokozása. Versenyszerű edzések, játékok alkalmazása az edzőtáborban. Döntő és csapatverseny formátum gyakorlása. Napi rendszerességgel nyújtás, masszázs. Delhi VK-n döntőbe kerülni, érmet nyerni, világranglista pontokat gyűjteni. Olimpiai tesztversenyen tapasztalatot gyűjteni utazás, helyszín, időeltolódás.

Átmeneti - regenerációs időszak III. április 27-31.

Fizikai képességek szinten tartása. Könnyű fizikai munka, regenerálódás, idegrendszeri felfrissülés. Napi rendszerességgel nyújtás, masszázs.

Felkészülési időszak II. május 01-16.

Fizikai képességek szinten tartása. Nagy terhelésű, alap technikai edzések. 10-25-50m-es szakmai munka. Mennyiségi és minőségi edzőmunka egyéni alakítása. Az intenzitás fokozása.

10-25-50m-es versenydőszak II. május 17 – június 9.

Fizikai képességek szinten tartása.

Mennyiségi és minőségi edzőmunka egyéni alakítása. Az intenzitás fokozása. A versenyek és az előttük levő rövidebb rákészülő szakaszok minőségi egymásra építése. Hazai és nemzetközi versenyek, Plzen Olimpiai Kvalifikációs Verseny, München VK forduló. Edzetségi szint optimalizálása.

Felkészülési időszak III. június 10 – július 03.

Fizikai képességek szinten tartása.

10-25-50m-es szakmai munka. Mennyiségi és minőségi edzőmunka egyéni alakítása. Az intenzitás fokozása. Testhelyzetek és mozgássorok véglegesítése, versenyen való kipróbálása.

Átmeneti – regenerációs időszak IV. július 04-14.

Fizikai képességek szinten tartása. Könnyű fizikai munka, regenerálódás, idegrendszeri felfrissülés. Napi rendszerességgel nyújtás, masszázs.

Felkészülési időszak IV. július 15-23

Fizikai képességek szinten tartása.

Mennyiségi és minőségi edzőmunka egyéni alakítása. Az intenzitás fokozása. Edzetségi szint optimalizálása, a sportforma alakítása az olimpiára.

10-25-50m-es versenydőszak III. július 24 – augusztus 03.

Fizikai képességek szinten tartása.

Olimpián való sikeres szereplés.

Átmeneti – regenerációs időszak szeptember 21 - október 12.

Könnyű fizikai munka.

Az év szakmai tapasztalatainak elmélyítése, tudatosítása. A hosszú szakmai év levezetése, kipihenése. Felszerelés ellenőrzése, szükség szerinti megújítása. Lőszer és lövedék csőhöz válogatása. Átfogó egészségügyi vizsgálat.

Nemzetközi és hazai kiemelt versenyek:

10m-es EB válogató, Százhalombatta	Január 05.
10m-es EB válogató, BP Honvéd kosárcsarnok	Január 18-19.
H&N Cup, München	Január 21-26.
10m-es Országos Bajnokság, Szhbatta	Február 06-09.
10m-es Európa-bajnokság, Wroclaw	Február 23-03.
ISSF VK, Új-Delhi	Március 15-26.
Olimpiai Teszt Verseny, Tokió	Április 15-27.
Junior EB és VB válogató	Április 25-26.
Junior EB és VB válogató	Május 09-10.
Felszabadulási Emlékverseny, Plzen	Május 06-14.
ISCH, Hannover	Május 11-16.
Európai Olimpiai Kvalifikációs Verseny, Plzen	Május 17-28.
ISSF VK, München	Június 02-09.
25-50m Junior Európa-bajnokság, Eszék	Június 25-30.
Junior Világbajnokság, Suhl	Július 11-19.
Nyári Olimpiai Játékok	Július 24-03.
25-50m Junior Országos Bajnokság	Szeptember 05-06.
FISU Világbajnokság, Plzen	Szeptember 09-13.
25-50m Országos Bajnokság	Szeptember 19-20.
ISSF Világkupa Döntő	

Hungarian Open, Budapest November 20-22.
25-50m-es fedett pályás Országos Bajnokság December 04-06.

