

## Szakmai önéletrajz

Név: Lukács-Kárász Katalin

### **Eredmények, érdemek felsorolása,**

#### **2025.03.01.-02.Szabad Stílusú Rúd és Légtorna Országos Bajnokság**

2.hely junior I semi pro Ódor Viktória

1.hely senior I semi pro Papp Luca

1.hely senior II semi pro Takács Szabina

1.hely junior I pro Szűcs Viktória

1.hely junior II pro Major Liliána

2.hely junior II pro Wágner Kála

1.hely junior III pro Molnár Liána

1.hely senior I pro Földesi Kincső

#### **2025.04.10.-11. Rúd és Légtorna Sport Magyar Bajnokság**

2.hely amateur varsity Ódor Jázmin

2.hely amateur JA Wágner Kála

4.hely amateur JA Ódor Viktória

6.hely amateur JA Szűcs Viktória

1.hely amateur JB Farcsádi Kamilla

2.hely amateur JB Molnár Liána

4.hely amateur JB Böcsödi Laura

6.hely amateur JB Balogh Lilla

13.hely amateur senior Papp Luca

1.hely amateur JMD Wágner Kála-Molnár Liána

1.hely competitive varsity Zsiros Izabella Hanna

3.hely competitive JA Major Liliána

4.hely competitive JA Csatlós Lia Amina

4.hely competitive JB Balogh Réka

5.hely Competitive senior Földesi Kincső

2.hely competitive JMD Balogh Réka-Major Liliána

1.hely competitive SMD Földesi Kincső-Valentin Míra

1.hely competitive senior Földesi Kincső-Síkfői Judit Olga

### **2025.05.09-10.Rúd és Légtorna Art Magyar Bajnokság**

2.hely amateur varsity Ódor Jázmin

1.hely competitive varsity Zsiros izabella Hanna

1.hely amateur JA Wágner Kála

2.hely amateur JA Szűcs Viktória

3.hely Ódor Viktória

1.hely competitive JA Major Liliána

2.hely competitive JA Csatlós Lia Amina

2.hely amateur JB Molnár Liána

4.hely amateur JB Böcsödi Laura

6.hely amateur JB Balogh Lilla

6.hely competitive JB Balogh Réka

3.hely competitive senior Földesi Kincső

1.hely amateur JMD Molnár Liána-Wágner Kála

1.hely competitive JMD Balogh Réka-Major Liliána

1.hely competitive senior Földesi Kincső-Síkfői Judit Olga

### **2025.07.17.-20. European Pole &Aerial Sports Championship**

4.hely amateur varsity Ódor Jázmin

9.hely amateur JA Wágner Kála

11.hely amateur JA Ódor Viktória

4.hely amateur JB Molnár Liána

5.hely amateur JB Farcsádi Kamilla Anna  
6.hely amateur JB Böcsödi Laura  
1.hely competitive varsity Zsiros Izabella Hanna  
8.hely competitive JA Major Liliána  
11.hely competitive JA Csatlós Lia Amina  
14.hely competitive JB Balogh Réka  
1.hely competitive JMD Major Liliána-Balogh Réka  
2.hely competitive SMD Földesi Kincső- Valentin Míra  
1.hely competitive senior Földesi Kincső- Síkfői Judit Olga  
17.hely competitive senior Földesi Kincső

### **2025.10.11-12. Rúd- és Légtorna Sport & Art Magyar Kupa**

1.hely profi duó Balogh Réka- Major Liliána  
2.hely profi duó Földesi Kincső-Síkfői Judit Olga  
3.hely profi duó Molnár Liána-Wágner Kála  
1.hely kezdő varsity Ódor Jázmin  
1.hely profi varsity Zsiros Izabella Hanna  
2.hely profi senior Földesi Kincső  
1.hely haladó JB Halász Pann i  
2.hely haladó JA Szűcs Viktória  
2.hely profi JA Major Liliána  
3.hely profi JA Wágner Kála  
4.hely profi JA Ódor Viktória  
2.hely haladó JB Böcsödi Laura  
3.hely profi JB Balogh Réka  
5.hely profi JB Molnár Liána

