

FELNŐTT FÉRFI – NŐI VÁLOGATOTT 2013. ÉVI FELKÉSZÜLÉSI PROGRAMJA

2013. évi Fő versenyek

Felnőtt Európa-bajnokság	Budapest (HUN)	április 25-27.
Felnőtt Csapat Európa-bajnokság	Budapest (HUN)	április 28.
Felnőtt Világbajnokság	Rio de Janeiro (BRA)	augusztus 27-31.

Fő feladatok:

- a hazai rendezésű budapesti Felnőtt Európa-bajnokságra esélyes versenyzők zavartalan felkészülésének és menedzselési tervének a biztosítása.
- az „A” és „B” kerettagok részvételével a központi munka megerősítése (keretedzések, összetartások és hazai edzőtáborok).
- a budapesti Felnőtt Európa-bajnokságra és a 2013. évi versenyekre az előre leadott és a szakágvezetővel, leegyeztetett egyéni felkészülési és menedzselési tervek alapján készüljenek a versenyzők !

**Keretedzések egész évben: kedden,
csütörtökön a 16.00-tól a BHSE judo termében.**

A válogatási elvek szerint, **kötelező:**

kedden: a Felnőtt, U23, Junior kerettagoknak valamint az ifjúsági és serdülő (serdülők a KSI-ben vannak 17:00-tól) korosztály Héraklész Bajnokprogram tagjainak (vidékieknek és Budapestieknek egyaránt) !

csütörtökön: a Felnőtt, U23, Junior kerettagoknak valamint az ifjúsági és serdülő (serdülők a KSI-ben vannak 17:00-tól) korosztály Héraklész Bajnokprogram tagjainak (csak a Budapestieknek), illetve a budapesti Európa-bajnokságra esélyes Felnőtt versenyzőknek (ha bővül a keret, akkor azoknak is) és a Csillag Program tagjainak is !

Az U23, és a Junior válogatott keretek első félévi felkészülési programja szinte megegyezik a Felnőtt válogatott programmal.

**A felkészülés a 2013-es évben is három nagyobb makrociklusra bontható.
Ezek közül az első kiemelt, mely a budapesti Felnőtt Európa-bajnoksággal zárul:**

- I. ennek az időszaknak a végén található a 2013-as év fő versenye, a budapesti Európa- bajnokság**
- II. ez a ciklus a Világbajnoksággal zárul**
- III. átmeneti időszak**

I. Felkészülési program a Felnőtt Európa-bajnokságig (2013. április 25-27.)

2013. január 01 – április 28-ig (Felnőtt Európa-bajnokságig – Budapest) tart.

Az első ciklus 9 versenyből áll:

1 Grand Slam-, 2 Grand Prix-, 5 Continental Open- (8 helyszínen) és a **budapesti Európa-bajnokság**.

február 02-03.	Continental Open (férfi)	Tbiliszi (GEO)	5. hét
	Continental Open (női)	Szófia (BUL)	5. hét
február 09-10.	Grand Slam (férfi-női)	Párizs (FRA)	6. hét
16-17.	Continental Open (férfi)	Budapest (HUN)	7. hét
	Continental Open (férfi)	Oberwart (AUT)	7. hét
23-24.	Grand Prix (férfi-női)	Düsseldorf (GER)	8. hét
március 02-03.	Continental Open (férfi)	Varsó (POL)	9. hét
	Continental Open (női)	Prága (CZE)	9. hét
16-17.	Continental Open (férfi-női)	Montevideo (URU)	11. hét
23-24.	Continental Open (férfi-női)	Buenos Aires (ARG)	12. hét
30-31.	Grand Prix (férfi-női)	Samsun (TUR)	13. hét
április 25-27.	Felnőtt Európa-bajnokság	Budapest (HUN)	17. hét
április 28.	Felnőtt Csapat Eb	Budapest (HUN)	17. hét

Nemzetközi Edzőtáborok (7 edzőtábor):

Január 06-16.	EJU Edzőtábor – Mittersill (AUT)	1-2-3. hét
Február 11-14.	Nemzetközi Edzőtábor – Párizs (FRA)	7. hét
Február 18-21.	Nemzetközi Férfi Edzőtábor – Tata	8. hét
Február 18-21.	Nemzetközi Női Edzőtábor – Oberwart (AUT)	8. hét
Február 25-28.	Nemzetközi Edzőtábor – Düsseldorf (GER)	9. hét
Március 14-23.	EJU Edzőtábor – Nymburk (CZE)	11-12. hét
Április 02-06.	EJU Edzőtábor – Tata	14. hét

Hazai Edzőtábor:

Nagy András
sportigazgató, szakágvezető

VÁLOGATÁSI ELVEK

a budapesti Felnőtt Európa-bajnokságra

2013. január 01 – 2013. április 28.

