**2019.03.23. Serdülő Csapat 1. forduló**

**Verseny értékelés**

A Serdülő csapatot az UTE Tornaszakosztályából 5-4 tornászlány képviselte. Barlabás Anna Kata,

Nerhof Emese,

Szilágyi Gréta,

Maczák Noa,

Tomsits Linda. Sajnos sérülés miatt nem tudott az első fordulón versenyezni.

A következő fordulóban kapnak érmet a lányok.

A mai verseny nap eredménye:

A csapat: 2. helyezett

Anna: 4.

Emese: 8.

Noa:10.

Gréta: 11.

A verseny leírása:

 A csapat tagok közül Anna volt az aki tavaly is, ezzel a kötelező gyakorlattal versenyzett. A Gréti, Emese és a Noa egy korosztályt léptek fel, így mind a négy szeren új gyakorlatokat kellett bemutatniuk. Talán ez is szerepet játszott, hogy meg akartak felelni mindenkinek. Nagyon izgultak a lányok. Próbáltam nyugtatni Őket és mindenben segíteni, hogy a verseny jól sikerüljön. Az általános melegítésben Grétinek nem akart sikerülni a korlát gyakorlata és az ugrás. Az Anna is pánikban volt az ugrás miatt. A szólítást ugráson kezdtük. Mindenkinek sikerült beleállnia, kisebb ellépésekkel. Nagyon örültünk neki. A felemás korlát következett. Gréti volt az első. Szurkoltunk neki, mivel még a három percesben sem tudta megcsinálni. Neki hiányzik két fél fordulat a gyakorlatából. Jó segítséget kapott Józsi bácsitól, mert a szólításkor sikerült és nagy volt az öröm. Végre mosolygott!! Még van sok javítani és tanulni valója Grétinek. Az Anna szép és jó gyakorlatot mutatott be. Én láttam tőle még pontosabbat, de a körülményekhez képest jó volt. Az Emese következett a második fél fordulatban a kézállásba átdőlt. Nagyon jó gyakorlatot akart bemutatni. De jó lenne ha ilyen pontosan gyakorolná az edzéseken! Noának sikerült, de sokat kell még technikában javítania az egész gyakorlaton. A harmadik szerünk a gerenda volt. Gréti szép gyakorlatot mutatott be, a fordulatban ingott meg. Az Anna jó gyakorlatot csinált, de a fordulatot, gimnasztikus kötést és a tartás hibákat javítani kell. Az Emesének sikerült a gyakorlata. De sok volt a megingása. A fordulatot és a futót is ki kell javítani. Noa jó gyakorlatot mutatott be, csak pontatlan volt. A talajon az akrobatikus sorokban pontos beleállásokat, a gimnasztikus kötések ugrások és a fordulatok technikai kivitelén még javítanunk kell. Az Anna nagyon jó, Gréti, Emese és Noa jó gyakorlatot mutatott be

A cél az, hogy a következő fordulóra minden szeren technikailag pontosabb gyakorlatokat mutassanak be. a lányok! A kiinduló pontszám magasabb és a levonásoknál a pontszám kevesebb legyen!!

Nagyon ügyesek voltak a lányok, büszkék vagyunk rájuk! Gratulálunk a versenyzőknek és a felkészítő edzőknek. Ildikó néninek, Józsi bácsinak, Kristóf bácsinak, Tereza néninek. Merjünk Jutka néni javaslatai, terelgetése mellett , Józsi bácsi meglátásait figyelembe véve - CSAPAT-ként dolgozni!

Hajrá tornászok, hajrá UTE!

Budapest, 2019.03.24.

 Harangozó Ildikó edző