

Sport Specifikus készségek fejlesztése korosztályonként

A MOKSZ Pontozásos Ágazatához tartozó sportágak
vonatkozásában

2014

Munkaanyag

Készítette és összeállította:

MOKSZ Pontozásos Ágazat versenysport és utánpótlás sport vezetése és az ágazat vezető edzői

Sport specifikus készségek	Korosztály 4-6 év
Motoros készségek	<ul style="list-style-type: none"> - sebesség fejlesztése - menetközben fordulat végzése mindkét lábon, mindkét irányba - egyensúlyérzék fejlesztése, mozgásban egyensúlyozás - helyes testhelyzet megtanulása
Technikai	<p>Ívek</p> <ul style="list-style-type: none"> - ívek megtartása minden irányba lendületben - kontrollálása és irányváltoztatása <p>Fordulatok</p> <ul style="list-style-type: none"> - testsúlyáthelyezés betanítása <p>Ellökés</p> <ul style="list-style-type: none"> - a helyes ellökés megtanítása T pozícióból mindkét lábbal, térdből indítva - helyes testtartás - megtanítani a helyes lábkeresztezést - minél gyorsabb irányváltoztatás megtanítása sebességvesztés nélkül <p>Ugrások</p> <ul style="list-style-type: none"> - megtanítani a helyes testtartást felugráskor és érkezéskor két lábon előre és hátra irányba - alapértelmezni a gyerekekkel a félfordulatot vagy egész fordulatot, először szárazon, utána jégen <p>Forgások</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alapforgás tanítás: két lábon, egy lábon, mindkét irányba, majd a helyes oldal kiválasztása - kéztartás begyakorlása a helyes tengely megtalálása <p>Összekötő elemek (field moves)</p> <ul style="list-style-type: none"> - egy lábas elemek megtanítása (fecske, ágyú stb.) mindkét lábon
Művészeti	<p>A ritmus fontosságának megértése, zenei aláfestéssel alaplépések gyakorlása ütemre teremben</p>

Korosztály	4-6
Fizikai adottságok	<ul style="list-style-type: none"> - A motoros készségek, lendület és hajlékonyság fejlesztése - bizonyított tudás a jobb és bal oldalakról
Pszihés adottságok	<ul style="list-style-type: none"> - fontos a gyermekek önbizalmának és önbecsülésének fejlesztése, játékos és a szórakoztató módszerek alkalmazásával - a sportág szabályainak és kifejezéseinek a megismertetése - az instrukciók követése
Szociális adottságok	<ul style="list-style-type: none"> - fontos a tanulni vágyás és a gondolat megosztása másokkal - alapértelmezni kell a fair play fogalmát és az együttműködést - megértetni a tanulás, továbbfejlődés fontosságát

Jeges edzések

4-6 év	Edzés hosszúsága	<ul style="list-style-type: none"> - 45 perc jégen - 1-2 edzés/hét - 20-30 hét/év
--------	------------------	--

Száraz edzés

4-6 év	edzés hosszúsága	<ul style="list-style-type: none"> - 45 perc - 1-2 alkalom/ hét - 20-30 hét/ év
--------	------------------	--

Általános megjegyzések:

- Csoportok tehetség alapján való kialakítása
- Kimenő időszak, március/április
- Kiválasztás – szempontok – csoportok
- Csoportok kialakítása: orientáció, szelektálás (fejlődés alapján csoportok beosztása, életkor alapján orientáció)
- Folyamatos kiválasztás – 3 havonta feladatok alapján
- **Tehetség alapján a magasabb korosztályok gyakorlatai, feladatai is alkalmazhatóak**

Sport Specifikus készségek	6-8 év
Motoros készségek	<ul style="list-style-type: none"> - sebesség továbbfejlesztése - menetközben fordulat végzése egy lábon, mindkét irányba - egyensúlyérzék fejlesztése mozgásban
Technikai készségek	<p>Ívek</p> <ul style="list-style-type: none"> - alap iskolafigurák tanítása, térlátás elősegítése ezáltal - kicsi és nagy külső-belső ívek megtartása mindkét lábon lendületben - ívek kontrollálása és képesség az irányváltoztatásra - alaplépések <p>Fordulatok</p> <ul style="list-style-type: none"> - a hármas és egyéb könnyebb fordulatok megismertetése és betanítása - alapvető képesség a kanyarok és fordulatok kivitelezéséhez - testsúlyáthelyezés használata a gyakorlatban <p>Ellökés</p> <ul style="list-style-type: none"> - a helyes ellökés megtanítása T pozícióból mindkét lábbal, térdből indítva - helyes testtartás - koszorúzás alapjainak véglegesítése lendületben - minél gyorsabb irányváltoztatás megtanítása sebességvesztés nélkül <p>Ugrások</p> <ul style="list-style-type: none"> - alapugrások előkészítése - az egyensúly és a felhajtó erő megtanítása a felugrásokban, egy lábon érkezéssel összekötve <p>Forgások</p> <ul style="list-style-type: none"> - alapforgás tanítás: egy lábon állóhelyzetben, térdhajlítással (alap ülőforgás helyzet) - Forgásgyorsaság alapjainak megtanítása, kéztartás begyakorlása (kint, bent, lent fent) a helyes tengely megtalálása, gyorsítás alkalmazása - forgás bemenetel tanítása <p>Összekötő elemek (field moves)</p> <ul style="list-style-type: none"> - egy lábas elemek, egyéb kitartott hajlékonysági elemek megtanítása - lengőláb használata tudatosan az egylábás elemek alatt - kornak, nemnek megfelelő rugalmasság, annak fejlesztése
Művészeti készségek	<ul style="list-style-type: none"> - Ritmus és a különböző zenei stílusok használata a korcsolyázásban, tempóváltás

Korosztály	6-8
Fizikai adottság	<ul style="list-style-type: none"> - motoros készségek, lendület, hajlékonyság tovább fokozása - egyértelmű tudás a jobb és bal oldalakról
Pszihés adottság	<ul style="list-style-type: none"> - fontos a gyermekek önbecsülésének és önbizalmának fokozása, élvezték a korcsolyázást - sportág specifikus kifejezések elsajátítása, szabályok követése
Szociális adottság	<ul style="list-style-type: none"> - Fontos a tanulni vágyás öröme, a gondolataik megosztása másokkal - a fair play értelmezése és alkalmazása, együttműködés - továbbtanulásra, tovább fejlődésre való vágy kialakulása

