

**MESZ evezős válogatott keretek  
2025. évi  
felkészülési programjai**



**MAGYAR EVEZŐS  
SZÖVETSÉG**

**ALAPÍTVÁ: 1893**

Budapest, 2024. október

Készítette: MESZ edzőbizottságának véleményezésével, jóváhagyásával.

Ficsor László  
Edzőbizottság vezető

Elnökség jóváhagyta: 2024.11.12

## I. Helyzetelemzés

Az elmúlt években a KSF források és az „egymilliárdos” kormányzati támogatás révén mind a MESZ, mind a klubok számára olyan eszközbeszerzések és ingatlanfejlesztések valósulhattak meg, melyek már hosszú évtizedek óta vártak magukra.

Az infrastrukturális beruházások nagyban segítették az evezés fejlesztését, azonban a korábbi elmaradások olyan mértékűek voltak, hogy a sportág talpra állásához még több évig tartó hasonló mértékű állami investícióra lenne szükségünk.

Sportágunk talpon maradásának, eladhatóvá tételének érdekében történtek lépések (Új MESZ stratégia), melyben az élsport stratégia mellett hangsúlyosabbá váltak az evezés egyéb területeinek fejlesztései is, mint az egyetemi-, szabadidős-, ergométeres-, para-, és tengeri evezés.

A Magyar Evezős Szövetség legújabb kori történelmében ifjúsági-, U23-, és felnőtt Európa-bajnoki, világbajnoki címekkel és helyezésekkel büszkélkedhetünk, azonban a 2004.évi athéni olimpiát követő időszakban az olimpiákon szerzett pontszerzéssel sportágunk adós maradt. Olimpiai versenyeredményesség tekintetében a felnőtt korosztály legnagyobb teljesítményének az olimpiai kvótaszerezés bizonyult. Felnőtt eredményességünket leginkább a nem olimpiai számokban elért sikereink jellemezték. Nemzetközi szerepléseinket évekre visszamenőleg sajnós a kiegyensúlyozatlanság jellemezte.

Visszatekintve, a magyar evezős sport szakmai felépítését, irányítását az egy-két évenként cserélődő szakmai vezetők, szövetségi kapitányok jellemezték, így ennek okán a MESZ szakmai működésében sok esetben hiányzott a kiszámíthatóság, állandóság.

2024. augusztus 31-én mind a felnőtt, mind az utánpótlás szövetségi kapitány szerződése az olimpiai ciklus végeztével lezárása került, 2024 őszén pedig a MESZ Elnöke és az Elnöksége is lemondott így – egy tisztújító közgyűlés révén - adva lehetőséget a kluboknak arra, hogy a következő olimpiai ciklusra megválasszathassák azon elnökségi tagokat, akik a demokratikus szabályok szerint – a tagegyesületek véleményeit is meghallgatva - meghatározhatják a hazai evezés fejlesztésének, fejlődésének jövőbeli irányát, akár új irányítási hátteret is kialakíthatva.

A hazai evezés rendszer szintű fejlesztése, szakmai megújulása érdekében, az újonnan megválasztott Elnökség várhatóan 2025 januárjától új (külföldi) szakembert szándékozik szerződtetni főállású szövetségi kapitánnyá. Az elmúlt évek legeredményesebb felnőtt élversenyzőinek döntő többsége a válogatottságtól visszavonult, az utánpótlást jelentő hátszág versenyzői létszáma erősen megfogyatkozott, ezért az elkövetkezendő pár évben felnőtt korosztályban nemzetközi szinten egy-két csapat indítása a realitás.

Jelen helyzetben (2024 szeptemberétől) a MESZ-nél a szövetségi kapitányi pozíció betöltetlen, a szakmai irányítást az új szövetségi kapitány kinevezéséig - a MESZ elnökségének megbízásából – a megbízott szövetségi kapitány látja el.

