

**Szakmai beszámoló**

**„a 465/2024 (XI.18) KKSIGYB. számú határozat alapján Bp. Főváros ker. sporttehetségeinek támogatása” címen kapott támogatás elszámolásához.**

Decsi Linda (2010.09.17.) a Kertvárosi Vívó Sport Egyesület igazolt versenyzője a 2024/25-es vívó idényben a csatolt táblázatban megjelenített versenyeken indult és a felsorolt eredményeket érte el. A táblázat a Magyar Vívó Szövetség honlapjáról lett letöltve. Ezeken kívül 4 alkalommal korosztályának válogatottjaként edzőtáborban vett részt. Teljesítménye ebben a vívó szezonban is dicséretes volt.

A támogatásból fedezett egyéni képzések, jelentősen hozzájárultak, hogy ebben a szezonban:

- 1 egyéni Országos Bajnoki címet,
- 1 csapat Országos Bajnoki címet,
- 1 csapat Országos Bajnoki ezüstérmet


A támogatást az alábbiak szerint használta fel:

- az egyesületnek fizetett hozzájárulási díj,
- egyéni képzés, iskolázás,
- vitaminok beszerzése,
- vívófelszerelés pótlása

Köszönjük a támogatást, a következő szezonban is élni szeretnénk a lehetőséggel.

Budapest, 2025. október 31.

  
Dr. Decsi Tamás  
szakosztályvezető

  
Decsi Linda  
támogatott

  
Decsi András  
szülő

**Decsi Linda versenyeken való részvétele és eredményei a 2024/25-es vívó szezonban a csatolt mellékletben:**

9072	<u>Magyar Kupa 3. - Junior Női Kard Budapest Bajnokság</u>	Budapest	2025-10-19	27
9070	<u>Magyar Kupa 2. - Kadét Női Kard Budapest Bajnokság</u>	Budapest	2025-10-18	17
9141	<u>Magyar Kupa 2. - Junior Női Kard</u>	Budapest	2025-10-04	16
9089	<u>Magyar Kupa 1. - Vasas - Kadét Női Kard Válogató</u>	Budapest	2025-09-27	3
8846	<u>Serdülő Leány Kard Országos Csapatbajnokság</u>	Gödöllő	2025-05-04	1
8844	<u>Serdülő Leány Kard Egyéni Országos Bajnokság</u>	Gödöllő	2025-05-03	1
8812	<u>GKK Körverseny 5. - Szigetszentmiklós - Serdülő Leány Kard Egyéni</u>	Szigetszentmiklós	2025-04-13	3
8563	<u>GKK Körverseny 4. - Serdülő Leány Kard Egyéni</u>	Törökbálint	2025-03-23	2
8494	<u>GKK Körverseny 3. - Mezőhegyes - Serdülő Leány Kard</u>	Mezőhegyes	2025-02-02	3
8587	<u>Kadét EFC - Konin - Női Kard Egyéni</u>	Konin	2025-01-26	20
8488	<u>Junior Női Kard Országos Csapatbajnokság</u>	Budapest	2025-01-19	6
8484	<u>Kadét Női Kard Országos Csapatbajnokság</u>	Budapest	2025-01-12	2
8482	<u>Kadét Női Kard Egyéni Országos Bajnokság</u>	Budapest	2025-01-11	10
8439	<u>Magyar Kupa 3. - UTE - Kadét Női Kard</u>	Budapest	2025-01-04	8
8400	<u>Felnőtt Országos Bajnokság - Meszéna Miklós Emlékverseny - Női Kard</u>	Budapest	2024-12-20	34

8418	<u>Szófia - Kadét EFC - Női Kard Csapat</u>	Szófia	2024-11-17	15
8341	<u>GKK Körverseny 2. - Nagykanizsa - Serdülő Leány Kard</u>	Nagykanizsa	2024-11-10	3
8285	<u>GKK Körverseny 1. - Budapest Bajnokság - Serdülő Leány Kard Egyéni</u>	Budapest	2024-10-27	3

## Szakmai beszámoló

Támogatott sportoló: **Erdős Rita Noémi**

Cím: **1165. Budapest, Futórózsa utca 80. 3/2.**

Támogatási szerződés száma: **466/2024. (XI.18.) KKSIGYB**

Támogatás összege: **1 800 000 Ft**

Elszámolt költség: **1 800 000 Ft**

Elszámolás leadása: **2025.11.25.**

Én, Erdős Rita Noémi. a 466/2024. (XI.18.) KKSIGYB számú támogatási szerződés alapján 1 800 000 Ft vissza nem térítendő támogatást kaptam sportpályafutásom támogatására.

A 2024-es év lezárásaként a Magyar Öttusa Szövetség az év Női felnőtt Felfedezettje külön díjjal jutalmazott.

A 2025-ös év a változások éve volt.

Számomra nagyon nehéz volt ez az év. Mind mentálisan, mind pedig fizikálisan is voltak megpróbáltatásaim. Nagy változásokon ment keresztül a sportágam és nekem is nagyon nehéz döntéseket kellett meghoznom a sportkarrierem folytatása érdekében. Az öttusa sportág teljesen megváltozott. A lovaglás kivételével egy új sportág, az OCR akadálysport került be ötödik tusaként az öttusa számai közé. A versenyek lebonyolítása, szabályrendszere is nagyban megváltozott a mai elvárások és a nézők kiszolgálása érdekében. Ezekkel a döntésekkel a versenyzőkre még nagyobb terhet helyeztek. A sportág sokkal fizikálisabb és sokkal embert próbálóbb lett.