Jeges edzés

6-8 év	edzés hossza	<ul style="list-style-type: none"> - 50 perces edzés, előtte 15 perc szárazföldi bemelegítés - napi 1 edzés - 3-4 edzés/ hét - 30-40 hét/év
--------	--------------	---

Száraz edzés

balett foglalkozás	edzés hossza	<ul style="list-style-type: none"> - 45-60 perc - 3 alkalom/ hét - 30-40 hét/ év
off ice(erőnléti) edzés		<ul style="list-style-type: none"> - 30-40 perc/ alkalom - max. 1-2 alkalom/ hét - 20 hét/ év

Edzőtáborok (javaslat)

Nyári edzőtábor	2 x 1 hét
-----------------	-----------

Sport Specifikus készségek	8-10 év
Motoros készségek	<p>Az egyensúly, koordináció és a gyorsaság folytatása az alábbiak alapján:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tudatosság kialakítása a lendület és a testsúly áthelyezés között - Kinesztetikus tudatosság: folyamatos gyakorlása a pályarajzoknak a helyes testhelyezettel, a mozdulatok begyakorlása, az elemek felismerése és leírása, az elemek összekombinálása, a mozdulat érzékelése önmagában és az ellentétes oldalé is - A penge használata a jégfelületen- testsúlyáthelyezés (csúszás, láblendítés) több fordulat esetén is. Tudatos spicc használat - Az ízületek fontossága és használata (a különböző helyes ízületi helyzetek alkalmazása) - A saját ritmus megismerése
Technikai készségek	<p>Ívek</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jól kontrollált ívek előre-hátra - Mély ívek, kanyarok futása mindkét lábon és minden irányba <p>Fordulatok</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alap lépéssor létrehozása, tiszta fordulatokkal - Többszörös fordulatok kivitelezése lendülettel, minden irányba - Az összes fordulat, pl. ellenhármas, vende, choctaw, hurok, twizzle betanítása <p>Ellökés</p> <ul style="list-style-type: none"> - Koszorúzás, haladó technikájának továbbfejlesztése, véglegesítése, lendülettel, előre és hátrafelé is <p>Ugrások</p> <ul style="list-style-type: none"> - Minden szimpla ugrás stabilan lendülettel - Szimpla Axel kivitelezése - Dupla kombinációk és ugrások előkészítése - Az állandó és korrekt levegőbeli és érkező pozíció elsajátítása <p>Forgás</p> <ul style="list-style-type: none"> - Minden előrefelé és hátrafelé forgás pozíció helyes kivitelezése - Képesség kombinációs forgásra, három helyezettel, sebesség veszteség nélkül <p>Összekötő elemek</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elsajátítani a segítség nélküli és a kézzel segített spirállépéseket - A lépések és kitartott elemek végrehajtása sebességveszteség nélkül - Az egy lábas elemek, egyéb kitartott hajlékonysági elemek továbbfejlesztése
Művészi készségek	<ul style="list-style-type: none"> - Be kell mutatni a gyermekeknek a különböző ritmusok és tempóváltások fontosságát, dinamikáját - Be kell mutatni a különböző zenei stílusokat és megismertetni a különbségeket - Kis koreográfiákban, fellépések en való szerepeltetés

Általános adottságok

Korosztály	8-10 év
Fizikai	<ul style="list-style-type: none"> - Növelni kell a motorikus képességet, a lendületet és a lazaságot - Képesség kialakítása az erőnléti edzésekre, saját súllyal, medicin labdával - Állóképesség fejlesztése
Pszihiés	<ul style="list-style-type: none"> - Alap mentális készségek kialakítása, mint: <ul style="list-style-type: none"> - koncentráció (focusing) - cél kijelölése - mentális felkészülés, edzésre, tesztre, versenyre - pozitív hozzáállás,
Társadalmi	<ul style="list-style-type: none"> - Megtanítani a szakág szabályait, sportetikát - Jól követni az utasításokat és együttműködni - Kihívásokkal találkozni és megtanítani a helyes rizikó vállalást - Elérni a siker első mércéjét az önfejlődésen keresztül - Megértetni a tanulni vágyás fontosságát

Jeges edzés

8-10 év	edzés hossza	<ul style="list-style-type: none"> - 50 perces edzés, előtte 15 perc bemelegítés - napi egy edzés, de be kell vezetni a heti 1 x 2 edzést is - 4- 5 alkalom/ hét - 30 hét/ év - Esetleg az együtt korcsolyázás bevezetése heti egy alkalommal (SYS)
---------	--------------	--

Száras edzés

Erőnléti (off ice) edzés	edzés hossz	<ul style="list-style-type: none"> - 45 perc/ alkalom - napi egy alkalom - 1-2 alkalom/ hét - 20 hét/év
Balett		<ul style="list-style-type: none"> - 45-60 perc/ alkalom - napi egy alkalom - 3 alkalom/ hét - 30-40 hét/ év
Tánc órák		<ul style="list-style-type: none"> - 45-60 perc/ alkalom - napi egy alkalom - 1 alkalom/ hét - 20 hét/ év

Táborozások

Nyári időszak	1 x 2 hét
---------------	-----------

Ebben az életkorban a technikai tudáson van a 100%-os hangsúly. Ide tartozik minden, ami a fentebbi táblázatban található. De elsőbbséget élveznek, az ívek/fordulatok, ugrások és forgások.