Fentiek értelmében a megbízott szövetségi kapitány fő feladatai a leendő szövetségi kapitány kinevezéséig (2025 első negyedév):

- Szakmai program készítése (edzőtáborok szervezése, felmérők-, tesztek meghatározása, időpontjai, orvosi szűrővizsgálat megszervezése, ...)
- A válogatott kerettagok (jelöltek) állapotfelmérése (van, kell értékek)

A megbízott szövetségi kapitány a fenti feladatok elvégzésével kívánja az új szakmai vezetés munkáját segíteni a minél gördülékenyebb átmenet érdekében.

## II. Célkitűzések

Serdülők	(ORV, Jeunesse)
Ifjúságiak	(Jeunesse, Ifi EB, Ifi VB, Ifjúsági olimpia)
U23 korosztály	(EVB, U23 EB, U23 VB)
Felnőttek	(EVB, EB, VB)

## III. Stratégia

A nemzetközi eredményesség tekintetében mielőbbi látványos javulásra lesz szükségünk, azonban ez csak akkor lesz lehetséges, ha olyan sportági felkészülési és szakmai terv készül, mely szigorú, és következetesen betartott alapokra helyeződik („kell” értékek).

Meg kell határozni egy objektív szempontok alapján kiválasztott, kiemelt versenyzői keretet, akik a kiemelt támogatottság mellett vállalják az intenzív, egyenletes, fegyelmezett és hosszú távú edzőmunkát.

A támogatások szintjének megőrzése, ill. növelése érdekében a rendelkezésünkre álló forrásokra és eszközökre (anyagi, tárgyi, személyi) alapozva egy eredmény centrikus szakmai programot szükséges elkészíteni, amely tartalmazza az elvárásokat is!

A szakmai követelmények megfelelésének, ill. ellenőrzésének szükséges eszköze egy következetesen végrehajtott és rendszeres monitoring rendszer („van” értékek), amelynek célja, hogy kizárólag az elvárásoknak megfelelő, folyamatos és megfelelő szintű eredmények mellett lehet a válogatott keret programjában részt venni!

A monitoring rendszer alapjai:

- a havi rendszerességű felmérők
- a kerettagoktól elvárt minimum teljesítmények megléte

A monitoring rendszer működtetését és a válogatott keret felügyeletét kizárólag az elnökségnek jelentő, és a felkészülési munkában részt vevő szakmai stáb látja el, akik

- folyamatosan kapcsolatot tartanak a versenyzőkkel és az edzőkkel,
- összefogják és megszervezik az éves programmal kapcsolatos feladatokat,
- a felmérők, tesztek eredményeit összegzik, és továbbítják a szakági stáb koordinátorának

Szakmai stáb:

XY	Stáb koordinátor
CV	Felnőtt, U23 férfi szakági megbízott
TK	Felnőtt, U23 női szakági megbízott
JD	Up férfi (serdülő, ifi) szakági megbízott
EP	Up női (serdülő, ifi) szakági megbízott

A kerettagságára önálló feltételrendszer és finanszírozási rendszer kerül kidolgozásra, amely a 2024-2025. évi költségvetés függvénye (edzőtáborok, orvosi vizsgálatok, teljesítmény diagnosztika, ösztöndíj, ...).

\*Amennyiben egy adott szakágban (pl. női váltott-, és párevezős) a sportolói létszám nem éri el a minimum 12 főt, úgy az adott szakágban 1 fő szakágvezető kerül kinevezésre.

Az őszi és tavaszi hosszútávú versenyeken\*, és a felmérőkön a válogatottaknak és a válogatottságra pályázók számára a részvétel kötelező!

A külföldön tanuló – korábban válogatott – evezőseinkre is számítunk! A programban szereplő ergométer felmérők eredményeit az adott időszakban és távon kötelesek teljesíteni, és a felmérő eredményeket a megbízott szövetségi kapitánynak elküldeni! Külföldről hazatértük után a sportolók – egy később megállapított válogatási szempont szerint – csatlakozhatnak a válogatottak világválogatottakra való felkészüléséhez.