A másik nehézség a lelki, mentális állapotom helyreállítása volt, illetve a sportba vetett hitem visszaszerzése. Úgy éreztem, mindenképpen változásokra van szükségem a folytatás érdekében, ezért arra a döntésre jutottam, hogy a következő szezont új környezetben, új emberek között kezdem meg, így a Budapesti Honvéd SE-be igazoltam. Úgy ítélt meg, hogy a folytatáshoz itt a legmegfelelőbbek a feltételek. Minden lehetőség és feltétel egy helyre összpontosul, így időt és energiát nyerek. Az egyesület által támasztott elvárások és az én nézeteim, igényeim itt egyeztek a legjobban. Mindenben úgy éreztem, hogy segítségemre tudnak lenni és bízom benne, hogy az eredményeimmel ezt meg is fogom tudni majd hálálni a jövőben.

Az alapozásba beleillesztettünk két téli edzőtábort is, amelyek a hegyekben kerültek megszervezésre, annak érdekében, hogy magaslaton tudjuk fejleszteni az állóképességemet. A hegyekben a futás mellett a sífutást, illetve a sítelést is beépítettük a mindennapi erő-, és állóképesség fejlesztéseembe.

A 2025-ös versenyszezon első Világkupa versenye a mentális nehézségek ellenére, (hiszen még én sem tudtam pontosan, hogy mit is szeretnék igazán) jól sikerült. Az új lebonyolítású öttusa versenyen 6. helyezést értem el.

A folytatás ezután már nem volt ilyen pozitív. Egy edzésen történt kisebb válsérülés miatt ki kellett hagynom a Budapesti fedettpályás versenyt, majd a 2. Világkupán az OCR pályán elkövetett hiba miatt nem kerültem tovább a selejtezőből. Ez lelkileg ismét egy megterhelő esemény volt számomra.

Majd jött a harmadik világkupa, ahol minden tökéletesen működött az elődöntő utolsó hatszáz méteres futásáig. Egy szakadó érzést és hangot éreztem a lábamban. Nagy fájdalmak mellett teljesítettem a versenyt és a döntőbe kvalifikáltam magam, de ott már nem tudtam elindulni a sérülésem miatt. Az itthoni vizsgálatok megállapították, hogy két boka szalagom részlegesen elszakadt és a talpi bőnyém is beszakadt egy elég nagy részen.

Hosszú pihenő, rehabilitáció és gyógykezelések vártak rám. Így lemaradtam az Országos Bajnokságról, az Európa-bajnokságról, valamint a váltó Világbajnokságról is.

A sérülés bekövetkezténél még nem is sejtettem, hogy egy ilyen negatív esemény mennyi pozitívumot is eredményezhet. Át tudtam nyugodtan gondolni az elmúlt időszak történéseit és ráébredtem, hogy mennyire is szeretem a sportágamat, mennyire szerencsés vagyok, hogy azzal foglalkozhatok amit szeretek. Így a rehabilitációnak és a gyógytornának már nagy előnnyel, pozitív gondolatokkal estem neki.

Napi szinten gyógytornáztam, kaptam a kezeléseket, illetve egy kis idő után bele tudtam illeszteni a felkészülésembe a bringázást is, aminek köszönhetően az izomzatomat egészen jól megtudtam tartani a kihagyások ellenére.

A szakemberek nem siettették a gyógyulási folyamatot, minden protokollt betartva, fokozatosan tértem vissza a munkához, és szerencsére viszonylag gyorsan újra edzésbe tudtam állni. A nyár végére már szinte teljes munkát tudtam végezni.

Habár a felkészültségi állapotom augusztus közepén, még közel sem volt tökéletes, de az Öttusa Szövetség lehetőséget biztosított egy felmérésre, ahol megnézték milyen állapotban vagyok, és a látottak alapján úgy ítélték meg, hogy részt vehetek az augusztus végi, Litvániában sorra kerülő Öttusa Világbajnokságon.

A világbajnokságon a realitásokat szem előtt tartva a célom az volt, hogy újra élvezzem a versenyzést, tapasztalatokat szerezzek a jövőre nézve. A selejtezőből sikerült elődöntőbe kerülnöm, ami jelen esetben nem kis fegyvertény volt. Nem csak a külföldi versenyzőket kellett megelőzni a tovább jutáshoz, hanem a magyar versenyzők is külön csatát vívtak egymással a pontokért, mivel maximum csak négy versenyző juthat tovább egy nemzetből a legjobb 36 mezőnyébe, akik folytatják a küzdelmeket. A hátralévő verseny napokon kijöttek az erőnléti hiányosságok. Így az elődöntőből nem sikerült a döntő mezőnyébe kvalifikálni magam (1 pozícióval maradtam le), de a Magyar csapat tagjaként világbajnoki negyedik helyezést értem el, valamint egyéniben a 20. helyezést értem el.

Összegzésként idén is sikerült előre lépnem. Fizikálisan sokat fejlődtem. A Vívásban is nagyon sokat fejlődtem köszönhetően a velem foglalkozó szakembereknek. A futásban is sportágam legjobbjai közé tartozom továbbra is. Úgy érzem, hogy az OCR-sportágban is folyamatos a fejlődésem ami biztató a jövőre nézve.

Jelenleg egy hosszú felkészülési időszakban vagyok. A versenyszezon csak március végén kezdődik. Addig is mindent megteszünk annak érdekében, hogy mind fizikálisan, mind mentálisan folyamatosan fejlődjek és készen álljak a kihívásokra amiket elélem sodor az élet.

Köszönöm az Önkormányzat segítségét, mellyel hozzájárul a sikeres sportpályafutásomhoz.