Sport specifikus készségek 10-12 év

Egyénizők	10-12 év
Technikai	<p>Ívek/Fordulatok</p> <ul style="list-style-type: none"> - Minden ív és fordulat végrehajtása lendülettel, teljesen kontrollálva, minden irányba és mindkét élen - Ívek és a fordulatok innentől kezdve lépéssorba és összekötő lépésekbe ágyazva kivitelezhetőek <p>Ellökés</p> <ul style="list-style-type: none"> - A helyes koszorú technika végrehajtása, bemutatva a megfelelő egyensúlyt, erőt, lendületet, pozíciót, mindkét irányba, előre-hátra <p>Ugrás</p> <ul style="list-style-type: none"> - Minden dupla ugrás végrehajtása, jó technikával, dupla Axel is - Tripla ugrásokra való képesség kialakulása, esetleg kivitelezése, magabiztosan, jó technikával - Dupla/dupla kombináció magabiztosan - Ugrástechnika és pörgéstechnika maximális kimerítése, mind a jégen mind száraz edzésen <p>Forgások</p> <ul style="list-style-type: none"> - Minden alaphelyzetben nyolc fordulat létrehozása, megfelelő kontrollal, erős alappozíciók elsajátítása, könnyed váltásokkal - Hátrafelé bemenetel gyakorlása - Hátrahajlós, beugrós ülő, libelle illetve abban lábcserés feladatok gyakoroltatása - Kombiforgás gyakoroltatása, minimum 3 pozícióval (mindkét láb) - Eredeti forgás figurák gyakorlása szárazon <p>Lépéssorok</p> <ul style="list-style-type: none"> - Minden fordulat ismerete és biztonságos bemutatása - Minden ív, lépés, fordulat kivitelezése tökéletes technikával, lendülettel, nehezítésekkel - Twizzle-k, wende-k, ellenhármassok és a hurok alkalmazása a lépéssorban <p>Spirális lépéssor/Összekötő lépések</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erős, alappozíciók gyakorlása mindkét lábon, minden irányba, mindkét íven, megfelelő lendülettel - Élváltás begyakorlása ugyanabban a pózban - Eredeti pózok gyakorlása szárazon és jégen (Biellman, lábfogós stb)
Művészi	<ul style="list-style-type: none"> - Ritmusváltásos gyakorlatok pályarajzba építve, zenére - Zenére korcsolyázás, érezve a hangulat és ritmusváltásokat - A fantázia elindítása a zenéről, érzelem fejlesztése - Különböző táncórák látogatása (száraz edzés) - Kis koreográfiákban, fellépéseken való szerepeltetés - Rákényszeríteni először szárazon később jégen is az egész test használatát a koreográfiában - Az előadó művészet rejtelseibe bevezetés: példa alapján elmagyarázni, hogy ki miért kap magasabb pontszámot bizonyos elemekért

Páros	10-12 év
Technikai	<p>Ellőkés</p> <ul style="list-style-type: none"> - Az együtt korcsolyázás, különösen a koszorú megtanítása a helyes módon, nyitott és kilián tartásban <p>Ugrás</p> <ul style="list-style-type: none"> - Minden dupla ugrás végrehajtása, jó technikával, dupla Axel is - Tripla ugrásokra való képesség kialakulása, esetleg kivitelezése, magabiztosan, jó technikával - Dupla/dupla kombináció magabiztosan - Az ugrástechnika és pörgéstechnika maximális kimerítése, mind a jégen mind száraz edzésen <p>Forgások</p> <ul style="list-style-type: none"> - Párhuzamos (side by side) forgások betanítása az alap helyzetekben - Alap pózok tartása 6 fordulatig együtt <p>Páros forgások</p> <ul style="list-style-type: none"> - A páros forgás technika megtanítása, előkészítés a kombinációra <p>Halálforgás</p> <ul style="list-style-type: none"> - A halálforgás alap pozícióinak előkészítése, különös figyelemmel a női és férfi forgáspontokra - Különleges pózok gyakorlása a magasabb szint (level) eléréséhez <p>Twist</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dupla csavar előkészítése, betanítása <p>Dobott ugrás</p> <ul style="list-style-type: none"> - Legalább két dobott ugrás gyakorlása <p>Emelések</p> <ul style="list-style-type: none"> - A korrekt lépések megtanulása emelés közben a fiúk részére - A lányoknak a helyes testhelyzet betanítása az alapemeléseknél - Hangsúlyozni a korrekt emelés technikát és a biztonságot emelés közben - Tilos ebben az időszakban emelésközben helyzetváltozást vagy szint növelést (level) gyakorolni <p>Művészeti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fontos az összhang megteremtése a pároknál - Meg kell teremteni a közös elkötelezettséget és fejleszteni kell azt a zene és program összeállításánál is - Mindketten táncórákon kötelesek részt venni - Minden fontos szempont, amit az egyénizőknél megfogalmaztak

Jégtánc	10-12 év
Technikai	<p>Ellökés</p> <ul style="list-style-type: none"> - Már a kezdetben kialakítani a legkorrektebb koszorú/haladó technikát a megfelelő pózokba és egyensúlyhelyzetben a legoptimálisabb sebességgel, erővel és lendülettel - Megfelelően fejleszteni és kivitelezni előre/hátra az ellökést, minden jégtánc tartásban (figyelve a helyes táncartásokra) pályarajzot követve - Megismertetni és fejleszteni a másolás/együttmozgás gondolatát <p>Emelések</p> <ul style="list-style-type: none"> - Emeléstanulás szárazon; később nehezíteni a lány pozícióját, a fiú emelés dinamikájának tökéletesítése - Fejleszteni kell a forgatott (rotational) emelés helyes lépés technikáját - Középszintű emelések gyakorlása és képessé tenni a párost, hogy pár magasabb szintű rövid emelést is végrehajtsa - A nehezített pl. hold pozíciók betanítása a fiúknak a különböző emelésekhez <p>Twizzle</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fejleszteni kell a folytonos hármassok mechanikáját, a fordulatokra ügyelve, egyensúlyra figyelve - 2-3 fordulatot twizzle gyakorlása, minden élen, mindkét irányba - A különböző láb pozíciók, karok (features) gyakorolgatása, életkornak megfelelően <p>Forgás</p> <ul style="list-style-type: none"> - Forgások betanulása, minden alapforgás; mérleg helyzet is! - A nehezebb variációk gyakorlása eleinte önmagában, később kombinálva - A páros forgás technikai betanítása a párnak - Figyelni a „revolution counting”-ot <p>Ívek/Fordulatok/Lépéssorok</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nagy figyelmet kell fordítani a tiszta fordulatok kivitelezésére, különösen az egyensúlyi helyzetre, a tartásra, az együttmozgásra és a lendületszerzésre körről-körre. Ezeket külön-külön is gyakorolva - Minden fordulat gyakorlása külön és párban is, különböző táncartásokban. - Mindezek gyakorlása összekombinálva és később zenére is
Művészeti	<ul style="list-style-type: none"> - A balett órákon való részvétel kötelező! - Társastánc órák látogatása is javasolt - Javasolt mindenféle más tánc műfaj megismertetése is (modern, hip-hop, jazz, afro) - Meg kell ismertetni a különböző ütemezéseket (2/4, 4/4, ¾ stb) a kötelező táncokon és kűr programokon keresztül - Bevezetni a jégtáncosokat a zene világába (zenei mondanivalók felfedezése) és a különböző művészi stílusok megismertetése

