

Felkészülési terv és célkitűzések

Para-evezős szakág **2025. évi szakmai programja**



Ficsor László
Vezető szövetségi kapitány

Simon Béla
Szövetségi kapitány

2025.03.26

Tartalom

Előzmények	2
1. 2025-ös célkitűzések	9
2. A felkészülés menete.....	12
3. 2025-ös válogatottság követelményei	13
4. A válogatás menete.....	15
5. 2025-ös nemzetközi szereplés tervezése	17
6. Ergométeres, vízi és egyéb tesztek/ versenyek	18
7. Paralimpia tehetséggondozó program kiírás	19

Előzmények

A felkészülésben résztvevő sportolók, 2023. és 2024. évi hazai és nemzetközi eredményei, fejlődési tendenciái:

2023

Két para-evezősünk részt vett a januári Ergométeres Európabajnokságon, mely verseny integrált része az evezős téli felkészülésnek és előnyös azoknak a sportolóknak, akiknek nehezen hozzáférhető a vízi edzés vagy mert számukra fizikailag csak az ergométeres versenyek kompatibilisek.

A versenyre Nagy Ráhel és Tóth Balázs versenyző és Nagy Gábor szakágvezető utazott ki. Női PR2 500 m 2. helyezett Ráhel 2:44,3-as idővel, amivel új egyéni rekordot húzott. Balázs egy 7. és 10. helyezést ért el. Január végén a Méhecske Ergométer Versenyen Győrben -rekordszámú- 80 fiatal és felnőtt értelmileg akadályozott, mozgáskorlátozott és látássérült sportoló evezett szlovákiai versenyzőkkel együtt. A téli felkészülési szezon végén az Evezős Ergométeres Országos Bajnokság került megrendezésre Győrben, ahol 6 utánpótláskorú és 23 felnőtt leigazolt parasportoló vett részt 1000 és 2000 méteres távon (PR1, PR2, PR3 PD, PR3 B, PR3 ID) kategóriában.

A tavaszi versenyek első állomása a hosszútávú verseny volt április elsején, ahol 4000 és 6000 m-en lehetett indulni parasportolóként. Ez a verseny a válogatottságra pályázóknak egy fontos mérföldkő, mivel ez az év egyik legnagyobb állóképességet kívánó eseménye. PR1 1x, PR2 1x, PR3 1x, PR3 ID 2x, PR3 B 2x versenyszámokban összesen 10 para evezős indult. Április végén az I. válogató és tájékoztató versenyen sérülés és betegség miatt para evezős nem vett részt, így a PR1x versenyszámban a válogató későbbi időpontban, a júliusi országos bajnokságon került megrendezésre. Májusban az MTK Kupa – Götz Gusztáv Emlékversenyeken PR3 ID 2x, PR1 1x versenyszámban lehetett versenyezni, ahol 1000-es versenyen 7 versenyző vett részt 3 klubból.

Júniusban a Budapest Bajnokságon PR1 1x, PR2 1x, PR3 1x, PR3 ID 2x, PR3 B 2x versenyszámokban felnőtt és utánpótlás kategóriában 7 para-evezős indult. A hónap végén a Nemét - Miháلكovits Tivadar Emlékverseny – Győrben 14-en mérték össze tudásukat 5 egyesületből. Magyar Evezős Szövetség 2023. évi Felnőtt, Utánpótlás, Masters, Paraevezős és Amatőr Evezős Országos Bajnokság Szegeden

PR1 1x, PR2 1x, PR3 1x, PR3 ID 2x, PR3 B 2x versenyszámokban 18 nevezés érkezett 6 egyesületből, melyből 5-en az utánpótlást gyarapítják.

Megtörtént a PR1x válogató, ahol Pető Zsolt szerezte meg a 2023-as Evezős Világbajnokságon való indulás jogát. A világbajnokság szeptember elején került megrendezésre Szerbiában, ahol Pető Zsolt a C döntő 6. helyén végzett így a világranglista 18. helyét szerezte meg. A szakágvezető lemondott és vezetés nélkül maradt a para evezés.

Az év lezárása az Őszi Hosszútávú Verseny volt, ahol FF PR1 1x (2 induló), FF PR3 1x (1 induló), FF PR3 ID 2x (5 induló), NF PR3 ID 2x (1 induló), UP PR3 ID 2x (3 induló), így egy népes 20 fős csapattal képviseltette magát a szakág.