Budapest, 2025.11.24.



Tisztelt XVI. kerületi Önkormányzat!

A XVI. kerületi önkormányzat sportösztöndíjának támogatásával 2024 decemberében részt vettem a Tokióban megrendezett világbajnokságon, ahol egy negyedik és egy ötödik helyezést értem el. A felkészülésem során a támogatásból béreltem a versenyhez szükséges színpadi bikinit a Showtime Fitness-től, valamint beszereztem a barnítót, amely elengedhetetlen a megfelelő színpadi megjelenéshez. Emellett a felkészülésemhez szükséges táplálékkiegészítőket – fehérjét, kreatint, BCAA-t – is ebből a támogatásból finanszíroztam.

A világbajnokság után egy rövid pihenő következett, majd újra megkezdtem a diétát és az edzéseket, amelyekhez személyi edzőt is fogadtam, aki egyéni étrendet és edzéstervet készített számomra. A három és fél hónapos diéta eredményeként a magyar bajnokságon három kategóriában indultam, és mindháromban második helyezést szereztem. Ezt követően az Európa-bajnokságon Spanyolországban két hatodik és egy ötödik helyezést értem el Body Fitness és Akrobatikus Fitness kategóriákban.

A kapott támogatás nagyban hozzájárult ezekhez az eredményekhez – lehetővé tette a professzionális felkészülést, a megfelelő felszerelés biztosítását, valamint a színpadi megjelenéshez szükséges eszközök és kiegészítők beszerzését.

Köszönettel:



Giczi Boglárka

Mazotti Fitness versenyzője



## ***HAJDÚ KATA - Szakmai beszámoló***

### ***2024/2025 versenyszezon***

Sportág: Vízilabda

Születési idő: 2006  
Lakhely: Budapest, XVI.kerület  
email: [hajdukatanak@gmail.com](mailto:hajdukatanak@gmail.com)  
tel: +36 30 50 20 110

2024/2025-s versenyszezonban felnőttkorú játékosként versenyeztem.

**Iskolám:** Csanádi Árpád Sportiskola, Általános Iskola és Gimnázium  
1143 Budapest, Őrnagy u. 5-7.  
[www.csanadiiskola.hu](http://www.csanadiiskola.hu) ([edu.hu](http://www.csanadiiskola.hu/edu.hu))  
*2025. májusában befejeztem a tanulmányomat, sikeres érettségi vizsgát tettem.*

Jelenleg egy évet kihagyok, nem tanultam tovább, igyekszem a következő 26/27-es tanévet diákként kezdeni



**Egyesületem:** UVSE Vízilabda Sportegyesület  
[www.uvse.hu](http://www.uvse.hu)  
Felnőtt csapatban edzőm: Benczúr Márton mesteredző  
UVSE szakmai vezetője: Áts Bertalan

#### **Elért hazai eredmények 2024/ 2025**

2024/2025 E.On női OB1-es Bajnokság (felnőtt)	2. hely
2024/2025 Magyar Kupa	1. hely

#### **Elért nemzetközi eredmények 2024/2025**

2024	European Aquatics U19 Európa-bajnokság. Zágráb ( Horvátország)	2. hely
2024	World Aquatics Női U18 Vízilabda Világbajnokság, Csengtu (Kína)	3. hely
2025	Felnőtt női Vízilabda Világkupa – Szuperdöntő Csengtu (Kína)	2. hely
2025	World Aquatics Felnőtt Női Vízilabda Világbajnokság Szingapúr	2. hely
2025	World Aquatics Női U20 Vízilabda Világbajnokság El Salvador (Dél-Amerika)	5. hely

#### 2025. évet szeptembertől a felkészülés jegyében

A felkészülés során száraz és vizes edzések szerepelnek a napi edzéseim között: naponta kétszer edzek, délelőtt 3-3,5 órát, délután 2-3 órát töltök aktív felkészüléssel.

A heti aktív edzések mellett rendszeres, mentális csapatépítés is zajlik.

Az edzések közötti regenerációt egyéni sportmasszázs, valamint alkalmanként hidegterápiával igyekszem elérni.

2025. őszén részt vettem Tóvári Zsuzsánál egyéni sportolói pszichológiai felkészülésen, ahol rengeteg segítséget kaptam a koncentráció és összpontosítás terén.

2025. őszétől már a hazai országos bajnokságra készülök kapás hátsó játékosként a csapatommal, az UVSE-vel. A magyar bajnoksággal párhuzamosan nemzetközi vizekre is evezünk, a Klubommal indultunk idén is az Euroligában, ezért néhány hétvégén külföldön játszunk a csoportmeccseken.

2025. szeptemberétől valamennyi, megrendezésre kerülő felnőtt-válogatott csapat összetartásra meghívást kaptam. Bízom benne, hogy a felkészülésem jól sikerül, és kivívom a lehetőséget és meghívót kapok a 2026. januárjában a portugál Madeirán megrendezésre kerülő Európa- bajnokságra, Cseh Sándortól, a magyar női vízilabda válogatott szövetségi kapitányától.

Addig még sok a munka, amelyben Önöktől a XVI. kerülettől nagyon sok segítséget kaptam, ezúton köszönöm a támogatásukat!

Budapest, 2025. november 27.

*Hajdú Kata*

Hajdú Kata  
sportoló

## Szakmai beszámoló

Szeretném ezúton megköszönni a XVI. Kerületi önkormányzattól kapott támogatást, melynek segítségével a sportkarrierem és személyes fejlődésem is jelentősen sikeresebbre sikerült. A Vasas Kubala Labdarúgó Akadémián eltöltött időszak alatt jelentős változást éreztem teljesítményemben a támogatásnak köszönhetően, de emellett olyan lehetőségek is megnyíltak előttem melyek a támogatás nélkül nehezebbek lettek volna elérni.