Általános képességek	10-12 év
Fizikai	<ul style="list-style-type: none"> - Folytatni kell a lendület, kitartás és az erőnlét fejlesztését - Követni kell a rugalmasság fejlődését, különösen mert a növekedés kiemelkedő ebben a korban - Különösen figyelni kell a fiúknál, pláne ha eddig nem figyeltünk rá, mert egyre nehezebbé válik később
Pszihiés	<ul style="list-style-type: none"> - A mentális képzés egyre fontosabb, meg kell érteniük a szerepüket és annak fontosságát - Célok megértése; rövid-közép- hosszútávon is - Pároknak, jég táncban és a szinkron korcsolyázóknál is fontos: konfliktus kezelés megértése, a partneri kommunikáció megismerése, a különböző versenyszámok fontosságának a megértése. Tesztek és a versenyek ösztönzése.
Társadalmi	<ul style="list-style-type: none"> - A szabályok ismerete és a sportetika tudásának átadása a fiatalabb versenyzők részére - A rizikóvállalás/ kihívások ismerete - A valós önértékelés megtanulása, a sikereken keresztül, a saját eredmény értékelése - A tanulni vágyás fontossága

Jeges edzés

Edzés hosszúság	napi 2 edzés 60- 80 perc
Nap/hét	5 nap
Hét/ év	44-46 hét

Szár az edzés /bemelegítés, levezetés napi bevezetése

Szezon	Csúcsidőszak/versenyszezon/	Felkészítési/Levezető időszak
Erőnléti		<ul style="list-style-type: none"> - heti 2*50 perc / jég tánc - heti 3*50 perc / egyéni, páros
Balett	<ul style="list-style-type: none"> - napi 45 perc /jég tánc - heti 2*50 perc /egyéni, páros 	<ul style="list-style-type: none"> - napi 60 perc / jég tánc - heti 3-4 alkalom, 60 perc / egyéni, páros
Táncórák	- minimum heti 1*60 perc	- Heti 2*60 perc

Versenyzés

Kor	Ősz	Tél	Tavas
FS	1	2-4	2-4
ID	1	2	2

Edzőtáborok

Edzőtábor eltérő lehet, ezért a felkészítési műhelynek megfelelően kell eljárni.

Versenyzésre nevelés

Egyénizők	Életkor 12-14
Technikai felkészültség	<p>Ellökés</p> <ul style="list-style-type: none"> - Minőségi gyakorlás korcsolyatechnikában. Magabiztos ívek futása és a pózok(mozdulatok) megtartása - A lendület az erő és a sebesség fokozása <p>Ugrások</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lányoknál tripla ugrások magabiztos elsajátítása és az összes tripla ugrás gyakorlása edzésen. Ajánlott a tripla kombináció ugrás bevezetése edzésen a fejlődési korszak végén - Fiúknál 2-3 féle tripla ugrás és egy tripla/tripla kombináció gyakorlása. Tripla axel bevezetése (elkezdése) a fejlődési korszak vége felé <p>Forgások</p> <ul style="list-style-type: none"> - A nagyon erős alap pozíciók, lendülettel és könnyed pozícióváltásokkal, figyelve a szintekre (level) - Nehezebb szintű elemek bemutatására, és új, innovatív tartások kivitelezése - Nehezített bemenetek gyakorlása <p>Lépéssor</p> <ul style="list-style-type: none"> - Az összes nehéz fordulat magabiztos kivitelezése az ívek és élek teljes kontrolljával - A felsőtestmunka bevezetése és a nehezebb szintek (levels) elérése a lépéssorban is. <p>Spirál lépéssor/Összekötő elemek</p> <ul style="list-style-type: none"> - Minél több nehéz spirál elem bemutatása, összekötése, mindkét lábon, minden irányban(pl. Ina-Bauer) - Kreatív összekötő elemek kivitelezése

Páros	Életkor: 12-14
Technikai felkészültség	<p>Ellökés</p> <ul style="list-style-type: none"> - Az ellökés minőségének javítása, magabiztos ívek futása és a tartás javítása - A lendület az erő és a sebesség fokozása - Az együtt korcsolyázás összhangjának megteremtése <p>Ugrások</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mind a nőknél és mind férfiaknál, a dupla Axel és egy tripla ugrás tökéletes kivitelezése; a képesség megteremtése, hogy ezt összhangban, megfelelő sebességgel és biztonsággal kivitelezék <p>Forgások</p> <ul style="list-style-type: none"> - A nagyon erős alap pozíciók elsajátítása lendülettel és könnyed pozícióváltásokkal - Egyértelmű fejlődése a nehéz és innovatív forgáspozícióknak/ variációknak <p>Emelések</p> <ul style="list-style-type: none"> - Emelés technika szárazon történő elsajátítása - A hármas, négyes szintű emelések gyakorlása - Férfiak: a megfelelő lépés, a testsúlyáthelyezés tökéletes kivitelezése <p>Dobott ugrások</p> <ul style="list-style-type: none"> - Axeltől dupla Lutzig mindent kell csináltatni - Majdnem tökéletes kivitelezése az összes dobott dupla ugrásnak <p>Twists</p> <ul style="list-style-type: none"> - A dupla twistek (dupla csavar) betanítása és fejlesztése <p>Halálforgások</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nők: Minden alappozíció elsajátítása - Férfiak: a halálforgás forgáspontjának (pivot point) kivitelezése lendülettel, erővel és teljes kontrollal - Minden alap halálforgás helyzet kivitelezése <p>Lépéssor</p> <ul style="list-style-type: none"> - Minden fordulat helyes kivitelezése, magabiztosan - Kreatív testhelyzetek, tartások kitalálása, (jégtáncból lehet meríteni) <p>Spirál sor/ Összekötő elemek</p> <ul style="list-style-type: none"> - Széles repertoár gyakorlása a különböző spirál elemekből, mindkét lábon, minden irányba - Kreatív összekötő elemek gyakorlása