Edzőtáborok:

10-25-50m edzőtábor, Fehér út Január 06-10.
10 m-es EB felkészítő edzőtábor, Mátraháza Február 14-19.
10-25-50 m-es edzőtábor, Fehér út Március 09-13.
Olimpiai felkészítő edzőtábor 1, Fehér út/Gyenesdiás
Április 01-09.
10-25-50 m edzőtábor, Fehér út Május 11.-15.
Olimpiai felkészítő edzőtábor 2, Fehér út/Gyenesdiás/Wroclaw
Június 15-30.
Olimpiai akklimatizációs tábor, Tokió Július 15-23.
Fizikai alapozó edzőtábor Október 12-22.

Koronglövő szakágban:

Alapozó időszak: január 06-26.

Fizikai képességek fejlesztése. Szakmai munka megalapozása.

Szakmai edzések az időjárástól függően.

Alapozó és formába hozó időszak: január 27-február 29.

Sorozatok lövése. Szakmai munka eredményességének kipróbálása hazai és nemzetközi versenyeken. Elemzés, tapasztalatok beépítése a további edzőmunkába.

Rendszeres, heti 1-2 edzéssel szinten tartani a kialakított helyes mozgástechnikát.

Fizikai képességek szinten tartása.

Versenyek:

Cyprus GP – Nicosia február 09-17.

Edzőtáborok (olimpiai keret)

Alapozó tábor

január 17-28.

Alapozó tábor

február 24-27.

Verseny időszak I. március 01-május 20.

Mennyiségi és minőségi edzőmunka egyéni alakítása, intenzitás fokozása. Heti 3-4 edzés.

Hazai versenyeken a küzdőképesség fokozása, döntők gyakorlása. Hazai minősítőkön és válogatókon, nemzetközi versenyeken, világkupákon való részvétel, ezeken a versenyeken elvárt eredmények teljesítése Edzőtáborban felkészülni az év fő versenyére, az Európa-bajnokságra, mely olimpiai kvalifikációs verseny. Edzettségi szint optimalizálása, a sportforma alakítása az év fő versenyére. EB-n az elvárt eredmény teljesítése, olimpiai kvalifikáció megszerzése.

Versenyek:

VK Nicosia (CYP)	március 04-12.
Tavaszi Kupa-EB válogató (Balatonfüzfő)	március 14-15.
VK New-Delhi (IND)	március 15-26.
Sarlós Kupa-EB válogató (Sarlópuszta)	március 28-29.
Füzesséry Emlékverseny (Balatonfüzfő)	április 04-05.
Olympic Test Event (Tokio-JPN)	április 16-24.
Junior GP (Porpetto-ITA)	április 24-27.
Európa-bajnokság (Chateauroux-FRA)	május 06-20.
Memorial B&B (Brno-CZE)	május 15-17.
Slovák GP (Trnava-SVK)	május 23-24.

Aktív pihenők:

március 26-31.

május 20-28.

Edzőtáborok (olimpiai keret)

EB felkészítő tábor

április 25-30.

Verseny időszak II. május 29-szeptember 06.

Mennyiségi és minőségi edzőmunka folyamatos végzése. Legalább heti 3-4 edzés.

A versenyek és az előttük levő rövidebb rákészülő szakaszok minőségi egymásra építése. Edzőtáborokban felkészülni világkupára, Olimpiára. Elvárt eredmények teljesítése.

Felkészülés az Országos Bajnokságokra, ott az elért eredmény, helyezés teljesítése.

Junioroknak edzőtáborban felkészülés a trap-skeet Junior VB-re, valamint az OB-ra, azon az elvárt eredmény teljesítése. Fizikai képességek szinten tartása.

Versenyek:

Nemzeti Trap OB (Sarlópuszta)	május 30.
Nemzeti Skeet OB (Sarlópuszta)	június 06.
Nemzetk.verseny (Leobersdorf)	június
VK Baku (AZE)	június 22-július 03.
Junior VB-Suhl (GER)	július 11-19.
Olimpia - Tokio (JPN)	július 24-aug. 09.
Füzfő Kupa (Balatonfüzfő)	augusztus 01-02.
NK verseny (Leobersdorf)	augusztus
Skeet OB (Sarlópuszta)	augusztus 08-09.
Skeet Vegyepáros OB	augusztus 15.
Junior Skeet OB	augusztus 16.
Junior Trap OB	augusztus 30.
Junior GP (Brno-CZE)	augusztus 07-09.
Trap OB (Sarlópuszta)	szeptember 05-06.