A támogatásnak köszönhetően minőségibb edzésfeltételekhez és több versenyzési lehetőséghez volt szerencsém ebben a szezonban, mely fontos szerepet játszott az idei szezonban elért sikerekhez csapatommal. Büszkén mondhatom el, hogy az idei kiemelt bajnokságot megnyertük, de a kupa sorozatban is értünk el sikereket melyek sajnos az elődöntőig juttattak el minket. Ezek a sikerek nagy motivációt adnak nem csak a csapatonak, hanem számomra egyénileg is, nem mellesleg az ilyen eredmények erősítik meg bennem azt az érzést, hogy a kemény munka bizony meghozza gyümölcsét.

A támogatás erőt adott számomra, aminek hála nagyobb motivációt érzek és még inkább ösztönöz arra, hogy harcoljak a céljaimért. Ennek köszönhetően letisztult a játékom, és nem csak testileg, hanem lelkileg is éreztem a fejlődést, ami nem elhanyagolható ezen a szinten való sportoláshoz

Még egyszer szeretnék köszönetet mondani az önkormányzat segítségének és támogatásának, melyek nélkül ezek az eredmények nem válhattak volna valóra. Hálás vagyok a bizalomért melyet számomra biztosítanak, és remélem, hogy az elkövetkezendő időszakban is képviselhetem mind a csapatot, mind ezt a kerületet

Budapest, 2025.11.25

Tisztelettel,

Ilosvay Levente Zoltán

Ilosvay Levente Zoltán

Ilosvay Levente Zoltán

## Beszámoló

Az elmúlt egy évben havonta 90 000 forintos sporttámogatást kaptam, amit teljes egészében a jégkoronghoz kapcsolódó kiadásokra fordítottam. 19 évesen heti öt edzésem és két meccsem van, így a sport az életem egyik legfontosabb része.

A támogatásból sportfelszereléseket vásároltam, például edzőruhát, sportcipőt és kiegészítőket, amik kényelmesebbé és biztonságosabbá tették az edzéseket. Emellett kondibérletet is vettem, hogy a szárazföldi erősítő edzéseimet is rendszeresen el tudjam végezni. A támogatás egy részét kontaktlencsére költöttem, ami sokat segített a jégen, hiszen szemüveg nélkül sokkal könnyebben és biztonságosabban tudok mozogni.

A támogatás nagy segítséget jelentett: fejlődött az erőnlétem, a teljesítményem és a koncentrációm is. Úgy érzem, ez az év nemcsak a sportban, hanem a hozzáállásomban is előrelépést hozott, és hálás vagyok, hogy a támogatás révén mindezt elérhettem.

Budapest, 2025. 11. 10.

Juozs Mercedess

## Szakmai beszámoló!

Szeretném ezúton is megköszönni a XVI. ker önkormányzattól kapott támogatást, amely óriási segítséget jelentett a sportkarrierem és személyes fejlődésem szempontjából. A Budapest Honvéd csapatában eltöltött időszak alatt a támogatásnak köszönhetően nemcsak a játéktudásom fejlődött látványosan, hanem olyan lehetőségek is megnyíltak előttem, amelyek nélkül ezek az eredmények nehezebben lettek volna elérhetőek.

A támogatás révén jobb edzésfeltételekhez és több versenyzési lehetőséghez jutottam, ami nagymértékben hozzájárult ahhoz, hogy a csapatommal kiemelkedő eredményeket érjünk el. Az idei évünket is szenzációsan kezdtük. Fej-fej mellett haladunk rivális csapatunkkal a bajnokság első helyéért és a kupasorozatban is hibátlanok vagyunk. Ezek a sikerek nemcsak csapatszinten, hanem egyénileg is hatalmas motivációt jelentenek számomra a további fejlődéshez, és megerősítettek abban, hogy a kemény munka meghozza gyümölcsét.

A támogatás lehetőséget adott arra, hogy még nagyobb elhivatottsággal és energiával dolgozzak a céljaim eléréseért, és ennek köszönhetően a játékom minősége is folyamatosan javult. Nemcsak fizikálisan, hanem mentálisan is erősödtem, ami elengedhetetlen egy sikeres szinten való versenyzéshez.

Még egyszer szeretném az önkormányzat segítségét és támogatását, amely nélkül ezek az eredmények nem valósulhattak volna meg. Nagy öröm számomra, hogy a bizalmat, amit felém helyeztek, sikerült meghálálni, és méltón képviselhettem a kerület sportját és közösségét.

Budapest, 2025.11.26.

Tisztelettel,

Joó Ferenc

Joó Ferenc



## Szakmai beszámoló

a 16. kerület Ifjú Sporttehetség pályázati támogatásának elszámolásához

Támogatott neve: Kercsó-Magos Zsuzsanna

Sportág: Kerékpár (pályakerékpár)

Támogatási időszak: 2024.11.01-2025.10.31.