Jégtánc	Életkor: 12-14
Technikai felkészültség	<p>Ellökés</p> <ul style="list-style-type: none"> - Az erő, energia fejlesztése az alap ellökésekben, mind formailag mind pályarajzilag - Határozott, magabiztos mozdulat a különböző pozíciókban, mindkét irányban - Az összes táncartás tökéletes kivitelezése <p>Emelések</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ötletes emelés bemenetek kidolgozása - A pár nehezített pozícióinak a biztonságossá tétele - Az emelés kezdő és befejező lendületének gyakorlása <p>Twizzles</p> <ul style="list-style-type: none"> - Három-négy fordulatot twizzle elvárható (mindkét irány/láb, azok variációival) - Törekedni a tökéletes twizzle-re, különböző bemenő élekből - A nehezített bemenetel biztonságossá tétele <p>Kötelező táncok</p> <ul style="list-style-type: none"> - A junior ISU táncok elsajátítása - Bevezetés némely szenior kötelező táncba is - Az ívek minősége, a lendület és az összhang legyen előremutató - Sebessége legyen a táncnak <p>Forgások</p> <ul style="list-style-type: none"> - A legmegfelelőbb táncforgás pozíció megtalálása - A forgás sebességének fejlesztése - Az egyszerűbb és a kombi forgás gyakorlása <p>Lépéssor</p> <ul style="list-style-type: none"> - A különböző fordulatok csiszolása - Ezen fordulatok stabillá tétele
Művészi felkészültség	<ul style="list-style-type: none"> - Az előadásmód fejlesztése - Az előadásmód és a koreográfia már a versenyzőre szabva jelenik meg; a programot már a sajátjának érzi - Az átvezetések (transitions) és az összekötő lépések, egyre kevésbé tartalmazzanak koszorút
Összhang	<p>Minden feljebb írt technikai vagy művészi adottság, mind a párosban illetve a jégtáncban is harmóniát és összhangot kell, hogy mutasson:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A felsőtestmozgásban - A lépésekben és fordulatokban - Ritmusérzékből

Általános feltételek

Általános képességek	Életkor 12-14
Fizikai	<ul style="list-style-type: none"> - A lendület, kitartás és állóképesség fejlesztése - Rugalmasság fokozása (kiemelve az erős növekedési fázisokban) - Fontos az edző fokozott figyelme a különböző növekedési fázisokban - Terheléses vizsgálat bevezetése és folyamatos ellenőrzése
Pszihés	<p>Rendkívül fontos az alapos tudás és gyakorlati alkalmazása az alapvető szellemi képességekben, mint:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Koncentrálttság és újraértékelés (a megzavarás helyes kezelése) - A rövid-közép- és hosszú távú célok beállítása - Képi megjelenítés - Rendszer kialakulása /Szabályozott életmód (a napi program, iskola, edzés összhangba hozása)
Társadalmi	<ul style="list-style-type: none"> - A személyes kapcsolatok hatékony összehangolása - Helyes konfliktus kezelés elsajátítása - A tanulni vágyás/ oktatás mint legfontosabb eszköz

Életmód: - Helyes táplálkozás megismertetése, dietetikussal folytatott konzultációk bevezetése

Jeges edzés

Edzés hossz	<ul style="list-style-type: none"> - 60- 80 perces edzések - 2 -3 alkalommal / nap 1-2 technikai edzés/ nap 1-2 alkalom lépések, koreográfia, előadásmód Együtt korcsolyázás, heti 1-2 alkalommal
Napok/hét	- 5 nap
Hetek/ év	- 44- 48 hét

Száraz edzések

Szezon	Csúcsidőszak/versenyszezon/	Felkészítési/Levezető időszak
Erőnléti		<ul style="list-style-type: none"> - heti 2*50 perc / jégtánc - heti 3*50 perc / egyéni, páros
Balett	<ul style="list-style-type: none"> - napi 45 perc /jégtánc - heti 2*50 perc /egyéni, páros 	<ul style="list-style-type: none"> - napi 60 perc / jégtánc - heti 3-4 alkalom, 60 perc / egyéni, páros
Táncórák	- minimum heti 1*60 perc/ jégtánc	- Heti 2*60 perc

Egyénizők	Életkor 14-16
Technikai felkészültség	<p>Ellökés</p> <ul style="list-style-type: none"> - Minőségi gyakorlás korcsolyatechnikában. Magabiztos ívek futása és a pózok(mozdulatok) megtartása - A lendület az erő és a sebesség fokozása <p>Ugrások</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lányoknál három tripla ugrás magabiztos elsajátítása és az összes többi tripla ugrás gyakorlása edzésen. Ajánlott a tripla/tripla ugrás gyakorlása, programba beillesztése - Fiúknál öt féle tripla ugrás és egy tripla/tripla kombináció elsajátítása. Tripla axel bevezetése , programba illesztése <p>Forgások</p> <ul style="list-style-type: none"> - A nagyon erős alap pozíciók elsajátítása lendülettel és könnyed pozícióváltásokkal - Egy-két nehezebb szintű elem bemutatása, és új, innovatív tartások kivitelezése <p>Lépéssor</p> <ul style="list-style-type: none"> - Az összes nehéz fordulat magabiztos kivitelezése az ívek és élek teljes kontrolljával - A fordulatok közben egyéni pozíciók, tartások, testhelyzetek kigyakorlása, lépéssorba illesztve - A felsőtest használata és a nehezebb szintek (levels) elérése a lépéssorban is. <p>Spirál lépéssor/Összekötő elemek</p> <ul style="list-style-type: none"> - Minél több nehéz spirál elem bemutatása, összekötése, mindkét lábon, minden irányban - Kreatív összekötő elemek kivitelezése