\*Az U23 EB-n indulók az őszi hosszútávú versenyen való indulás alól felmentést kaphatnak.

#### IV. Válogatási elvek és szempontok

A felkészülés során a serdülő és ifjúsági, valamint a felnőtt és U23-as válogatott keretek és programok között átjárás lehetséges.

##### **Válogatási alapelvek:**

- egyesületi tagság és versenyzési engedély,
- folyamatos magas színvonalú edzőmunka (folyamatos (online) edzésnapló vezetés),
- tiltott teljesítményfokozó szerek nélküli felkészülés,
- MOB szerződésekben foglalt követelmények betartása
- a MESZ szerződésében foglalt követelmények betartása,
- a tiszta életvitel, megfelelő erkölcsi és akarati tulajdonság, sportszerű életmód,
- kifogástalan egészségi állapot,
- szakmai követelmények (minimum szintek) folyamatos teljesítése
- a válogatottság szakmai kritériumainak megfelelő versenyző egyesületének – MESZ vállalásán felüli - felkészülési, versenyztetési költségeinek garancia vállalása a fő verseny időpontjáig.

##### **Követelményszintek:**

Válogatottságra pályázóktól elvárt heti edzésszám:

	edzésszám	terjedelem/edzés	vízi és szárazföldi edzések aránya
Serdülők	5-7x	45-120'	50-55% és 45-50%
Ifjúságiak	6-10x	45-120'	55% és 45%
U23	7-12x	60-150'	60% és 40%
Felnőttek	7-14x	60-150'	60-70% és 40-30%

Válogatottaknak elérendő edzésterjedelem (éves átlag/hét)

Felnőttek	Ifjúságiak	Serdülők
-----------	------------	----------

Legalább 14 óra/hét

Legalább 12 óra/hét

Legalább 8 óra/hét

IRÁNYMUTATÓ NK TELJESÍTMÉNYSZINTEK C2 ERGOMÉTEREN				
	NŐK		FÉRFIAK	
	2000 m	6000 m	2000 m	6000 m
Felnőtt	6'55"	21'50"	6'00"	19'00"
Felnőtt ks	7'15"	23'00"	6'18"	20'00"
U23	7'05"	22'55"	6'05"	19'30"
U23 ks	7'20"	23'30"	6'22"	20'20"
Ifjúsági	7'15"	23'48"	6'25"	20'50"
Serdülő*				

MINIMUM TELJESÍTMÉNYSZINTEK C2 ERGOMÉTEREN				
	NŐK		FÉRFIAK	
	2000 m	6000 m	2000 m	6000 m
Felnőtt	7'05"	23'00"	6'10"	19'56"
Felnőtt	7'25"	23'35"	6'28"	20'40"
U 23	7'15"	23'30"	6'20"	20'16"
U 23 ks	7'30"	23'50"	6'32"	20'56"
Ifjúsági	7'35"	24'30"	6'40"	21'36"
Serdülő*	7'55"	25'15"	7'00"	22'15"

\* A serdülő korcsoportnál az adatok csak tájékoztató jellegűek, hiszen ennél a korosztálynál a fizikális teljesítmény még nem lehet döntő jelentőségű (akcelerált, retardált).

A klubhelyszínen teljesített ergométer eredményeket, a felmérőket követően fel kell vinni az e-regatta adatbázisába! Az eredmények összehasonlítása miatt (hasonlóan az ergométer OB-hoz) a felmérőket C2 ergométeren kell teljesíteni, az RP3 ergométeren teljesített tesztek nem kerülnek elfogadásra!

### **Jóváhagyások:**

A válogatott keretek kijelölését amebízott szövetségi kapitány javaslata alapján, a MESZ Elnöksége hagyja jóvá.