Határozat száma: 477/2024. (XI.18.) KKSIGYB

A támogatási időszak a következő időszakokat érintette:

- 2024.11.01-11.15.: pihenő időszak
- 2024.11.16-12.10.: általános alapozó időszak
- 2024.12.11-2025.03.01.: általános alapozó időszak + speciális Madison (páros verseny) felkészülés
- 2025.03.01-05.23.: Felkészülési időszak, sprint felkészülés
- 2025.05.27-29.: Alapozó edzőtábor (NEKA, Balatonboglár)
- 2025.06.03-05.: Speciális alapozó edzőtábor (Mátraháza)
- 2025.06.06-06.20.: Formaidőzítés a versenytesztre és speciális felkészülés
- 2025.06.21.: Versenyteszt – 1000m
- 2025.06.23.: Versenyteszt – 200m
- 2025.06.26.: Időmérő edzőverseny – 200m, 4000m
- 2025.06.27-07.27.: speciális felkészülés
- 2025.07.28-09.01.: formaidőzítés az országos bajnokságra
- 2025.09.02-04.: országos bajnokság / Budapest Track Cup verseny
- 2025.10.11-12.: III. Budapest GP nemzetközi verseny
- 2025.10.13-31.: visszavezetés és általános alapozó időszak kezdete a 2026-os szezonra

### Célok:

A 2024.11.01-2025.10.31. közötti időszak legfontosabb célja a 2025. Évi Pályakerékpáros Magyar Bajnokságon történő szereplés volt, a lehető legjobb eredménnyel. Feltett célom volt, hogy sprint és egyéni időfutam számokban megvédjem magyar bajnoki címeimet, emellett személyes célom volt, hogy a 200m-es időmérőn 12 másodperc alatti időt érjek el.

### Teljesítmény értékelés:

Összességében elmondható, hogy a felkészülés a versenyre zavartalanul és jól sikerült. A korábbi években megszokottnál több időt töltöttem Budapesten, az edzőtábori napok száma kevesebb volt a szokottnál. Ennek oka a specifikus fókusz volt a pályakerékpározás sprint számaira, amely megköveteli a döntő többségben pályán (és konditeremben) végzett edzéseket.

Az éves mérlegem a következő:

- 3db Magyar Bajnoki Cím
- 2db Magyar Csúcs
- 1db Nemzetközi sprint győzelem
- 1db Nemzetközi II. hely sprintben

- 1db II. hely a magyar bajnokságon
- számos egyéni legjobb idő javítás a szezon során 200m-en, 500m-en és 1000m-en

A célversenyen sikerült megvédenem Magyar Bajnoki címemet sprintben és egyéni időfutam számban, valamint az FTC Kerékpár csapatával (csapattársak: Borissza Johanna Kitti, Kiss Viktória) Magyar Bajnoki címet szereztünk csapatsprint versenyszámban is. Egyéni időfutam számban magyar csúcsot állítottam fel, illetve a csapatsprint számban is sikerült megdöntenünk a korábbi magyar csúcsot. Ezen felül II. helyet szereztem 4000m egyéni üldözőverseny számban is, amely szintén szép eredmény, hiszen ez a szám egyáltalán nem volt fókuszban a felkészülésem során.

Külön öröm volt a szezon során, hogy Budapesten az évben két felnőtt nemzetközi verseny is megrendezésre került, a Budapest Track Cup az országos bajnoksággal egyszerre, illetve a III. Budapest GP október közepén. Mindkét versenyen sprint számban indultam, és a nemzetközi mezőnyben az előbbin 1., az utóbbin 2. helyezést értem el, izgalmas futamokban. Sajnos a kitűzött 200m-es időt nem tudtam megfutni hajsza híján, ugyanis rendre 12.1 és 12.05 másodperces időket futottam a szezon során, így a 12mp alatti idő a következő szezonban is cél marad.

#### **A 2024.11.01-2025.10.31 közötti éves időszak leírása:**

Az általános alapozó időszak kitöltötte a 2024. év végét, amely otthoni gőrgős edzésekből és konditermi erőfejlesztésből állt. A kerékpáron végzett gőrgős edzések aerob jellegűek voltak, kevésbé intenzív résztávokkal kiegészítve. Ebben az időszakban nagyobb hangsúlyt kapott a konditermi erőfejlesztés, amely szintén egy alapozó időszakkal kezdődött és hosszabb, 15 perces intenzív, sok ismétlésből álló gyakorlatpárokat tartalmazott (jellemzően 3db 15 perces keresztül folyamatosan végzendő fő gyakorlatpárt, és kiegészítő feladatokat).

Az év végétől beépítésre kerültek a pályán végzett madison edzések, amelyeken számomra a fókusz szintén az alap állóképesség építése, valamint a kerékpárkezelési képességem fejlesztése volt, emellett pedig a fiatalabb női versenyzőket szerettem volna inspirálni, oktatni, segíteni. (A Madison egy olyan versenyszám a pályán, amely páros pontversenyt jelent: itt két fő alkotja a csapatot, az egyik mindig versenyben van, és a váltás nagy sebességeknél egymást érintve történik. A versenyben lévő csapattárs egy rántással adja át a sebességét a versenybe kerülőnek, amelyet egymás kezét összekulcsolva, a mezőnyben valósítanak meg.) Amellett, hogy állóképességet igényel ez a versenyszám, nagyfokú koncentrációt és ügyességet is, így a felkészülés ezen időszakában előnyös volt számomra. Ezek az edzések egészen addig kitartottak heti rendszerességgel, amíg tavasszal át nem kellett térnem a specifikusabb sprint edzésekre.

A sprint specifikus edzés időszak a következőképpen alakult:

- Heti 2 alkalommal vettem részt pályakerékpáros sprint edzésen, illetve heti 2 alkalommal pályakerékpáros időfutam edzésen, amelyek „bérletes rendszerben” folytak, azaz 1 edzés 1 alkalomnak számított a megvásárolt pályakerékpár bérletén.
- Heti 2 alkalommal végeztem konditermi erőfejlesztő edzést,
- Heti 2 alkalommal végeztem core edzéseket konditeremben (kb. 30 perc, az állórajtok fejlesztésére)



- Heti 1 alkalommal otthoni görgős edzést végeztem, ahol erősebb résztávokkal az állóképesség megtartása volt a cél.