2024

34. Magyar Evezős Ergométeres Nyílt Országos Bajnokság -2024.02.17- Mosonmagyaróvár UFM Aréna

A 2024-es év első hazai megmérettetése az evezősök életében az Evezős Ergométeres Országos Bajnokság volt. Ez a verseny több szempontból is kiemelkedik a vízi versenyek közül, hiszen olyan sportolók is részt vehetnek, akiknek nincs lehetőségük vízi versenyzésre (fizikai akadályozottságuk vagy helyrajzi adottságok miatt) vagy egyáltalán nem is eveznek.

Az eseményen 30 para-evezős versenyző képviseltette magát, ahol az indulók PR1, LTA-PD, TA, PR3 ID, PR3 VI és utánpótlás kategóriákban indulhattak. A felnőttek kétezer, míg a kiskorúak ezer méteren versenyeztek. Női PR1-ben Nagy Ráhel MTK versenyzője megvédte országos bajnoki címét, a férfi LTA-PD versenyszámot Szabó Csaba szintén az MTK versenyzője nyerte. Férfi PR1-ben hatalmas előnnyel nyerte a számot Pető Zsolt paralimpiai reménységünk, második helyezettet is Győri színekben nyerte Farkas Attila, harmadik pedig az MTK frissen klasszifikált versenyzője, Kovács Zsolt szerezte meg. Férfi TA számot Szegedy Gergő nyerte a GYAC-ból, Női para versenyszámban Kálmán Inez nyert a MVSE sportolója. Férfi PR3 ID kategóriában indultak a legtöbben, a befutó sorrend a következőképpen alakult: Bostyán Roland -VVEC, Tóth Balázs- MTK és Vincze Dávid- GYAC. Férfi látássérültek kategóriában Gombás Dániel győzedelmeskedett. Utánpótlás korúaknál PR3 ID kategóriában szoros verseny volt, végeredményben Károly Róbert Zsolt nyert a MVSE-ből, a váci Jobbágy Dávid lett a második és harmadik helyezett lett Gerlei Kristóf a CSEK versenyzője. LTA-PD számot Halász Áron - DNHE, PR3 IV számot Jankoff Attila Dávid -GYAC és a PR2-t Döngölő Ádám nyerte szintén a GYAC-ból.

Evezős Ergométeres Világ- és Európa-bajnokság -2024.02.23-24.- Prága, Csehország

Ergométeres Európa- és Világbajnokság egészen kivételes módon kerül megrendezésre, hiszen mindkét eseménynek egyszerre adott otthont a prágai O2 Universum komplexuma. Az eddigi is minden évben eredményes magyar para-evezős csapat megmutatta, hogy 2024-ben is felkészülten érkezett a nemzetközi megmérettetésre. A versenyre felkészítői edzőik kísérték a csapatot, melynek nulladik napján Kovács Zsolt sikeresen – M PR1 „NEW” nemzetközi klasszifikációt szerzett.

Az első napon kétezer méteres számokban indultak magyar versenyzőink. Korábbi címvédőnk Tóth Balázs megvédte VB és EB elsőségét M PR3 ID kategóriában, Nagy Ráhel szintén tapasztalt versenyzőnk második helyet szerezte meg mind EB és VB szinten a W PR2 kategóriában. Vincze Dávid szintén PR3 ID kategóriában megszerezte az EB és VB második helyezést. W PR3 számban Kálmán Inez felálhatott a dobogó harmadik fokára EB és VB szinten is. Paralimpiai reménységünk Pető Zsolt az egyik legnehezebb kategóriában, M PR1-ben EB harmadik és VB negyedik helyezett lett. Ugyanebben a kategóriában Kovács Zsolt EB hetedik és VB nyolcadik, Novák Richárd Eb tizedik és VB tizenegyedik lett. M PR3 kategóriával zárták a napot a para-evezősök, ahol Szabó Csaba EB tizenhatodik és VB tizenhetedik lett.