### **V. Felkészülés**

A válogatott versenyzők felkészítése részben összevont központi helyszíneken, részben klubhelyszínen történik. Az edzőtáborokon kívül, a válogatott csapatok felkészítése – a szakági megbízottak, a csapatkijelölések után a felkészítő edzők felügyelete mellett - regionálisan kijelölt helyszínekre koncentrálódik.

Valamennyi kerettag felkészítése egyéni operatív edzésprogram alapján, - a szakági megbízottak rendszeres felügyelete alatt - a felkészítő edzők közreműködésével történik.

Az éves terv 2024.09.30. – 2025.09.28. közötti időszaka 52 hetet foglal magába.

Ebből a különböző versenyteljesítmény szintek miatt (ORV, EB-k, VB-k, Egyetemi VB) válogatottjaink felkészülése is több szinten, és terjedelemben folyik majd.

A válogatottak munkahelyi és iskolai elfoglaltságai miatt, és a felkészítő edzők klubfeladatai miatt ebben a felkészülési periódusban is a klubokban történő felkészülés dominál majd válogatottjaink felkészülése során. A programban szereplő központi edzőtáborozásokon kívül azonban lehetőségeinkhez képest minél több szakági összetartó edzésre kell törekedni a felkészülés során.

A szakágak és csapatok felkészülésének az alábbi terv szolgál alapul:

***Az éves felkészülési terv szakaszai:***

- Felkészülési időszak (vízi-, szárazföldi alapozás időszaka, I-III.)
- Versenyidőszak (I-II.)
- Átmeneti időszak

***Vízi alapozás (ősz)***

**Felkészülési időszak I.: 2024. 09.30.-11.17.**

Az edzések súlypontja:

- A fő világvversenyek utáni aktív pihenő lejártával az edzések elkezdése, az edzésmennyiség fokozatos növelése a feladat.
- Általános erőfejlesztés
- Aerob állóképességi teljesítmény fejlesztése (extenzív állóképességi edzés)
- Az evezőstechnika javítása
- Evezős-specifikus edzések állnak előtérben

Cél: az evezős-specifikus teljesítőképesség megalapozása, fejlesztése.

Ellenőrzés:

- Edzésterjedelem (óra/km) és intenzitás (extenzív, intenzív)
- Edzőtáborok, összetartó edzések
- Vízi felmérők (6000m)
- C II felmérők (küszöb, 6000m)
- Klinikai vizsgálat

***Szárazföldi alapozás (téli)***

**Felkészülési időszak II.: 2024.11.18.-2025.03.02.**

Az edzések súlypontja:

- általános kondicionális képességek növelése

- aerob állóképességi teljesítmény növelése (a hangsúly továbbra is az extenzív állóképességi edzésen van)
- Az evezőstechnika stabilizálása (ergométeren)

Cél: A teljesítmény általános előfeltételeinek fejlesztése.

Ellenőrzés:

- Edzésterjedelem (óra/km) és intenzitás (extenzív, intenzív)
- Edzőtáborok, összetartó edzések
- C II felmérők (küszöb, 2000m, 6000m)
- Spiroergometriás mérés
- Max. erő felmérők
- Sífutás felmérők
- Klinikai vizsgálat

## VI. A szakmai irányításért felelős személyek

A megbízott szövetségi kapitány szervezi, és a szakági megbízottakon keresztül irányítja, ellenőrzi a számításba jöhető versenyzők felkészülését.

Kapcsolatot tart a válogatottakat adó klubok edzőivel és versenyzőivel.

A szakmai bizottsággal (szakmai alelnök, tengeri szakág vezető, para szakág vezető, edzőbizottság) egyeztetve kidolgozza a felkészülési programot, koordinálja a szakmai munkát.

Tájékoztatja a szövetség elnökségét a válogatott keretben folyó munkáról.

Összefogja és megszervezi az éves programmal kapcsolatos logisztikai (edzőtáborozások, felmérők, orvosi szűrővizsgálatok, teljesítménydiagnosztika, ...) feladatokat,

A szakági megbízottakat amebízott szövetségi kapitány javaslata alapján az elnökség jelöli ki!