Így egy átlagos heti edzésterv a következőképpen alakult:

- Hétfő reggel: konditermi core edzés
- Hétfő délután: sprint edzés pályán (rövidebb távok, nagyobb áttétellel, speciális felkészülés a 200m időmérőre)
- Kedd reggel: konditermi erőfejlesztés
- Kedd délután: sprint edzés pályán (rövidebb távok, kisebb áttétellel, speciális felkészülés a sprint futamokra lassabb sebességekből hirtelen gyorsulással)
- Szerda délután: otthoni görgős edzés (10 és 5 perces résztávok, majd 1,5 – 2,5 – 3,5 perces résztávok nagyobb intenzitással)
- Csütörtök: pihenő
- Péntek reggel: konditermi core edzés
- Péntek délután: időfutam edzés pályán (hosszabb távok időfutam kormányval)
- Szombat reggel: konditermi edzés
- Szombat délután: időfutam edzés pályán (állóraktok időfutam kormányval)
- Vasárnap: pihenő

A felkészülésem két darab rövid edzőtáborral folytatódott Magyarországon belül, a magyar rövidpályás gyorskorcsolyázók junior sorával. Az elsőn hosszabb távokat tekertünk síkon (90-120km naponta, plusz 1db résztávos edzés), a másodikon pedig a hangsúly a hosszabb távokon, de relatív sok színtelkesedéssel végzett edzések voltak. Ezek az edzések a 10 hetes, monoton edzésrendszert voltak hivatottak megtörni, valamint egy ráerősítésként szolgáltak az állóképesség megtartására a következő edzésblokkba történő továbblépés előtt.

A júniusi időszak egy formaidőzítést és versenyfelkészülést tartalmazott, amelyet verseny körülményeknek megfelelően elvégzett versenyszimulációs időmérő edzések követtek. Ezeket annak érdekében végeztük, hogy egy mérhető és világos képet kapjunk az elvégzett edzőmunka és megvalósított edzésterv hatékonyságáról. Erre azért volt szükség, mert a 2025. évi edzéstervem nagy mértékben különbözött a korábbi évektől, így azt szeretnénk volna felmérni, hogy a várt módon működik-e minden, vagy a célverseny előtti időszakban szükséges-e valamit változtatni. A tesztek jól sikerültek, bár ekkor a BringAréna kerékpár pályán nagyon nagy volt a hőség, amely némiképp hátráltatta az objektív megítélést. (A sátor belső részében 40-43 fokban meleg volt, légmozgás nélkül.)

A tesztek után egyhetes könnyebb időszak következett az edzésekben, majd visszatértünk a korábbi terheléshez. A fókusz az edzőmunka hatékony elvégzésén és az áttételek pontosításán volt.

Ezt követően már megkezdődött az országos bajnokságra a formaidőzítés, ahol fokozatosan csökkentettük a terhelést és növeltük az intenzitást: ez 2 hét erőfejlesztésből, 2 hét gyorsaságfejlesztésből és 1 hét minimálisra csökkentett terhelésű edzésből állt a verseny előtt.

A célverseny nagyon jól sikerült. Azon felül, hogy bajnoki címeket szereztem, 200m-en és 1000m-en is javítottam a nyári teszteken futott időeredményeimen.

Az országos bajnokságot követő időszakban rövid pihenőt tartottam a pályaedzések tekintetében, és konditermi és görögös edzésekkel folytattam, csökkentett intenzitással. Ennek ellenére a formám megmaradt, és a hűvös pályán is sikerült az október közepén rendezett III. Budapest GP-n 12.2 másodperces 200m-t teljesítenem és bekerülnöm a sprintfutamokat futó versenyzők közé. Itt izgalmas futamokban egy barbadosi és egy magyar versenyzővel döntöttük el a dobogós helyezéseket, ahol végül a második helyet szereztem meg, sokat tanulva a sprint futamok során.

A III. Budapest GP-t követően sem tartok teljes pihenőt, mivel erre a versenyre az OB-t követő időszakban pálya edzések nélkül töltött idő után pihenten és motiváltan érkeztem, így egyenesen a jövő évi alapozó időszakba fogunk. Ez megint egy hosszabb, aerob görögös edzésekkel, konditermi általános alapozó edzésekkel töltött időszak lesz, amely várhatóan lefedi majd a telet 3 erős és 1 könnyű hetes ciklusokban.

A 2026-os szezon során célom továbbra is a 200m-es időmérőn a 12 másodpercen belüli idő, továbbá szeretnék 2 másodpercet faragni az 1000m-es időmből, és újabb magyar csúcsot futni. Ezen felül szeretnék több nemzetközi versenyen részt venni, nem csak hazánkban, hanem a környező országokban is (pl. Csehország, Szlovákia, Ausztria).

### **Összefoglaló:**

A 2025-ös szezonra történő felkészülés rendben lezajlott és a kitűzött célokat elértem 3 darab magyar bajnoki cím megszerzésével, egy második helyezéssel a bajnokságon, illetve két új magyar csúccsal.

Mindebben nagy segítséget jelentett számomra a 16. kerület Ifjú Sporttehetsége ösztöndíj, amely lehetővé tette számomra a megfelelő feltételek megteremtését:

- a szükséges táplálékkiegészítők beszerzését,
- konditerem bérletek finanszírozását,
- pályabérleti díjának finanszírozását,
- és főként: egy új, teljes időfutam kormány beszerzését az 1000m-es időfutam számra, amely nagyban segítette a felkészülést és a lehetővé tette a versenyen mutatott teljesítményt.