A verseny második napján 500 méteres versenyen lehetett indulni. A magyar para-evezős csapat létszáma szombatra csökkent, mert néhányan a pénteki kétezer méteres, királyi számok után hazamentek így három versenyzőnk képviselte hazánkat. Tóth Balázs magabiztos győzelemmel megvédte címvédő helyét mind Világ- és Európa bajnoki szinten M PR3 ID kategóriában. Szintén így tett Nagy Ráhel, aki W PR2 kategóriát hagyta maga mögött. Kovács Zsolt első nemzetközi para-evezős szereplését sikeresen zárta egy Világbajnoki hatodik és egy Európabajnok ötödik helyen az ötszáz méteres versenyen a Prágai Evezős Ergométeres Világ- és Európabajnokság utolsó napján.

Felnőtt-U23 I. Válogató és Rangsoroló verseny – 2024. március 16. - Szeged, Nemzeti Kajak-Kenu és Evezős Olimpiai Központ

A 2024-es év első vízi versenye a szokásos felkészülési menettől eltérően márciusban történt, a magyar szervezésű Evezős Európabajnokság és Kvalifikációs versenyre való válogatási szándékkal. Bár evezős

ergométeren parasportolóink kiválóan teljesítenek nemzetközi szinten is, vízre sajnos sokan nem jutnak ki evezős telep távolsága, saját fizikai állapot miatt. Így történt, hogy avízi válogató versenyen nem akadt kihívója Pető Zsoltnak. A válogató versenyen Zsolt FF PR1 kategóriában magabiztos versenyzéssel teljesítette az elvárt szintidőt és megerősítette helyét a magyar evezős válogatott csapatban.

Tavaszi Hosszútávú Evezős Verseny -2024.03.23. - Csepel Evezőspálya, Csepel EK

Minden tavasszal különleges, hosszútávú verseny kerül megrendezésre az evezősök számára, elit evezősöknek hat kilométeres, para-evezősöknek négy kilométer hosszú távon eveznek a Csepeli Kis-Duna ágon.

Aversenyen kilenc egység indult, mindegyikük dublóban -párban egy para- és egy elit evezőssel. Férfi felnőtt PR3 ID számban öten indultak, első helyezését megvédte Tóth Balázs -MTK versenyzője társával Szikora Ferencsel, második helyezett nagy ellenfele Vincze Dávid (GYAC) lett Korda Noellel, szoros versenyben követte őket a szintén győri Varga Gábor és társa Zadravec András. Női felnőtt PR3 ID kategóriában Kálmán Inez (MVSE) győzedelmeskedett Nagy Grétával.

Látássérült versenyzője is volt az eseménynek, Gombás Dániel FF PR3 VI számban mosonmagyaróvári színekben evezett Konrád Bertalannal és szintidőn belül teljesítette a távot.

Utánpótlás korosztályban ketten indultak el a négy kilométeres versenyen. Elsőként haladt át a rajtvonalon a csepeli Gerlei Kristóf nagy hajrával, párjával Donka Dániellel. Másodikként haladt át a célon Győrből Érsek-Oros Máté Miklós Mátéval.

Evezős Európa-bajnokság és kontinentális kvalifikációs regatta– 2024. április 25-28. - Szeged, Nemzeti Kajak-Kenu és Evezős Olimpiai Központ

Nagy várakozások előzték meg az Európabajnokságot és kvalifikációs regattát, hiszen ez különleges alkalom volt, hogy magyar közönség előtt szerepeljenek a sportolóink az év egyik legfontosabb versenyén. A magyar para-evezős csapatot Pető Zsolt képviselte PR1 kategóriában edzőjével Nagy Gáborral.

A versenyt megelőzte egy kéthetes edzőtábor Szegeden és Győrben a magyar evezős válogatottal, Lőrincz Attila -szövetségi kapitány felügyeletével. A felkészülés zökkenőmentesen zajlott, a kitűzött eredményeket sikeresen teljesítette Zsolt.

Az Európabajnokság előtti napokon hivatalos edzések zajlottak, különböző előkészületek történtek a háttérben és egészen izgalmas volt hazai pályán készülni a teljes magyar csapattal. Kedden, szerdán és csütörtökön napi két edzése volt Zsoltnak, média és egyéb tréningek zajlottak.