Páros	Életkor: 14-16
Technikai felkészültség	<p>Ellökés</p> <ul style="list-style-type: none"> - Az ellökés minőségének javítása, magabiztos ívek futása és a tartás javítása - A lendület az erő és a sebesség fokozása - Az együtt korcsolyázás összhangjának megteremtése <p>Ugrások</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mind a nőknél és mind férfiaknál, a dupla Axel és egy tripla ugrás tökéletes kivitelezése; a képesség megteremtése, hogy ezt összhangban, megfelelő sebességgel és biztonsággal kivitelezék <p>Forgások</p> <ul style="list-style-type: none"> - A nagyon erős alap pozíciók elsajátítása lendülettel és könnyed pozícióváltásokkal - Egyértelmű fejlődése a nehéz és innovatív forgáspozícióknak/ variációknak <p>Emelések</p> <ul style="list-style-type: none"> - A hármas, négyes és ötös szintű emelések elsajátítása - Férfiak: a megfelelő lépés, testsúlyáthelyezés tökéletes kivitelezése <p>Dobott ugrások</p> <ul style="list-style-type: none"> - Axeltől dupla Lutz-ig mindent kell csináltatni - Majdnem tökéletes kivitelezése az összes dobott dupla ugrásnak és a tripla dobott ugrások gyakorlása, sikeres kivitelezése, a fejlődési szakasz végére <p>Twists</p> <ul style="list-style-type: none"> - A dupla twistek (dupla csavar) betanítása és fejlesztése <p>Halálforgások</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nők: Minden alappozíció elsajátítása - Férfiak: a halálforgás forgáspontjának (pivot point) kivitelezése lendülettel, erővel és teljes kontrollal - Minden alap halálforgás helyzet kivitelezése, néhány helyzetben szintemeléssel <p>Lépéssor</p> <ul style="list-style-type: none"> - Minden fordulat helyes kivitelezése, magabiztosan - Kreatív testhelyzetek, tartások kitalálása - Felsőtest használata, törekvés a szintemelésre (levels) <p>Spirál sor/ Összekötő elemek</p> <ul style="list-style-type: none"> - Széles repertoár gyakorlása a különböző spirál elemekből, mindkét lábon, minden irányba - Kreatív összekötő elemek gyakorlása

Jégtánc	Életkor: 14-16
Technikai felkészültség	<p>Ellökés</p> <ul style="list-style-type: none"> - Az erő, energia fejlesztése az alap ellökésekben, mind formailag mind pályarajzban - Határozott, magabiztos kivitelezés a különböző pozíciókban, mindkét irányban - Az összes táncartás tökéletes kivitelezése <p>Emelések</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ötletes emelés bemenetek kidolgozása - A pár nehezített pozícióinak a biztonságossá tétele - Az emelés kezdő és befejező lendületének gyakorlása az emelt partner szemszögéből <p>Twizzles</p> <ul style="list-style-type: none"> - Négy fordulatós twizzle elvárható - Törekedni kell a tökéletes twizzle-re, különböző bemenő élekből - A twizzle előtti nehéz pozíciók biztonságossá tétele <p>Kötelező táncok</p> <ul style="list-style-type: none"> - A junior ISU táncok elsajátítása - Bevezetés majdnem minden szenior kötelező táncba is - Az ívek minősége, a lendület és az összhang legyen előremutató - Sebessége legyen a táncnak - További bonyolultabb táncok betanulása a jégen <p>Forgások</p> <ul style="list-style-type: none"> - A legmegfelelőbb táncforgás pozíció megtalálása - A forgás sebességének fejlesztése - Az egyszerűbb és a kombi forgás gyakorlása <p>Lépéssor / egyedül és tartásban/</p> <ul style="list-style-type: none"> - A különböző fordulatok csiszolása - Ezen fordulatok stabillá tétele - A fordulatok mélységének maximális kihasználása
Művészi felkészültség	<ul style="list-style-type: none"> - Az előadásmód fejlesztése - Az előadásmód és a koreográfia már a versenyzőre szabva jelenik meg; a programot már a sajátjának érzi - Az átvezetések (transitions) és az összekötő lépések, egyre kevésbé tartalmazzanak koszorút - A programban a sebesség mellett a lendület és a könnyed mozgás, előadásmód is jelenjen meg.
Összhang	<p>Minden feljebb írt technikai vagy művészi adottság, mind a párosban illetve a jégtáncban is harmóniát és összhangot kell, hogy mutasson:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A felsőtestmozgásban - A lépésekben és fordulatokban - Ritmusérzékekben és a zenei tudatosságban

Általános képességek	Életkor 14-16
Fizikai	<ul style="list-style-type: none"> - A lendület, kitartás és állóképesség fejlesztése - Rugalmasság fokozása (kiemelve az erős növekedési fázisokban) - Fontos az edző fokozott figyelme a különböző növekedési fázisokban és az utolsó növekedési periódusban is
Pszihés	<p>Rendkívül fontos az alapos tudás és annak gyakorlati alkalmazása az alapvető szellemi képességekben, mint:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Koncentrálttság és újraértékelés (a megzavarás helyes kezelése) - A rövid-közép- és hosszú távú célok beállítása - Képi megjelenítés - Rendszer kialakulása /Szabályozott életmód (a napi program, iskola, edzés összhangba hozása)
Társadalmi	<ul style="list-style-type: none"> - A személyes kapcsolatok hatékony összehangolása, (ld. barát, edzők, szülők és a rajongók) de a páron belül is fontos az egymás iránti tisztelet - Helyes konfliktus kezelés elsajátítása - A sikerek és eredmények helyes kezelése, önértékelés - Az oktatás, mint legfontosabb eszköz mindenkor - A helyes viselkedés megtanulása a médiával, szponzorokkal szemben

Jeges edzések

Edzés hossz	<ul style="list-style-type: none"> - 60- 80 perces edzések - 2-3 alkalommal / nap - 1-2 technikai edzés/ nap - 1-2 alkalom lépések, koreográfia, előadásmód - Együtt korcsolyázás heti 2 alkalommal (SYS)
Napok/hét	- 5 – 5.5 nap
Hetek/ év	- 46 - 48 hét

Száraz edzések

Szezon	Csúcsidőszak/versenyszezon/	Felkészítési/Levezető időszak
Erőnléti		<ul style="list-style-type: none"> - heti 2*50 perc / jégtánc - heti 3*50 perc / egyéni, páros
Balett	<ul style="list-style-type: none"> - napi 45 perc /jégtánc - heti 2*50 perc /egyéni, páros 	<ul style="list-style-type: none"> - napi 60 perc / jégtánc - heti 3-4 alkalom, 60 perc / egyéni, páros
Táncórák	- minimum heti 1*60 perc /jégtánc	- Heti 2*60 perc