Kelt: Budapest, 2025.10.20.

A támogatást tisztelettel megköszönve:

  
Kercsó-Magos Zsuzsanna  
Támogatott



# Szakmai Beszámoló

2024. nov. 1. - 2025. okt. 31. között az alábbi versenyeken vettem részt:

- Magyar Kupa 1. - Vasas - Kadét Férfi Kard Válogató | 49. helyezett
- Magyar Kupa 2. - Kadét Férfi Kard Budapest Bajnokság | 55. helyezett
- XXVI. Máté - Hunibér Kupa - Kadét EFC - Férfi Kard Egyéni | 99. helyezett

Szeretném megköszönni az eddigi támogatást

Köszönettel: Kovács Kristóf

## **Kun Bence Benedek**

rövidpályás gyorskorcsolyázó,

Junior Válogatott-Heraklész kerettag, a KSI versenyzője.

szakmai beszámoló

időszak: 2024. november 1. – 2025. október 31.



A támogatási időszak sikereiben gazdag volt. A 2024-25-ös versenyszezonban, amely 2024. őszétől – 2025. tavaszáig tartott, igen sok szép eredményt tudtam elérni. Ezek közül a legkiemelkedőbbek: Felnőtt Magyar Bajnokságon a MIX váltóval 2. helyezést értem el. A 2024-25-ös Junior Országos Bajnokságon junior C korcsoportban összetett egyéni 2. helyezést, a mix váltóval 2. helyezést, a fiú váltóval 2. helyezést értem el. A Téli EYOF 2025. (European Youth Olympic Festival-Bakuriani 2025.) versenyen a magyar MIX váltó tagjaként 1. helyezést értem el.

A nyári felkészülésem jól sikerült és az idei 2025-26-os versenyszezon kezdetén tovább tudtam javítani az egyéni időeredményeimet. A támogatási összegből olyan speciális védőruházatot tudtam beszerezni, amely hozzásegít a biztonságos és eredményes edzésekhez és versenyekhez.

Jelenleg az elsődleges célom, hogy minél jobb eredményeket érjek el a nemzetközi mezőnyben, és kijussak a junior világbajnokságra a magyar csapat tagjaként. Legnagyobb célom, hogy részt vegyek a 2030-as téli olimpián, és ott érmes helyezést érjek el.

Ennek érdekében az edzéseken is a maximumot igyekszem nyújtani, folyamatosan arra törekszem, hogy fejlesszem az erőnlétem, a technikai-taktikai tudásomat. A kerülettől kapott támogatás sokban segítette a korcsolyázó karrieremet, amelyet ezúton is nagyon köszönök.



Kun Bence Benedek

Budapest, 2025.11.12.

Szakmai beszámoló 482/2024. (XI.18.) KKSIGYB határozatszámú támogatás  
elszámolásához

A XVI. Kerületi Önkormányzat által adott 420,000,- Ft támogatást a karate sporttevékenységemre és a felkészülésre, versenyekre fordítottam. A támogatás összegéből a rendszeres edzéseket, a szakosztály tagdíját, a versenyekre történő edzőtáborok és felkészítések díját tudtam finanszírozni. Emellett lehetőségem volt coaching, sportpszichológus szolgáltatást igénybe venni és táplálékkiegészítőt, sportruházatot vásároltam.

A támogatásnak köszönhetően nem csak hazai, hanem nemzetközi versenyeken is részt tudtam venni 2025-ben Szerbiában, Horvátországban, Litvániában. A korosztályomnál idősebb kategóriában, és a nemzetközi versenyeken való indulással sok tapasztalatot szereztem és többször sikerült dobogón végezni. A versenyek összefoglalóját a szakmai beszámolóhoz mellékeltem.

Budapest, 2025. november 20.



László Samu

támogatott

### Szakmai beszámoló

2024. második felétől veszek részt az Ifjú sporttehetségek pályázatában. Ez a támogatás nagyban hozzájárult a 2024/25-ös versenyszezonom felkészülésében és versenyzésében.

A 2024-es őszi szezonom alatt egy világbajnokságra készültem, amit decemberben rendeztek meg Tokióban. Az oda vezető út nagyon hosszú volt, hiszen az augusztusi műtét után kellett pár hónap amíg a lábamat teljesen tudtam terhelni. Sajnos a verseny előtti napon le is betegedtem, így a gyakorlataim nem sikerültek a legjobban, de ennek ellenére én 100%-ot nyújtottam a színpadon. Az őszi szezonom után tavasszal kihagytam a versenyzést, hogy fel tudjak készülni rendesen a következő versenyszezonomra.

Az összeg nagy részét, amivel a XVI. kerületi Önkormányzat támogatta a sikeres felkészülésemet, a műtét utáni felépülés céljára kellett költenem. Emellett az új bikinim anyagára, illetve megvarrására, kövezésére költöttem a pénzt. Mivel rendszeres járok konditerembe, így ennek a finanszírozásában is nagyban hozzájárult az Önkormányzat a fejlődésemmel.

Nagyon szépen köszönöm a XVI. kerület támogatását és azt, hogy nagy mértékben hozzájárultak ehhez a nagyon sikeres versenyszezonomhoz.

Készítette: Paulovics Alina Nikola



# Szakmai és pénzügyi beszámoló

A tavalyi szezonban az Újpestnél fejeztem be az idényt, ahol rengeteget fejlődtem mind fizikailag, mind mentálisan. Az ott szerzett tapasztalatok nagyban hozzájárultak ahhoz, hogy készen álljak a profi szintre való visszatérésre.