Szakági megbízottaktól, válogatottakat felkészítő edzőktől elvárt követelmények, feladatok:

- Megfelelő képzettség (szakedzői végzettség), ill. hazai és nk. szintű eredményesség.
- Csoportjának, ill. csapata edzésprogramjának nyomon kísérése, ellenőrzése (edzésnapló, felmérők, tesztek).
- Csoportjának, ill. csapata edzőmunkájának időszakos értékelése, beszámoló készítése elektronikus formában!
- Edzőtáboron kívül időszakban csoportjának összetartó edzés tartása.

Megjegyzés: A szakág megbízottak kijelölésénél továbbra is az eddigi szempontok kerülnek előtérbe, azaz a szakágban való saját versenyzői létszámbeli, eredményességi érintettség.

### A 2025.évi felkészülési program megvalósításában résztvevő szakemberek:

#### 1. Megbízott szövetségi kapitány:

#### 2. Szakági megbízottak:

Szakág	Szakági mb. neve	e-mail	telefon
Felnőtt férfi, U23 szakág	egyeztetés alatt		
Női felnőtt, U23 szakág	egyeztetés alatt		
Up férfi szakág	egyeztetés alatt		

**3. Csapatokat felkészítő edzők:** Az őszi edzőtáborozás után kerülnek kijelölésre

#### **4. Közreműködő orvosok (sporttudományos stáb)**

- |                               |                                               |
|-------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1. dr. Egyeztetés alatt       | Sporttudományos stáb vezető                   |
| 2. dr. Varga Nóra             | Keretervos OSEI                               |
| 3. Kovács Péter, Györe István | Teljesítmény élettani szakemberek, OSEI, MTSE |
| 4. Lajkó Zsuzsa               | Fizioterapeuta                                |
| 5. Kemény Mátyás              | Masszőr                                       |

#### Sporttudományos stáb vezető

Felelős a válogatottak eredményességét szolgáló sporttudományos háttér minél hatékonyabb működtetéséért.

Sporttudományos intézetekkel, szakemberekkel, válogatott keretekkel történő kapcsolattartás.

Javaslattevő a válogatottak hatékony felkészülését szolgáló legkorszerűbb sporttudományos eljárások alkalmazására.

#### Keretervosi feladatok

A keretervos legfontosabb feladata a versenyzők egészségügyi állapotának ellenőrzése, szükség esetén megfelelő szakorvoshoz utalása.

Sérülés, hosszantartó betegség után a rehabilitáció mielőbbi megkezdése, illetve annak megszervezése.

Az edzőtáborban történő ellenőrzés, mérés, a versenyzők évenkénti klinikai szűrővizsgálatának megszervezése, a szűrővizsgálati eredmények kiértékelése.

A szükséges gyógyszerek, vitaminok, regeneráló szerek kiválasztása és beszerzése.

A keretervosnak szoros kapcsolatot kell kialakítani a válogatottakat adó egyesületi edzőkkel és a szövetségi kapitánnyal.

#### Speciális terhelésvizsgáló, terhelés élettani feladatok

A versenyzők edzettségi szintjének, alakulásának megállapítása objektív teljesítménydiagnosztikai, terhelés élettani módszerek segítségével. A mérési eredmények figyelembevételével kidolgozott (edzés)javaslatokkal segítséget nyújtani az edzők számára az egyéni edzések tervezéséhez.

#### Fizioterapeuta feladatok

A válogatott keret részére gyakorlati tanácsadás, gyakorlatvezetés a sportsérülések elkerülése érdekében.

Sérült, panaszos kiemelt státuszú válogatottak (max. x fő) rehabilitációja.

#### Masszőri feladatok

A kiemelt státuszú válogatottak (max. x fő) izomzatának karbantartása, edzések, versenyek közötti regenerációs idő lerövidítése.