### **2025.12.09.-14. Posa Pole & Aerial Sports World Championship**

2.hely. amateur JMD Molnár Liána-Wágner Kála  
9.hely amateur varsity Ódor Jázmin  
2.hely competitive JMD Major Liliána-Balogh Réka

4.hely competitive varsity Zsiros Izabella Hanna  
2.hely amateur JB Molnár Liána  
8.hely amateur JB Farcsádi kamilla Anna  
13.hely amateur JB Böcsödi Laura  
20.hely competitive JB Balogh Réka  
16.hely competitive senior Földesi Kincső  
5.hely competitive SD Földesi Kincső-Síkfői Judit Olga  
9.hely competitive JA Major Liliána  
14. hely amateur JA Wágner Kála  
16.hely amateur JA Ódor Viktória

### **Szövetségi megjelenéseim:**

1. Just Clear díjátadó Gála - Mariott Hotel
2. Testnevelési Egyetem – Konferencia – kerekasztal beszélgetés Szövetség bemutatása
3. Rúd és Légtorna Sport VB – interjú szóban
4. Rúd és Légtorna Sport VB – interjú cikk
5. Best of Show
6. Just Clear Beach Fesztivál
7. Dunavarsányi napok

### **Magamról:**

Több mint egy évtizede köteleztem el magam a rúdsport és a légtorna világa mellett. Az elmúlt 10 évben edzőként, 6 éve pedig a **Phoenix SE elnökeként** dolgozom azon, hogy korosztálytól függetlenül segítsek tanítványaimnak átlépni a saját határaikat. Rendszeresen szervezünk táborokat és az innováció képviselői vagyunk.

Hiszek a folyamatos fejlődésben, ezért tudásomat nemcsak edzőként, hanem szakmai vezetőként is naprakészen tartom. **Nemzetközi főbírói végzettségem** és hazai, illetve nemzetközi bírói tapasztalatom révén rálátásom van a sportág legmagasabb szakmai követelményeire. Tudásomat örömmel adom tovább: a szövetségen belül részt vettem kiviteli, főbírói és versenyfelkészítői képzések anyagának összerakásában és ha időm engedi képzés előadásában is részt veszek.

Évek óta részt veszek a versenyek szervezésében, emellett, mint a szakszövetség elnökségi tagja, fontosnak tartom a versenyzők és egyesületi vezetők érdekeit képviselni, munkámmal segíteni az elnökséget és elérni azokat az álmokat, melyeket azt hittük sosem valósítunk meg. Illetve nem...ez nem igaz. Mindig hittük, hogy együtt képesek vagyunk elérni a csillagokat.:)

4. Egyesületünk a Phoenix Rúd sport Sportegyesület a Magyar Levegősportok Szövetsége versenyrendszere alatt működik. Az egyesületet társammal Lillával alapítottuk 2015-ben és azóta is együtt dolgozunk edzőként és vezetjük az egyesületet. Edzői munkánk gyümölcse tanítványaink sikereiben mérhető, akik a szövetség alapítása óta folyamatosan az élvonalban szerepelnek, számos alkalommal képviselve hazánkat nemzetközi delegációk élén is.. Szakmai munkánkat erősítik segédedzőink Földesi Kincső és Síkfői Judit Olga, valamint Sánta Renáta Hanga és Bori <3

5. Számomra azonban a sport nem áll meg a fizikai teljesítménynél. Jelenleg folytatott **pszichológiai tanulmányaim** lehetővé teszik, hogy tanítványaimat ne csak fizikailag, hanem mentálisan is támogassam, kiemelt figyelmet fordítva a lelki egészségükre és a kiegyensúlyozott fejlődésükre. Sokszor szembesülök a kamaszok problémáival és szeretem őket azért is, hogy megbíznak benne és megosztják velem gondjaikat örömeiket és bánatukat. Célom, hogy edzőként fejlődjek és az utánpótlás korosztályból egészséges felnőttek, csodás emberek, fantasztikus edzők legyenek.

- *Nyilatkozom arról, hogy a pályázati anyag a saját szellemi termékem és a valóságnak megfelel.*
- *Nyilatkozom arról, hogy a pályázati szabályzatot megismertem és elfogadom.*