Aktív pihenők:

július 06-10. (olimpiai keret)
szeptember 07-11.

Edzőtáborok (olimpiai keret)

VK felkészítő tábor	június 08-17.
Junior VB felkészítő tábor	július 06-08.
Olimpiai felkészítő tábor - Tokio	július 15-23.

Levezető időszak szeptember 12-december 12.

Felkészülés a VK döntőre. Októberben, novemberben hazai és nemzetközi versenyeken részt venni. Év szakmai tapasztalatainak tudatosítása, egész éves szakmai munka levezetése.

Heti 1-2 edzés. Könnyű fizikai munka.

Versenyek:

Balaton Kupa (Balatonfűzfő)	október 03-04.
Trap Vegyespáros OB	augusztus 29.
Duplatrap OB	október 11.

Ranglista versenyek:

Válogató versenyek

Országos Bajnokság

2. Válogatott keretek

Olimpiai keret

Csonka Zsófia	PSN
Egri Viktória	KSI
Major Veronika	Keszthely
Sike Renáta	BHSE
Tátrai Miklós	BHSE
Horváth Lea 2001	KVSE
Mészáros Eszter 2002	TIG DSE
Péni István	UTE
Pekler Zalán 2000	Finomító
Sidi Péter	KOSE
Hegyí Norbert	Olympia-S SE (T)

Válogatott keret

Nemes Adrienn	KSI
Lovász Dorina 1999	TIG
Toma Dorina 1999	UTE
Zwickl-Veres Kata	KVSE
Somogyi Péter	ZTE (10m)
Szabián Norbert	UTE(fekvő)
Sike József	Győr LK
Boros László Győr	LK
Tasi Tamás	HKLK
Somogyi Árpád	Vasvári KLA (SK)
Romano Mario	BFLE (T)
Kohári Dávid	MRSZG (TS)
Büki Dávid	Miskolci HSE(TS)
Veres Mirella	Vasas (TS)

Utánpótlás keret

Pisztoly:

Tamási Péter	KSI
Nagy Máté	BHSE
Joó Attila	Szhhbatta
Nagy Bálint	Eger
Hegedűs László	UTE
Kovács Tamara	KSI
Tóth Balázs	Debrecen
Klem Barnabás	Szhhbatta
Jákó Miriam	CÉL-Tudat
Fábián Sára	KSI
Komáromi Panna	KSI

Puska:

Gáspár Lalita	Vasas-APPLE
Borsos Fanni	KVSE
Bajos Gitta	Finomító
Dénes Eszter	UTE
Kiss Viktor	UTE
Klenczner Márton	TIG DSE
Hammerl Soma	UTE
Török Ferenc	Csepel
Wittmann Péter	Vasas-APPLE

Futócéll:

Borda Róbert	Keszthely
Lengyel Márton	HKLK
Nagy Richárd	Keszthely

Korong:

Tömör-Tones Petra	Vasvári KLA (SK)
Simon Evelin Igaly	JLK (SK)
Váczai Attila	BFLE (T)
Fodor Dávid	BFLE (SK)
Kerekes Mihály	Igaly JLK (SK)
Holecz Zoltán	Igaly JLK (SK)

Target sprint:

Pataki János	Nyíregyházi PLE
Torkos Anetta	Nyíregyházi PLE
Ozsvárt Donát	Vasas
Jákó Miriam	CÉL-Tudat

3. Célkitűzések 2020-ban

10 m-es EB Wroclaw – POL (február 23-március 03)

1 aranyérem, 5-7 érem, 1 olimpiai kvóta, 4 pontszerző hely

25-50 m-es Junior EB Eszék

3 érem és további 2 pontszerző helyezés

Junior VB Suhl – GER

2 érem és további 2 pontszerző helyezés

10m-es Ifjúsági Európa-bajnokság

1 érem

Koronglövő EB Chateauroux – FRA

Legalább 1 versenyző végezzen az 1-15. helyezés valamelyikén.

Futócéllövő VB - Chateauroux - FRA

1 érem

Olimpia – Tokió - JPN

1 érem, 3-7 olimpiai pont

4. A felkészülés kiemelt feladatai

2020-ban természetesen az eredményes olimpiai szereplés a sportág legfontosabb feladata.