### **VII. A válogatott keretek 2025. évi programja**

#### **Tesztek**

#### Ergométer teszt



2024.	11.23.	6000 m	Szakosztályi helyszín
	12.21.	6000 m	Központi helyszínek (Budapest, Győr, Szeged)
2025.	01.25.(18.)	6000 m	Szakosztályi helyszínek
	02.22.	2000 m	Ergo OB

Sífutás teszt:

2025.	01. 25.	~10.000 m	Skalka
-------	---------	-----------	--------

Vízi teszt:

2024.	10. 26.	6000 m	1x, 2- Hosszútávú verseny (Csepel)
	11. 09.	6000 m	csapategységben (Dunavarsány)

*A teszteken, a könnyűsúlyúakra vonatkozó súlyhatárok:*

	Nők	Férfiak
Evezős Ergométer OB és Őszi hosszútávú:	61,5 kg	75,0 kg

A világversenyeken nem olimpiai versenyszámokban való indulás, a válogatottsági kritériumokat teljesítő csapatoknak önköltségen lehetséges.

**A válogatottaknak és a válogatottságra pályázóknak a felméréskön és teszteken a részvétel kötelező!**

## Versenyekek

### Fő versenyek

#### Nemzetközi versenyek

#### Tájékoztató versenyek

2024.	10.26.	Csepel	Őszi hosszútávú kisegységben (1x, 2-)
-------	--------	--------	---------------------------------------

## Edzőtáborok

### Hazai központi edzőtáborok

2024.	11.04.-09.	Dunavarsány	Őszi vízi alapozó
-------	------------	-------------	-------------------

### Külföldi edzőtáborok

2025.	01.19.-02.25.	Skalka?	Sítábor
-------	---------------	---------	---------

## Sportorvosi vizsgálatok, mérések

2024.	11.12. – 17.	Klinikai + küszöb	OSEI, MTSE
2025.	01.	Küszöb	OSEI, MTSE
	02.	Klinikai	OSEI

## VIII. Várható egyéni (versenyző, edző) versenyköltségek\*:

\*Az egyéni költség tartalmazza a szállás+étkezés+biztosítás+ utazási költségeket  
MESZ vállalás meghatározása a 2025. évi költségvetés alapján!

**IX. A 2025. évi felkészülési terv táblázatai:**

Evezős válogatott keret éves programja 2025.01.01. - 2025.12.31.

	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	XI.	XII.
1	1	1	1	1	1	EB	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	Kishajós Válogató	5	5	5	5	U23 EB	5	5	5
6	küszöb	6	6	6	6	6	6	6	Racice	6	6	6
7	küszöb	7	7	7	7	7	7	7	U23 EB	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	IFI VB	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	Traka i	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	OB	IFI VB	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	OB	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	OB	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	VK, Varese	13	OB	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	Bledi nk	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	VK, Varese	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	Sítábo r	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

20	Skalka	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	Sítábor	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	VB, Sanghai	21	21	21	21	21
22	Sítábor	22	Ergo OB	22	Hosszútávú	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	Sítábor	23	Ergo OB	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	Sítábor	24	24	24	24	24	Párizs	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	Sítábor	25	25	25	25	25	IFI EB	25	25	25	25	25	U23VB, Poznan	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	Csapat Válogató	26	26	26	26	26	26	EgyetemiVB, Duisb	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	Csapat Válogató	27	27	27	VK, Luzern	27	27	U23 VB	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	VK, Luzern	28	28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29	29	EB	29	29	VK, Luzern	29	29	29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30	30	Plovdiv	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31

