Főnix Kupa

A 2019-es évben 2019.03.30-án (Szombaton) elkezdődött a hazai versenyszezon.Az első versenynek Heves városa adott otthont.A verseny sajátosága, hogy egyedi versenykiírás alapján rendezték meg.Ez nehezítette a versenyzők ill. edzőik munkáját, egyben új kihívás leküzdésére sarkalta mindkét felet.A korcsoportok meghatározása a megszokottnál több évet foglalt magába, ezállal több versenyző indulhatott azonos kritériumfeltételek mellett.

Reggel 9:00-kor volt a találkozó a tornaterem bejárata elött.A versenyzők átvették a felszerelésüket és kezdődhetett a melegítés. A versenyt egy gumiasztalon rendezték. Ezáltal kis logisztikai problémába ütköztünk. A melegítés során nagyságrendileg 15 perces sor alakult ki, így kénytelenek voltunk főként a legfontosabb részekre hangsúlyt fektetni. A probléma ellenére megfelelő edzésmunkát tudtunk végezni.

10:00 –kor egy rövid megnyitó után kezdetét vette a verseny.

Az első korosztályban érdekeltek voltunk.

A **kezdő leány** kategóriát **Kis Vivien** nyitotta.

Szép gyakorlatokat láthattunk tőle. A versenyen látottakkal meg vagyok elégedve. Ezt a munkát (Tartás , Összpontosítás ) kellene átvinni a mindennapokba, ami még nehezére válik.

A korcsoportban érintettek voltunk még **Mikulás Nikolett** réven.

A versenyeken eddig látott tendencia sajnos folytatódott. Az otthoni edzésmunka elfogadható szinten van. A versenydrukk miatt a gyakorlat kivitelezése közben nehézségek lépnek fel. Aminek leküzdésében segítséget nyújtunk a gyermek számára.

Mindkét versenyzőn szemmel látható a fejlődés. Az elért eredményekkel elégedett vagyok. Az út még hosszú, és megannyi nehézségben lesz még részünk. Az elvégzett munka idővel meghozza gyümölcsét.

A következő **korcsoport az IFI Lány.**

Itt egy viszonylag népesebb versenyzőgárda lépett az asztalokhoz 14 főt ölelt magába.

Tőlünk **Alarcon Camilla** nyitotta a sort.

Camilla gyakorlata volt a verseny meglepetése számomra. Minimális tartáshibával, és aránylag magasan - középen dolgozott.

Ez pozitív benyomást keltett a birokban is. Aminek meglett a eredménye.

Egy kis szünet és **Rétfalvi Rita** következett.

Ritának az utolsó két hazai edzésen újra előjöttek régebbi rossz berögződései, amit sikerült a múltban elhagynia. Ez nehezítette az edzésen, és a versenyen való melegítés során a gyakorlat bármiféle kivitelezését. A gyakorlat bemutatásánál ezt sikerült leküzdenie, de magassága nem igazán volt egyik gyakorlatnak sem.

Ennél többre képes és az elmúlt időszakban csak jobb gyakorlatot csinált a két szólított gyakorlatánál.

**Szabó Orsolya** volt a következő.

Orsi térfájdalmakkal küzdött az elmúlt hetekben és küzd a mai napig. Ez befolyásolta szereplését a versenyen is. A hátráltató tényező ellenére megtett minden tőle telhetőt. Gyakorlatai az otthoniakhoz képest kissé bizonytalanok voltak. Súlyosabb rontás nélkül véghezvitte gyakorlatait.

Reméljük térdfájdalmát mihamarabb kiheveri és dolgozhatunk tovább a tervek szerint.

**Szerpák Flóra** korosztályt lépett és mindkét gyakorlatát sikeresen kivitelezte.

A délutános csoportba átkerülve jól vette az első akadályt. A kivitelen és a magasságon van mit csiszolni de jó irányba tart.

Lányok a Főnix kupára új gyakorlattal készültek.Az eddigi 5 elem helyett, 10 elemből álló gyakorlatokat mutattak be a bíróknak. Gyakorlat megszakítása nélkül. Ezeknek az eredményeknek az eléréséhez sok gyakorlás, és fegyelem szükséges. Amennyiben a továbbiakban is meglesz az edzésmunkához a kellő alázat akkor eredményesek tudunk maradni.

Az utolsó versenyző UTE-s színekben **Gutter-Bacsi Zsombor** volt.

Zsombor is 10 elemes gyakorlattal készült, amit 2db duplaszaltóval tarkított.Az első gyakorlatot sikerült megcsinálnia, bár voltak venne apró megingások.

A jövőre nézve bíztató jeleket is észrevettem gyakorlatában.

A második gyakorlatában sajnos a 4. elemben a menekülőre érkezett így a verseny számára befejeződött. Gyakorlata a mezőnyből kiemelkedett.

A Gumiasztal verseny mellett megrendezésre került a Mini-trampolin is.

A versenyen csapat ill egyéni versenyszámok voltak. Csapatban a **Szabó Orsolya, Rétfalvi Rita, Alarcon Camilla** hármas indult.

A csapatversenyből Orsi és Rita kvalifikálta magát az egyéni versenyre.

***Eredmények :***

**Gumiasztal :**

Kezdő leány: Kis Vivien : III. Hely

Mikulás Nikolett IV.Hely

Ifjúsági leány: Alarcon Camilla : I. Hely

Rétfalvi Rita : II. Hely

Szabó Orsolya : III. Hely

Szerpák Flóra : IV. Hely

Gutter-Bacsi Zsombor : IV.Hely

**Mini-trampolin :**

Csapat : II.HelyAlarcon Camilla **-** Rétfalvi Rita **-** Szabó Orsolya

Egyéni : Rétfalvi Rita : II. Hely

Szabó Orsolya : III. Hely

Eredményes és egyben eseménydús versenyen vagyunk túl. Hétfőtől újra a munkáé a főszerep, és dolgozunk az új elemek elsajátításában, valamint a meglévők csiszolásában.

Sram Vivien a versenyen kifogástalanul látta el a bírói feladatát, Juhász Zsolt pedig edzőként maximálisan segítette a tanítványait!