Ezen kívül pisztoly és puska szakágakban a wroclawi 10m-es EB, a plzeni Olimpiai Kvalifikáció verseny, a Junior EB és Junior VB az év fő versenyei.

Koronglövészetben a chateaurouxi EB és, futócéllövőversenyekben az wroclawi EB és a chateaurouxi VB, az év fő versenyei.

Kiemelt fontosságú az olimpiai versenyszámokban megrendezésre kerülő 3-3 világkupa forduló, ahol lehetőség van ranglista pontokat gyűjteni.

További kiemelt esemény az ORV, valamint minden ágazatnak a saját országos bajnoksága, amelyek a környező országok rangos nemzetközi versenyeivel együtt az olimpia, EB, VB és VK felkészülést szolgálják.

5. A válogatás elvei

A 10 m-es Európa-bajnokságra pisztoly és puska versenyszámokban:

- A válogatásnál figyelembe vesszük a 2019-es világranglistát, a már megszerzett olimpiai kvótákat, az eszéki 10 m-es EB és a négy világkupa forduló és junior VK, valamint a válogató versenyek eredményeit is.
- A már olimpiai kvótát nyert versenyzők (ME, MV, PI) zöld utat kapnak, automatikusan csapat tagok az EB-re.
- Három válogató versenyt írunk ki:

2019. december 21. MSSZ Fehér út

2020. január 5. XI. Százhalombatta Shooting Open vasárnapi versenye

2020. január 18-19. MSSZ Dózsa György út BHSE kosárlabda csarnok

- A versenyeken nyílt döntőket rendezünk, nincs korcsoportos verseny, egy ranglista készül.
- A három versenyből a két legjobb kvalifikációs eredmény és két hozzá tartozó döntő számít.
- A döntőkben a győztes 1,5 a második 1 harmadik 0,5 a negyedik – hatodik 0,25 eredményességi pontot kap.
- A 2019-es világranglista (2019 RANKING, nem a WORLD RANKING elnevezésű, Rió olimpia óta görgetett) 1-10 helyén lévő versenyző 2, 11-20 helyén lévő 1 eredményességi pontot kap az adott versenyszámban.
- A 2019-es 10 m-es EB-n és a VK fordulók 10 m-es egyéni döntőiben szerepeltek a következő módon kapnak eredményességi pontot: Arany 3, ezüst 2, bronz 1, negyedik 0,5 öttől nyolcig helyezett 0,25 pont. Ez vonatkozik felnőtt és junior döntőkre is. A juniorban kapott eredményességi pontokat csak a junior csapatba való kerüléshez vesszük figyelembe.

- A két eredmény átlagához adjuk hozzá a döntős eredmények után járó és a 2019-es nemzetközi eredményesség alapján kapott eredményességi pontokat.

- A vegyes párosok az egyéni válogatás sorrendje alapján alakulnak ki. Tehát a női első a férfi elsővel, a női második a férfi második helyezettel alkotja a vegyes párost. A vegyes párosba kerüléshez a zöld utat kapott sportolóknak is részt kell venni a válogató versenyeken.

- A válogató versenyek alapján kialakult sorrend nem jelent automatikus EB részvételt. A szövetségi kapitány egyeztet a szakbizottságokkal és az elnökség elé terjeszti javaslatát az EB-n MSSZ költségén illetve saját/klub költségén részt vevő sportolók névsorát.

A Junior Európa-bajnokságra és Junior Világbajnokságra:

- A válogatási elveket későbbi időpontra dolgozzuk ki és terjesztem elő.

A koronglövő Európa-bajnokságra:

Az EB csapatba kerül az a trap vagy skeet versenyző, aki:

- 2019-ben VB-n, EB-n, világtúrán, válogatón teljesítette az egyenes kijutási szintet,
- hazai kiemelt vagy nemzetközi versenyen két alkalommal teljesítette az egyenes kijutási szintet

Abban az esetben, ha több mint három versenyző teljesíti az egyenes kijutási szintet, eredmény rangsor szerint kerülnek javaslatba a versenyzők.

Az EB csapat esetleges további felnőtt és utánpótlás tagjaira az MSSZ által összeállított eredmény rangsor alapján a szakbizottsággal történő egyeztetés után a szövetségi kapitány tesz javaslatot az elnökségnek, amelyet az megtárgyal és jóváhagy.