Pénteken helyosztó futamon Zsolt magabiztos versenyzéssel a második helyet szerezte meg 11:19-es idővel a spanyol Javier Garcia Martinez versenyzője mögött. A spanyol versenyző a mezőnyt óriási előnnyel nyerte, versenyzése közben látható volt, hogy kategóriájában kiemelkedő, hiszen lábát és felsőtestét is nagyobb mértékben tudta használni a mezőnyben megszokottnál.

Pénteki napon még egy különleges eseményre is sort kerítettünk az Európabajnoksággal párhuzamosan. Evezős ergométeres futam gyógypedagógiai iskolásoknak címen jómagam szerveztem egy programot, mely célja az volt, hogy a szegedi EGYMI-s közösségek körében népszerűsítsük a para-evezést és elindulhasson Szegeden is a para-evezősök integrációja a sportba. Az esemény megnyitóján részt vettek az idén ergométeres VB érmeseink, illetve az MPB elnöke adta át nekik az érmeiket. A versenyen végül 72 diák szerepelt 3 EGYMI-ből, akik mind élményekkel gazdagodva távoztak.

A sikeren felbuzdulva sikerült meggyőzni a MESZ elnökségét, hogy jövő évtől kezdve integráltan meghirdessék az ergométeres diákolimpiát az EGYMIK-ben tanuló diákok számára is.

Összességében egészen vegyes élmények születtek az Európabajnokságon, azt tudom, elmondani, hogy megtettünk minden tőlünk telhetőt és a legjobbat hoztuk ki a csapatból, az eseményből és a helyzetből és végül Zsolt a második helyen ért célba, amivel nem sikerült sajnos a kvalifikáció a Paralimpiára.

Általános helyzetelemzés

A para sportolók többféleképp vannak jelen a hazai evezős életben. Vannak akik szabadidősként, a mozgás öröme miatt, és vannak akik versenyzőként vesznek részt a hazai evezősök programeseményein. A versenyezőknél alapvetően három kategóriában ill minőségben versenyeznek sportolóink. Ezek a kategóriák: . Ergométeres evezés. Versenyevezés paralimpiai számokban. Versenyevezés nem paralimpiai számokban. A magyar para evezősök évek óta kiválóan teljesítenek az ergométeres versenyeken, viszont mivel az ergométeres versenyek nem paralimpiai számok, a mezőny gyakran nem tükrözi a vízen is versenyző elit parasportolókkal teli rangsort. Kétségtől az ergométeres evezés fontos része a téli felkészülésnek, az objektív felméréseknek, kiváló

eszköz új sportolók bevonására és megmérettetéseknek, hogy a parasportban hírnevet szerezzünk, viszont szakmai elismerésre és támogatásra kevés lehetőséget ad. Biztató, hogy egyre többen az ergométerek segítségével ismerkednek meg sportágunkkal és válnak evezősökké, ami egy remek kiindulás a jövőre nézve.

A vízen is versenyzők száma jelentősen kevesebb, mivel több nehézségbe ütközik, mint egy beltéri edzés. Nincs vagy nagyon kevés olyan csónakház van, ahol akadálymentesítés megtörtént, ezáltal jelenleg nem, vagy csak kisszámú sportolót tudnak fogadni a klubok. Emellett az edzők kevesen vannak, általános leterheltségük magas, több korosztályú és képességű sportolóval foglalkoznak ezért nehezen tud megvalósulni a parasportolók felkarolása. Ebből következik, hogy mennyire kritikus fontosságú lenne külön támogatásban részesíteni a para-evezős edzőket és versenyzőket. Szerencsére évről évre bővül az ergométeren versenyzők száma és ezt szeretnénk látni a vízi versenyeken is.

A para-evezős programban résztvevő klubok megkérdezése alapján a következő igények merültek fel a szakág fejlesztéséhez: műhelytámogatás, sportolók szállításának megoldása, para-evezős edzők továbbképzése, új edzők (gyógypedagógusok) bevonása, eszköztámogatás és fejlesztés, ill létesítményfejlesztés, akadálymentesítéshez.

