**2019.04.26.-29. Portugália Nemzetközi verseny**

**Verseny értékelése**

A Portugál Nemzetközi versenyen és egyben 2. válogatón vettünk részt Portóban. A ki utazó magyar válogatott csapatott az UTE torna szakosztályából 2 tornászlány képviselte.

* Nerhof Anett
* Szilágyi Nikolett

Az edzés értékelése:

Az utazás repülővel egy át szállással történt. Pénteken reggel nagyon korán indultunk. Fáradtan álmosan és éhesen érkeztünk a szállásra. A szobákat elfoglaltuk, utána rögtön mentünk ebédelni és az edzésre. A lányok be melegítettek és korláton kezdtük az edzést. A körülményekhez képest egész jól sikerültek a gyakorlatok. A gerendához érve viszont meg illyettek. Nagyon vékonynak érezték a gerendát. A Gymnova gerendának más formája van. Minden versenyen a szerekhez tudni kell alkalmazkodni. Ezt is meg tanuljuk. Meg próbáltam meg nyugtatni a lányokat. Sikerült jó gyakorlatot be mutatni. A talajon is szokni kellett a szert. Az akrobatikus soroknál a megérkezések jelentettek gondot. Az ugrásra mentünk utoljára. Egy kicsit több idő kellett, de sikerült jó ugrásokat csinálni. Az edzés végén a szövetségi kapitány közölte, hogy Niki is délelőtt versenyzik, eredetileg délután versenyzett volna Hannával és Mirtillel. A magyar csapatból így Niki, Anett, Anna és az Emma délelőtt, Hanna, Mirtil és egy felnőtt a Bianka délután fog részt venni. A tornacsarnok és a szálloda között busz szállított minket.

A verseny értékelése:

Szombaton reggel 8.30-tól irányított melegítéssel kezdtünk. Az ugrás volt az első szerünk. A szólítást Anett kezdte. Nagyon jól melegített, így meg lepődtünk, hogy nem sikerült az ugrás. Érthetetlen volt számunkra. Mondtam, hogy gyorsan szegye össze magát nem szabad ennyire izgulni. Nikivel úgy döntöttünk, hogy a jurcsenkó szuplé helyett jurcsenkó bicskát ugrik. Az ugrása sikerült. A korlát következett. Anett pontos jó gyakorlatot mutatott be. Niki sajnos a kör egészet későn fejezte be így csinált egy köz lendületet. Nem esett le, de nagy hibának számít. A gerendán jól melegítettek a lányok. Niki le esett a guggoló fordulatból és nem fogadtak el semmilyen elem kötését. Sajnos így 4.9-es ki induló pontszámból csak 4.4 lett. A döntőbe jutás nem sikerült. Az Anett az oldalszaltóból esett le, meg ingott a flick szupléból. Sajnos még mindig nagyon izgultak a lányok hiába nyugtattam őket. Az utolsó szer talaj volt. Niki nagyon szép jó gyakorlatot mutatott be. Az első forduló után a pontszám alapján első helyen volt. Az Anettnek is sikerült jó gyakorlatot be mutatnia kisebb hibákkal. A délelőtti verseny után meg ebédeltünk. A verseny délután folytatódott. A lányok a lelátóról nézték a második fordulót, felszabadultan szurkoltak a magyar versenyzőknek. Nagyon hosszúra sikerült a verseny, mert sok volt a részt vevő. A serdülő, junior, felnőtt férfi női és 11 ország mérte össze tudását. Késő este 21.00 órakor volt az eredmény hirdetés csapat és az egyéni összetett.

9. Szilágyi Nikolett

16. Nerhof Anett

A szerenkénti döntőbe nemzetenként egy tornász és 6 fő vehetett részt.

A talajon 0.05 – al meg előzte Mirtil Nikit.

A Niki talajon 2. lett és a talaj döntőbe nem indulhatott.

A gerendán első számú tartalék volt.

A program szerint szombat délelőtt volt egy kis szabad idő. A lányok az Óceán parton sétáltak, amit nagyon élveztek és egy örök emlék marad meg számukra.

Szerenkénti döntő:

A tartalék szerepet tanultuk. Niki szépen be melegített. A szövetségi kapitány kért tőle egy gerenda gyakorlatot. A fordulat nem sikerült, de a többi elem jobb volt mint az előző nap. El kezdődött a verseny. Nikinek nem volt lehetőségi be mutatni a gerenda gyakorlatát végig néztük a versenyt. A magyar lányoknak szurkoltunk.

A válogató eredményét ki hirdette a szövetségi kapitány.

3.Szilágyi Nikolett

5. Nerhof Anett

**Az Ifjúsági Világbajnokság és az EYOF csapatnak a tagja Szilágyi Nikolett!!!!**

Gratulálunk! Büszkék vagyunk a lányokra.

Hajrá lányok!!!!! Sikeres sérülés mentes felkészülést kívánunk!!!!!

A verseny után mentünk bankettre. A lányoknak nagyon tetszett jól érezték magukat. Hétfő reggel korán indultunk haza repülővel egy át szálással. A repülő út leírhatatlan szépsége, ami a felhők főlőtt tárul az emberi szem elé. Egyszerűen csodaszép. Szerencsésen, sok élménnyel és tapasztalattal értük haza.

Nagyon tanulságos volt a verseny. Nem szabad ennyire izgulni, alkalmazkodni kell a szerekhez. A technikai, tartás hibákat ki kell javítani.

Gratulálunk a versenyzőknek és a felkészítő edzőknek. Ildikó néninek, Józsi bácsinak, Jutka néninek. További sportsikereket kívánunk mindenkinek.

Budapest, 2019.05.02. Harangozó Ildikó edző