**2019.10.04.-06. Barátságos Nemzetközi Leány**

**UP Tornaverseny SUMPERK (CZE)**

**Versenyértékelés**

A csapatot az UTE torna szakosztályából 5 tornászlány képviselte.

 Barlabás Anna Kata,

 Nerhof Emese,

 Nerhof Anett,

 Szilágyi Nikolett,

 Maczák Noa,

A tornaversenyre pénteken kora reggel indultunk. A verseny színhelyére érve, rövid időn belül elkezdtük az edzést. Az ugrás kivételével, minden szeren verseny gyakorlatot végeztek a lányok. Alkalmazkodni kellett. Van akinek könnyebben van akinek nehezebben ment, végül összejöttek a gyakorlatok. Az ugráson nem rendezték meg a versenyt.

A verseny napja szombat:

A Noa a fiatalabb korosztályban versenyzett. A versenyt korláton kezdte, harmadiknak szólították. Ügyesen, sikeres gyakorlatot mutatott be. A felső karfán majdnem átdőlt a kézállásból, de megfogta. Szurkoltunk is neki. A gerenda következett. Az erőkézállást rögtön nem emelte ki, ezért nem tudtuk, hogy visszaesik, vagy mégis tovább tudja folytatni. De sikerült átküzdenie magát. A gyakorlat további része nagyon szép határozott volt. A talajon elsőként szólították. Sikeres gyakorlatot mutatott be, de az akrobatikus sorok végén elszökkent és el lépegetett. Sajnos így sokat vontak le a bíró nénik, mert pontatlan volt. Ezeket a hibákat javítani kell.

A Noa saját korosztályában nagyon ügyes volt és jól versenyzett.

Maczák Noa 1. hely

A verseny a másik korosztállyal az idősebbekkel folytatódott. Az Emese korláton kezdett. A Niki és az Anna gerendán. Az Anett talajon. Sajnos nem minden gyakorlatot láttam így.

Az Emese korlát gyakorlata sikerült. Kisebb tartás hibákkal. Az Anettet talajon elsőként szólították. Sajnos az első sorban a dupla bicska szaltóból fenékre ült, a második sorban a másfél csavar+ előre szaltó olyan hosszúra sikerült, hogy kiérkezett két lábbal, ami 0,3 tized levonással jár. A többi soraiból ellépett, ezeket a hibákat javítani kell. Nikit gerendán másodiknak szólították. Sajnos pontatlan gyakorlatot mutatott be. Nem csinálta a flick+flick+szuplét. Én mondtam neki, hogy csak flick+szupléval versenyezzen. Viszont egyik akrobatikus+gimnasztikus kötését sem csinálta meg, mert meg ingott belőlük. Nem tudott alkalmazkodni a szerhez (csúszott a gerenda). Az Anna szép gerenda gyakorlatot mutatott be. Az akrobatikus kötés hiányzik. Ezt rövid időn belül pótolni kell, hogy minden speciális követelmény a verseny gyakorlatban legyen. A talaj következett. Nikit szólították elsőnek. Jól sikerült a gyakorlat, szépen mutatta be. Az Anna következett. Apróbb hibákkal sikeresen csinálta végig a gyakorlatát. Emese jó gerenda gyakorlatot, Anett jó korlát gyakorlatot mutattak be, kisebb hibákkal. Annának és a Nikinek korlát következett. Anna sajnos a leugrásban fenékre ült, pedig szép gyakorlat lett volna. Anett gerendánál nagyon izgult. Az új elemeit ügyesen jól csinálta a melegítésnél. A szólított gyakorlatban sajnos a flick+szuplé+szupléból esett le. A gyakorlatban lévő többi új elem sikerült. A gerendára előre szaltó kezdés, és a gerendán előre szaltó két „D” értékű elem. Emese talajon először mutatta be a dupla szaltót. A szólított gyakorlatában használhatta az első sorban a dupla szaltóhoz a szőnyeget. Sikerült a gyakorlat kisebb ellépésekkel, szökkenésekkel az akrobatikus sorok végén. A hibákat javítani kell. Niki korláton következett. A felszökkenésben elég közel került a karfához,de azért nagyon ügyesen folytatta tovább a gyakorlatát. A felső karfán az egész támlánál egy kicsit nehezebben fejezte be a fordulatot, elfogyott a lendülete és az ereje, de megoldotta és sikeres gyakorlatot mutatott be.

Anna ha ilyen szépen és pontosan dolgozna az edzésen, ahogy most versenyzett, akkor több minden sikerülne és az eredménye is jobb lenne. A Niki és az Anett nagyon szorgalmasak és ügyesek. A hibákat kijavítjuk és szuper lesz. Az Emese magához képest jól versenyzett. Hajrá csak így tovább!!!

Szilágyi Nikolett 1. hely

Nerhof Anett 2. hely

Barlabás Anna Kata 4. hely

Nerhof Emese 6. hely

A barátságos verseny nagyon jó volt arra, hogy mindenki ki próbálja magát, tét helyzetben hol tart. A hibákon tudjunk javítani a következő versenyekre. A kis csapatból hiányzott Szilágyi Gréta. Reméljük a következő versenyeken Gréti is részt tud venni.

Nagyon ügyesek voltak a lányok, büszkék vagyunk rájuk! Gratulálunk a versenyzőknek és a felkészítő edzőknek. Ildikó néninek, Józsi bácsinak, Jutka néninek. Köszönjük szépen Jutka néninek a verseny lehetőséget. További sportsikereket kívánunk mindenkinek.

Budapest, 2019.10.11. Harangozó Ildikó edző