AZ EVEZŐS VÁLOGATOTT KERET 2025. ÉVI FELKÉSZÜLÉSI TERVE

Hetek	Naptári hetek	Vasárnapok	Időszakok	Mikrociklusok	Versenyek	Edzőtáborok	Vízi tesztek	Válogatók	Ergo tesztek	Egyéb teszt	Küszöb	Klinikai vizsgálat
2	41	X.13.	Felk. időszak I	1	Hosszútávú	Dunavarsány	6000m		6000m			X
3	42	X.20.		4								
4	43	X.27.		3								
5	44	XI.3.		2								
6	45	XI.10.		1								
7	46	XI.17.		4								
8	47	XI.24.		3								
9	48	XII.1.	Felkészülési időszak II.	2				6000m			X	
10	49	XII.8.		1								
11	50	XII.15.		1								
12	51	XII.22.		1								
13	52	XII.29.		4								
14	1	I.5.		3								
15	2	I.12.		2								
16	3	I.19.		1								
17	4	I.26.		4								
18	5	II.2.		3								
19	6	II.9.		2								
20	7	II.16.		1								
21	8	II.23.		4								
22	9	III.2.	3									
23	10	III.9.	2									
24	11	III.16.	1									
25	12	III.23.	3									
26	13	III.30.	2									
27	14	IV.6.	1									
28	15	IV.13.	3									
29	16	IV.20.	2									
30	17	IV.27.	1									
31	18	V.4.	4									
32	19	V.11.	3									
33	20	V.18.	2									
34	21	V.25.	1									
35	22	VI.1.	3									
36	23	VI.8.	2									
37	24	VI.15.	1									
38	25	VI.22.	3									
39	26	VI.29.	2									
40	27	VII.6.	1									
41	28	VII.13.	1									
42	29	VII.20.	2									
43	30	VII.27.	4									
44	31	VIII.3.	3									
45	32	VIII.10.	2									
46	33	VIII.17.	4									
47	34	VIII.24.	3									
			2									
			1									

										↑		VIII.31.	35	48
										↑		IX.7.	36	49
										↑		IX.14.	37	50
										↑		IX.21.	38	51
										↑		IX.28.	39	52

## X. MESZ válogatott keret - 2024 október

### Felnőttek:

#### Nők:

	Név		Egyesület	Edző
1	Fehérvári Eszter	2000	GYAC	Dr. Alföldi Zoltán
2	Gadányi Zoltána	1997	MTK	Polivka Dóra
3	Preil Vivien	1997	BEE	Molnár Zoltán
4	Zsiros Janka	2000	KEK	Lőrincz Attila

#### Férfiak

5	Ujhelyi Mihály	2002	MTK	Simon Tamás
6	Galcsó Vencel	1998	FEC	Danó Károly
7	Gerei Tamás	1998	MEC	Ambrus Gábor
8	Koncsik Dominik	2002	CSEK	Kerekes Krisztián
9	Pétevári Molnár Bendegúz	1993	BEE	Molnár Zoltán
10	Szentpáli Balázs	2002	FEC	Danó Károly
11	Szentpáli Gergő	2000	FEC	Danó Károly
12	Szóllósi Balázs	2002	GYAC	Dr. Alföldi Zoltán

### U23:

#### Nők:

13	Bagdács Szonja*	2006	MTK	Polivka Dóra
14	Bencsics Hella	2005	GYAC	Dr. Alföldi Zoltán
15	Harsányi Viktória	2003	KEK	Lőrincz Attila
16	Nagy Zsófia*	2006	Balaton	Illés László
17	Pádár Luca	2005	Szolnok	Molnár Dezső
18	Szabó Blanka Napsugár	2006	SZVE	Dani Zsolt
19	Szabó Dorka	2006	MTK	Polivka Dóra
20	Szente Dóra*	2006	MTK	Polivka Dóra
21	Szögi Dóra	2006	CSEK	Pergel László*