Versenyeztetés ugyanaz mint a 12-14 éves korban

Egyénizők	Életkor 16-18 +
Technikai	<p>Ellökés</p> <ul style="list-style-type: none"> - A pozíciók és ívek maximális kontroll alatt tartása és finomítása - A legoptimálisabb erő, lendület elérése <p>Ugrások</p> <ul style="list-style-type: none"> - A nőknél, az összes tripla ugrás megfelelő kivitelezése és egy tripla/tripla kombináció végrehajtása is. Esetleg a tripla Axel bevezetése - A férfiaknál, az összes tripla tökéletes kivitelezése, beleértve a tripla Axel is és különböző tripla/tripla kombináció végrehajtása; négyfordulatos ugrás megismertetése és stabilizálása a fejlődési szakasz végére - Minden ugráskészség következetesen gyakorolt így stabillá vált, magas minőséget mutat ami pozitívan látható a GOE-ban <p>Forgások</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ezen a szinten már fontos a legmagasabb szint (level) elérése, erős alaphelyzetek, nehéz pozíciók és innovatív elemek bemutatásával - A pörgési sebesség, a pozíció minősége/élek, mind pozitív GOE eredményt kell, hogy hozzanak <p>Spirál lépéssor/ Összekötő elemek</p> <ul style="list-style-type: none"> - A különböző speciális elemek, mint, Ina Bauer, mérleghelyzetek, hold vagy innovatív pozíciók tökéletesítése, használata, külső és belső éleken, minden irányba. Érdekes, újító átvezetések gyakorlása - A kivitelezésben törekedni kell a legmagasabb szint és pozitív GOE elérésére <p>Lépéssor</p> <ul style="list-style-type: none"> - Törekedni kell a gyors váltásokra a lépések és fordulatok között, a legoptimálisabbra hozni a felsőtest munkát - Hangsúlyozni kell a zene tempóját, ritmusát - A kivitelezésben törekedni kell a legmagasabb szint és pozitív GOE elérésére

Páros	Életkor 16- 18 +
Technikai	<p>Ellökés</p> <ul style="list-style-type: none"> - Egyforma erősségű ellökés technika - Az erő és lendület a legmagasabb színvonalon kivitelezve <p>Ugrások</p> <ul style="list-style-type: none"> - A páros mindkét tagja képes legyen két különböző tripla ugrásra; egyiket kombinációban <p>Forgás</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ezen a szinten a páros képes legyen legmagasabb szint elérésére, erős alaphelyzetek, nehéz pozíciók és innovatív elemek bemutatásával - A pörgési sebesség, a pozíció minősége/élek, mind pozitív GOE eredményt kell, hogy hozzanak <p>Páros forgás</p> <ul style="list-style-type: none"> - A nehéz és innovatív páros forgás pozíciókat teljes magabiztossággal és gyors pörgési sebességgel kell kivitelezni, ügyelve a pozitív GOE elérésére <p>Dobott ugrások</p> <ul style="list-style-type: none"> - Két különböző dobott ugrás tökéletes kivitelezése <p>Emelések</p> <ul style="list-style-type: none"> - Minden 3., 4., és 5.-ös szintű emelés kivitelezése - Minden legmagasabb szintű emelés stabil, állandóságot mutató kivitelezése, pozitív GOE elérése <p>Twists</p> <ul style="list-style-type: none"> - A tripla csavar (twist) betanulása, gyakorlása versenyen is, de legalább stabilan a dupla csavar négyes szintű (Level 4) végrehajtása <p>Halálforgás</p> <ul style="list-style-type: none"> - Magas szintű (Level) nehéz és innovatív pozíciójú halálforgás gyakorlása, ügyelve plusz GOE –ra <p>Spirál lépéssor/ Összekötő elemek</p> <ul style="list-style-type: none"> - Minden párnak törekednie kell magas színvonalú és szintű (Level) spirál sorra a GOE figyelembe vételével - A lazaság és eredetiség kötelező mind a férfi, mind a női versenyzőnél - Innovatív és nehéz összekötő elemekkel kell kitölteni a programot, ugyanúgy a dobott ugrások és emelések bemenetelénél <p>Lépéssor</p> <ul style="list-style-type: none"> - Minden párosnak a kivitelezésben törekedni kell a legmagasabb szint és pozitív GOE elérésére - A nehezebb fordulatokat kell finomítani ezen a szinten és a kivitelezésben ügyelni kell a lendületre és a magabiztosságra - Minden párosnak együttesen kell alkalmazni a felsőtest munkát és magasabb szinteket (Level) elérni a mozdulataikkal

Jégtánc	Életkor 16- 18 +
Technikai	<p>Ellökések/ Ívek</p> <ul style="list-style-type: none"> - Az ellökéseknek, könnyednek, légiesnek és lendületesnek kell lennie, úgy, hogy nagy lendülettel mélyen rádőlve az ívre könnyen képes legyen az irányváltásra - Az erőfeszítés az ellökésben halk és láthatatlan maradjon - Rendkívül fontos, hogy mindketten egyformán teljesítsenek <p>Korcsolyatechnika</p> <ul style="list-style-type: none"> - Minden versenyzőnek, minden irányba tudnia kell a fordulatokat, teljesen különleges képességre van szükség a koordináció és egyensúly terén a kreatív lépésekben, kisugrásokban - Használniuk kell magabiztosan a felsőtestüket - Nagyon kidolgozott, harmonikus együttmozgások (body line) kötelezőek - A halk és erőlködésmentes lendület (flow) létrehozása nélkülözhetetlen <p>Kötelező táncok</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mindkét korcsolyázónak ismerni és tudnia kell az összes kötelező táncot, – a szenior táncok kivételével- lendülettel, magabiztosan és pontosan - Mindkettőnek el kell sajátítania azt a képességet, hogy értelmezni tudják a különböző ritmusú táncokat <p>Táncforgások</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ezen a szinten a pár minél magasabb szintet kell, hogy elérjen aminek látszódnia kell a GOE-ban is - Mindkét korcsolyázónak mindkét irányba jó pörgési sebességet kell elérnie - A forgásban nehéz pozíciókat kell bemutatni, kreatív elejével és végével <p>Lépéssor</p> <ul style="list-style-type: none"> - A pár mindkét tagjának képesnek kell lennie a bonyolult fordulatok minden irányba való kivitelezésére nagy lendülettel, párhuzamosan és tánctartásban is - A lépéssor kivitelezésében nagy szerepe van a zenei hangzásnak is <p>Twizzles</p> <ul style="list-style-type: none"> - Egyformán kell tudnia a párnak twizzle-t csinálni, mindkét lábon, minden irányba - Könnyednek és teljes összhangban kell lenniük, mialatt kombinálják azt láb és kéz nehezítő elemekkel (features) - A twizzle-nek a program „odaillo” részévé kell válnia <p>Összekötő elemek</p> <ul style="list-style-type: none"> - Az összekötő elemeknek minden esetben a koreográfia szerves részévé kell válnia, értékes átvezetésnek a különböző előírt elemek között - Mindkettő korcsolyázónak nagyfokú rugalmasságot, testtudatot kell mutatnia és használniuk kell innovatív pozíciókat <p>Emelések</p> <ul style="list-style-type: none"> - Az emeléseknél figyelni kell a megfelelő időre (timing), miközben könnyednek, lazának és megfelelő lendületének kell lennie - Az emeléseknél törekedni kell a szabályok maximális kihasználása mellett, azt betartva, nehéz és eredeti bemenetel és befejezés végrehajtására - Az emeléseket könnyedén, a koreográfiával harmóniában kell kivitelezni úgy, hogy minél magasabb GOE értéket érjen el