Világtúrán, EB-n saját költségén részt vehet az a felnőtt, ill. junior versenyző, akit az MSSZ által összeállított eredmény rangsor vagy folyamatos fejlődése alapján a szövetségi kapitány javasol.

Eredmény rangsor elkészítésénél figyelembe vesszük:

- 2019. évi EB, VB, Világtúra vagy OB eredmények közül a legmagasabb eredményt
- 2020. évi válogató versenyeken elért legjobb két eredményt

Az eredmények közül kiesik a leggyengébb, majd a maradék eredmények összeadásra kerülnek. Ezek után kialakul a versenyzői eredményrangsor.

A junior versenyeken elért eredmények beszámíthatók a felnőtt eredmény rangsorba is.

2020. Európa-bajnokságra kijutási szintek:

	férfi	női	jun.fiú	jun.lány
Trap	116	111	111	106
Skeet	117	112	112	107

A futócél 10 Európa-bajnokságra és világbajnokságra:

A válogató versenyen vagy az azonos időben rendezett hazai versenyen kötelező részt venni. Csak azoknak a versenyzőknek az eredménye vehető figyelembe a válogatáskor, akiknek felkészülése folyamatos és az adott szezonban a válogató versenyeken kívül legalább kettő hazai vagy külföldi versenyen részt vettek.

Az utazó csapatok személyi összetételére a szakcsoporttal történő tárgyalás alapján, több tényező gondos mérlegelése után a szövetségi kapitány tesz javaslatot. Az elmúlt évtizedek tapasztalatai alapján a szakcsoport és a szövetségi kapitány döntése mindig korrektnek bizonyult az elért eredményesség tükrében, mely annak volt köszönhető, hogy a mérsékletesség elvét betartották és az alábbi szempontokat alaposan mérlegelték.

Szempontok:

- Nemzetközi eredményesség 2018-ban és 2019-ben.
- 2019. évi egyéni és csapat eredményesség.
- Válogatóversenyen elért eredmény illetve helyezés.
- Döntőben nyújtott teljesítmény.
- Pillanatnyi forma, felkészültség.

Olyan versenyzők kerülhetnek csak javaslatba, akik válogató versenyen elérték a megjelölt minimum szintet. Azok a versenyzők, akik a listában megjelölt „A” vagy a fölötti eredményt a válogató versenyeken elérik és az

adott versenyt a döntőben megnyerik, kiemelt figyelmet kapnak és válogatódtak a következő versenyre.

Szinteredmények:

A – Kiemelt figyelem, egyenes kijutási szint.

B – Minimum szint, mely további egyeztetéseket igényel.

Szakág	Szint	Nők	Lány	Férfi	Fiú
Futócél 10m	A	376	360	577	560
	B	365	340	565	548
és Futócél 50 m	A	-	-	587	573
	B	-	-	581	569

6. Válogatott kerettagok edzőinek feladatai

A válogatott keret központi felkészülési terve alapján elkészíteni az éves egyéni felkészülési tervet.

Az elkészítésnél figyelembe kell venni a következő alapelveket:

1. Helyzetelemzés, amely tartalmazza:

A versenyző személyi adatait, email címét, útlevélszámát.

Versenyszámait, fegyverszámait EU fegyver útlevél számát, érvényességét.

Személyiségének jellemzését.

Versenyzői adottságainak összefoglalását.

Előző évi legjobb eredményeit

Előző évi átlagteljesítményét.

Mi rejlik teljesítménye mögött, milyen munkát végzett az előző évben.

Versenyző életkörülményeit, iskolai, munkahelyi elfoglaltságát, gondjait, problémáit.

2. Célformálás

2020-ban elérendő fő célkitűzések.

A főcél elérését szolgáló részcélok megfogalmazása.

Részcélok teljesítését szolgáló céltényezők megjelölése.

3. A felkészülés menete (periodizálás)

Felkészülési időszakok, szakaszok.

Edzőtáborok, versenyek.

Felmérések időpontjai (szakmai és fizikai).

4. A terhelés dinamikájának meghatározása:

Terhelési, intenzitási és sportforma görbéje.

Pihenők megjelölése.

Az egyéni felkészülési tervek beadási határideje 2019.12.30.