A londoni Olimpián helyezett versenyzők védettséget élveznek (súlycsoporttól függetlenül) a budapesti Felnőtt Európa-bajnokságra. Amint az EJU kiadja a 2013. évi elfogadott irányelveket, abban a pillanatban minden egyes védett versenyzőnek és edzőjének nyilatkoznia kell, hogy melyik súlycsoportban indul az Európa-bajnokságon.

Férfi versenyzők: Ungvári Miklós -66 kg vagy -73 kg
Bor Barna +100 kg

Női versenyzők: Csernoviczki Éva -48 kg vagy -52 kg
Karakas Hedvig -57 kg
Joó Abigél -78 kg

A 2013. év február 02-től március 31-ig **8 verseny számít** nemzetközi válogató versenynek a Felnőtt Európa-bajnokságra:

2013. február	02-03. Continental Open	BUL w / GEO m
	09-10. Grand Slam	FRA
	16-17. Continental Open	AUT w / HUN m
	23-24. Grand Prix	GER
március	02-03. Continental Open	CZE w / POL m
	16-17. Continental Open	URU w / m
	23-24. Continental Open	ARG w / m
	30-31. Grand Prix	TUR

A 8 versenyből, csak a **legjobb 3 eredmény fog számítani.**

Csak az 1-5. helyezés számít, az Új Világranglista pontszámítással, amit Nagy András sportágvezető vezet, amely megtalálható lesz a www.hunjudo.hu oldalon.

A Dél-Amerika „túrán” mindenki (versenyző + edző) csak klub költségen vehet részt, kivéve Ungvári Attila (CVSE), aki csak az utolsó 3 nemzetközi válogató versenyen tud részt venni.

Az MJSZ költségen utazó versenyzők 3 versenyt (az első öt versenyből kell kiválasztani) és 2 edzőtábort (amelyből az egyik a Hungária-kupa – Oberwart) kapnak, amit legkésőbb 2012. december 17-ig e-mailen be kell küldeni az MJSZ titkárságára.

Férfi versenyzők (10 fő):

-66 kg	Zámbori Bence	BHSE
	GorjánácZ Zsolt	BHSE
-66 kg, -73 kg	Ungvári Miklós	Ippon Judo Tatabánya SE – Tatabányai SC
-73 kg	Ungvári Attila	Ceglédi VSE
-81 kg	Csoknyai László	Atomerómú SE
-90 kg	Tóth Krisztián	KSI SE
	Fogasy Gergő	Kecskeméti JC
-100 kg	Cirjenics Miklós	BHSE
	Kaszás András	BHSE
+100 kg	Bor Barna	Atomerómú SE

Női versenyzők (8 fő):

-48 kg, -52 kg	Csernoviczki Éva	Ippon Judo Tatabánya SE
-52 kg	Maros Barbara	KSI SE
-57 kg	Karakas Hedvig	BHSE
	Szabó Katinka	Leányvár SE – Egerág Üstökös SE
-63 kg	Gáspár Eszter	MVSC
-70 kg	Jermán-Szabó Franciska	Leányvár SE – Egerág Üstökös SE
-78 kg	Joó Abigél	KSI SE
	Mészáros Anett	BHSE

Ha a **nemzetközi válogató versenyeken nem lesz teljesítés**, akkor a következő elvek alapján lehet bekerülni a budapesti Európa-bajnokság csapatába:

1. aki, a 2009-2010-2011-2012-es évben 1-5. helyezést ért el a Felnőtt Világbajnokságon, Európa-bajnokságon.
2. aki, a 2011-2012-es évben 1-5. helyezést ért el az U23 Eb-én, Junior Világbajnokságon, Európa-bajnokságon.
3. aki a 2013. évi Felnőtt Válogató versenyeken (a fent megjelölt 8 nemzetközi versenyen) 7. helyezést ér el.
4. aki a 2012. évi Felnőtt versenyeken Masters, Grand Slam, Grand Prix, Világkupa, Európa-kupa 1-5. helyezést ért el.
5. amennyiben egy adott súlycsoportban az első négy pont alapján nincsen teljesítés, akkor a hazai válogató versenyek legeredményesebb versenyzője jelölhető az Eb-re. Csak az 1-5. helyezés számít, olimpiai pontszámítással:
I. – 7 pont, II. – 5 pont, III. – 4 pont, (IV. – 3 pont), V. – 2 pont:
2012. október 06. Felnőtt OB (dupla ponttal számít)
2013. január 19. Felnőtt ORV
2013. január 27. Felnőtt MK

A 2013. év első két hazai Felnőtt válogató versenyen a reggeli mérésnél **2 kg** súlykedvezmény lesz.

Rendkívüli Versenysport Bizottság, 2012. december 13.

Nagy András
VSB elnök