Művészi képesség	<p>Minden szakágban fontos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kifejezőnek, muzikálisnak, karaktert eljátszónak lenni - Fontos megérteni a választott zenének a mondandóját - Minőségi koreográfia, ami önmagában is értékelhető - Ismerni kell a különböző tánc stílusokat, ami az előadásmódot emeli ki - Kifejező karok használata szükséges - Kiváló előadásmód, ami magával ragadja mind a bírót, mind a közönség figyelmét <p>A Páros és Jégtánc versenyzőknél kiemelten fontos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Szükség van egy olyan érzelmi kapcsolatra a pár között, amivel teljesen belevonják mind a bírót, mind a nézőket a program mondanivalójába - Ezt az érzelmi kapcsolódást mindenféle tánc stíluson keresztül hitelesen tudják közvetíteni kifelé
------------------	--

Általános képességek

	Életkor 16- 18 +
Fizikai	<ul style="list-style-type: none"> - Optimálisan fejleszteni kell tovább: lendületet, kitartást, erőnlétet, szaktudást, hajlékonyságot
Pszihés	<ul style="list-style-type: none"> - Mindennapivá kell tenni, hozzászokni a rendszeres együttműködésre pszichológussal/ mentális edzővel - El kell sajátítani a szorongás kezelését és a relaxálás technikáját - Tisztán ki kell dolgozni a stratégiát és a taktikát a versenyekre (mikor, hol kell és milyen céllal versenyezni) pontosan ismerni a rövid,- közép,- és hosszú távú célokat - A versenyek végeztével rövid átbeszélés/ értékelés szükséges
Társadalmi	<ul style="list-style-type: none"> - Rendkívül fontos az egészséges egyensúly megtalálása a sport és a normál élet között (család, barátok, oktatás...) - A jövő előkészítése, a versenyzés utáni karrier tervek előkészítése - Magabiztosan együtt kell tudni működni a médiával és a szponzorokkal

Egyénizők

Edzés hossz:	<ul style="list-style-type: none"> - 60-80 perc - 2-3 alkalom /nap 2 technikai edzés (egybe kűrök futása a verseny időszakban) 1 edzés korcsolyatechnika javítás, forgások, koreográfia
Nap/hét	- 5,5 nap/ hét
Hét / év	- 48 hét/ év

Párosok

Edzés hossz:	<ul style="list-style-type: none"> - 60-80 perc - 3-4 alkalom / nap 2 alkalom páros technika 1 alkalom ugrás és forgás 1 alkalom korcsolyatechnika javítás, fordulatok, koreográfia
Nap/hét	- 5-5.5 nap/hét
Hét/ év	- 48 hét/ év

Jégtánc

Edzés hossz	<ul style="list-style-type: none"> - 60-80 perc - 2-3 alkalom / nap 1 alkalommal kötelező csak az ellökések, ívek, fordulatok gyakorlása
Nap /hét	- 5- 6 nap/ hét
Hét / év	- 48 hét/ év

A száraz edzések száma hetente kb 10-15 órát vesznek igénybe, ennek menete az aktuális szezonnak megfelelő. Ez magában foglalja az ugrás, emelés, nyújtás órákat is.

Balett és táncórák heti 2-5 alkalommal javasoltak, szakáganként változó lehet.

Versenyeztetés

	Junior	Szenior
Tavaszi	Technikai fejlesztés	Technikai fejlesztés
Nyár	Tesztek (nyár közepén) Versenyszezon augusztustól	Technikai fejlesztés folytatódik Tesztek augusztusban Versenyszezon szeptembertől
Ősz	ISU JGP események / kvalifikáló versenyek, Tesztek	ISU GP események /egyéb nemzetközi versenyek, Tesztek
Tél	ISU JGP final (december) Magyar Bajnokság Egyéb nemzetközi versenyek ISU Junior VB (március) EYOF Teszt	ISU GP finálé (december) Magyar Bajnokság (december) ISU EB (január) Olimpia (február, 4évente) ISU VB (március) Universiade Teszt

Megjegyzés:

- Évente ajánlott: 5-7 verseny a **Junior** és 5-10 verseny a **Szenior** mezőnyben
- A technikai készségek fejlesztése élvez elsőbbséget a **Junior** versenyzőknél áprilistól- júliusig, **Szenior** versenyzőknél áprilistól- augusztusig
- A **Junior**oknak augusztus végére kell felkészülniük a versenyzésre
- A folyamatos elemzés szükséges a programokban és az előírt elemeknél, hogy a nemzetközi versenyeken a legmagasabb pontszámokat tudják elérni vele
- A **Szenior** versenyzőknél fontos megtartani a helyes egyensúlyt az edzések és a bemutató túrák között
- EB és VB közötti időszakban javasolt 1 verseny szervezése