#### Férfiak:

22	Bajári András*	2006	VVEC	Mácsik Miklós
23	Boros Olivér	2004	CSEK	Kerekes Krisztián
24	Csizmadia Ádám	2005	GYAC	Dr. Alföldi Zoltán
25	Daróczi Dávid	2006	MEC	Tevesz László
26	Demkó Mátyás*	2006	MVSE	Sehr Miklós
27	Hajdú Márton	2006	SZVE	Dani Zsolt
28	Mózes Márk*	2006	CSEK	Kerekes Krisztián
29	Pálka Bálint*	2006	SZVE	Dani Zsolt
30	Pálmai Ágoston	2005	Szolnok	Molnár Dezső
31	Pető Benedek	2005	GYAC	Dr. Alföldi Zoltán
32	Rigó Barnabás*	2006	CSEK	Kerekes Krisztián
33	Szigeti Ferenc	2005	CSEK	Kerekes Krisztián

### Ifjúságiak:

**Nők:**

34	Demkó Janka*	2008	MVSE	Sehr Miklós
35	Kovács Lujza	2007	BEE	Molnár Zoltán
36	Krug Dóra	2008	Arrabona	Nagy Péter
37	Mácsai Lilla	2007	SZVE	Dani Zsolt
38	Rádai Bianka*	2008	Arrabona	Nagy Péter
39	Somogyi Dorka*	2007	SZVE	Dani Zsolt
40	Sovány Blanka	2007	GYAC	Lakó Szandra
41	Strochmayer Maja	2008	MTK	Polivka Dóra
42	Tarlós Dóra	2008	GYAC	Lakó Szandra
43	Tumpek Flóra	2008	GYAC	Lakó Szandra
44	Csókás Kíra	2008	SZVE	Dani Zsolt

**Férfiak:**

45	Kup Barnabás*	2008	MTK	Kup László
46	Csutorás Balázs	2007	CSEK	Kerekes Krisztián
47	Drávucz Dániel*	2007	Szolnok	Molnár Dezső
48	Hajdú András*	2007	SZVE	Dani Zsolt
49	Hanczár Csombor	2008	BEE	Mucsi György
50	ifj Vámos György	2008	MTK	Simon Tamás
51	Kaluber Zénó	2008	CSEK	Kerekes Krisztián
52	Makai Samu	2008	GYAC	Dr. Alföldi Zoltán
53	Mezősi Márton	2008	KEK	Lőrincz Attila
54	Moór Ádám	2008	SZVE	Dani Zsolt
55	Pálmai Kornél	2008	Szolnok	Molnár Dezső
56	Tóth Bertold	2007	GYAC	Dr. Alföldi Zoltán
57	Varga Milán	2008	Szolnok	Molnár Dezső

**Serdülők:**

**Nők**

58	Hurja Dalma		CSEK	Boros Bálint
59	Szögi Kata		CSEK	Boros Bálint
60	Nagy-Huszár Luca		Arrabona	Nagy Péter
61	Mózes Mira		GYAC	Bíró-Lakó Szandra
62	Markó Lilla		MTK	Polivka Dóra
63	Kéri Nóra		SZVE	Dani zsolt
64	Magyar Flóra		CSEK	Boros Bálint
65	Kovács Viktória		SZVE	Dani zsolt
66	Kovács Csilla		GYAC	Bíró-Lakó Szandra

**Férfiak:**

67	Korda Noel		GYAC	Nagy Gábor
68	Varga Benedek		GYAC	Nagy Gábor
69	Kiss Jeremiás		KEVE	Németh Zoltán
70	Sáfrán Márkó		KEVE	Németh Zoltán
71	Papp Csongor		GYAC	Nagy Gábor
72	Kovács Kolos		GYAC	Nagy Gábor
73	Fazekas Mátyás		GYAC	Nagy Gábor
74	Boros Apor		VVEC	Mácsik-Rapcsák
75	Dabup Benjamin		SZVE	Dani Zsolt

**Megjegyzés:**

\* A csillaggal jelölt személyek a Héraklész program tagjai.

**Keretváltoztatás:**

A téli-tavaszi tesztek, felmérők és a válogató verseny eredményei alapján májusban!