A nyári időszakban egyénileg, profi játékosként végeztem a felkészülést, amelynek során a hangsúlyt az erőnléti és jeges edzések összehangolására, valamint a regenerációra helyeztem. Ebben sokat segítettek azok a felszerelések és táplálékkiegészítők, amelyeket a támogatásból tudtam beszerezni. A megfelelő fizikai állapot és táplálkozás ezen a szinten már elengedhetetlen, ezért ezekre különösen nagy figyelmet fordítok.

Az idei szezont augusztusban kezdtem meg, immár profi szerződéssel a FEHA19 felnőtt csapatában.

Nagyon motiváló érzés visszatérni ebbe a közegbe, ahol minden nap azért dolgozunk, hogy fejlődjünk és minél jobb teljesítményt nyújtsunk a bajnokságban. A csapat légköre, a szakmai munka és az edzések intenzitása rengeteget segítenek abban, hogy napról napra jobb játékos legyek.

Hálás vagyok a támogatásért, amely nélkülözhetetlen része a fejlődésemnek. Céлом, hogy a szezon hátralévő részében is a maximumot hozzam ki magamból, és eredményesen segítsem a FEHA19 csapatát.

Tisztelettel:



Simon Péter

Budapest, 2025.11.05.

## SZAKMAI BESZÁMOLÓ

499/2024. (XI. 18.) KKSIGYB határozat számú megállapodáshoz –

**A XVI. kerületi Önkormányzat a XVI. kerülete ifjú tehetségeink támogatása keretében 2024. november 1-től 2025. október 31-ig tartó 12 hónapos időszakban nyújtott anyagi támogatást a megállapodás keretében. Ezen időszakban a BVSC Zuglói Vívó szakosztályánál folytattam a párbajtőrözést mesterem, Pop Adrián/Márka István irányítása alatt.**

A támogatás összegét vívófelszerelésre (FIE penge) vásárlásra és havi egyesületi tagdíjra fordítottuk.

2024. november 1 – 2025. október 31. között elért fontosabb eredmények:

Időpont	Helyszín	Verseny	Korosztály	Helyezés
2024.11.02	Budapest	Magyar Kupa 4. - Kadét Női Párbajtőr	kadét	42.
2024.11.23	Budapest	Kadét Női Párbajtőr Országos Bajnokság	kadét	47.
2025.04.26.	Eszék	Cadet Fencing Cup - Osijek	kadét	18.
2025.05.03	Keszthely	Magyar Kupa 1. - Junior Női Párbajtőr	Junior	25.
2025.05.18	Tata	Magyar Kupa 2. - Junior Női Párbajtőr	Junior	23.
2025.05.31	Tata	Sulivívó Diákolimpia 2024/2025 tanév - egyéni	Női párbajtőr V. korcsoport	12.
2025.06.01	Budapest	Sulivívó Diákolimpia 2024/2025 tanév - csapat	Női párbajtőr V. korcsoport	1.
2025.09.27	Budapest	Magyar Kupa 3. - Kadét Női Párbajtőr	Kadét	21.

Ezúton is köszönjük a XVI. kerületi Önkormányzat támogatását, hogy az ösztöndíjjal is segítette a sikeres felkészülést.

Budapest, 2025. október 31.

  
Timárné Berecz Ágnes

  
Timár Júlia

## SZAKMAI BESZÁMOLÓ

500/2024. (XI. 18.) KKSIGYB határozat számú megállapodáshoz –

**A XVI. kerületi Önkormányzat a XVI. kerülete ifjú tehetségeink támogatása keretében 2024. november 1-től 2025. október 31-ig tartó 12 hónapos időszakban nyújtott anyagi támogatást a megállapodás keretében. Ezen időszakban a BVSC Zuglói Vívó szakosztályánál folytattam a párbajtőrözést mesterem, Andrásfi Tibor/Márka István irányítása alatt.**

A támogatás összegét vívóruházat vásárlásra és havi egyesületi tagdíjra fordítottuk.

2024. november 1 – 2025. október 31. között elért fontosabb eredmények:

Időpont	helyszín	verseny	korosztály	helyezés
2024.11.16	Szolnok	Kulcsár Győző SPORT XXI. Körverseny 2.	újonc	9.
2025.02.01	Budapest	Kulcsár Győző Sport XXI Körverseny 3. -	újonc	15.
2025.02.02	Budapest	Kulcsár Győző Sport XXI Körverseny 3. -	serdülő	12.
2025.04.26.	Eszék	U14 European Circuit - Osijek	U14	2.
2025.05.10.	Győr	Kulcsár Győző Sport XXI. Körverseny 5.	Újonc	2.
2025.05.31	Budapest	Sulivívó Diákolimpia 2024/2025 tanév	Fiú párbajtőr IV. korcsoport	13.
2025.06.24	Fonyód	Újonc Fiú Párbajtőr Országos Egyéni bajnokság	Újonc	44.
2025.06.25	Fonyód	Újonc Fiú Párbajtőr Országos Csapatbajnokság	Újonc	3.
2025.06.29	Isztambul	U14 Vívó Fesztivál - Isztambul egyéni	U14	25.
2025.10.12	Hajdúhadház	Kulcsár Győző Sport XXI. Körverseny	serdülő	14.

Ezúton is köszönjük a XVI. kerületi Önkormányzat támogatását, hogy az ösztöndíjjal is segítette a sikeres felkészülést.

Budapest, 2025. október 31.

  
Timárné Berecz Ágnes

  
Timár Péter