Para programban résztvevő egyesületek

Mosonmagyaróvári VSE
Győri AC
MTK
DNHE
Szeged
Vác Városi EC
Csepel EK

Para programban együttműködő civil szervezetek

Fogyatékosok Országos Diák-, Verseny- és Szabadidősport Szövetsége
Reménység Autista Alapítvány
Éltes Mátyás EGYMI
Méhecske Alapítvány
Down Alapítvány
Cházár András Többcélú Közoktatási Intézmény Vác
Bárczi Gusztáv EGYMI

1. Célkitűzések a 2025-ös évre

Sportszakmai törekvések

- létszámnövelés, elsősorban paralimpiai számokban
- edzői tudásnövelés az edző(tovább)képzések során
- versenyzőink technikai, taktikai tudásszintjének fejlesztése
- mentális tulajdonságok fejlesztése
- teljesítménydiagnosztikai mérések
- integráció elősegítése
- nemzeti klasszifikációs szabályzat megalkotása
- nemzetközi klasszifikáció megszerzésének segítése

1. Para-evezés népszerűsítése, létszámnövelés

A jövőben nagy hangsúlyt kívánunk fektetni arra, hogy népszerűsítsük, megismertessük és megszerettessük minél több fogyatékossgal élő emberrel az evezésben rejlő lehetőségeket, a belépni vágyókat pedig támogatjuk, hogy minél előbb integrálódjanak egyesületeink evezős közösségébe.

Megvalósítás:

- Fontosnak tartjuk a MESZ social media felületein való rendszeres kommunikációt- cikkek, hírek és aktualitások megjelenését a magyar para-evezéssel kapcsolatosan, ami hozzájárul az ismertség növeléséhez.
- Kulcsfontosságú az utánpótlás toborzása. Ennek alapvetően a klubokban kell megvalósulnia. Amint a műhelyekben ki tud épülni a sportolói bázis, akkor érdemes magasabb szintre emelni a sportolók tudásszintjét. Ebben segítséget nyújt a Magyar Evezős Szövetségtől kapott célzott támogatás (műhelytámogatás), amely ösztönzi is ennek a folyamatnak az előremozdulását.
- Fix 10-es program beindítása. Újabb fix 10+ hajók bevonása az evezős életbe magasabb szintre tudja emelni a para szabadidős és versenysportolók mindennapjait. Ezekben a hajókban szinte lehetetlen beborulni, így a sérült sportolók biztonságos vízreszállása meg tudna valósulni. A mozgásforma, amit igényel a hajó, rendkívül egyszerű és már szinte az első pillanattól kezdve élvezhetővé válik az evezés. Ebből kifolyólag kiváló eszközként tud szolgálni vízi túrák és versenyek során is. Az egyszerre vízre vihető emberek létszáma relatív nagy, ami kiváló a különböző csapatépítési technikák alkalmazására is. A különböző sérültségi fokkal rendelkező emberek az evezőssportban már használatos eszközöket is tudják integrálni a hajóba, így a sérültségi fok nem, vagy csak nagyon kevés esetben akadályozza az eszköz használatát. Hosszútávon egy saját versenyrendszer kialakítása is megvalósítható, ezzel a különböző mozgássérültekkel foglalkozó egyesületek/szervezetek is összemérhetik erejüket, de a rekreációs tevékenységeiket is képes szolgálni ez az eszköz.

- Egyesületi műhelytámogatás növelése a létszám növelése érdekében.

2. Hazai és nemzetközi kapcsolatok

Kiemelt fontossággal bír, hogy a mind a hazai mind a nemzetközi sportdiplomáciában jelen legyen a magyar para-evezés, megismertessük és tanuljunk a sportpolitikai szereplőktől.

Nemzetközi szinten is rengeteg tanulnivaló van a World Rowing szakembereitől, online para-evezős anyagaiból, versenyszervezési technikáiból és működéséből. Emellett a nemzetközi versenyeken lehet találkozni a szakmában dolgozó edzőkkel, segítőkkel, akikkel szintén sok gyakorlati és elméleti tudást tudunk megosztani, amellett, hogy a jövőben akár közös összeülésekről is lehetne beszélni. Ezért is fontosak a további képzések versenyek stb., hogy a fejlődést előre tudjuk mozdítani.

3. Teljesítménydiagnosztikai mérések

Először is a diagnosztikai mérésekre kell fókuszálnunk, hogy felmérjük kik azok az új és bevonható személyek, akikkel együtt fogunk dolgozni a következő ciklusban. Ebben a Sportkórháznak nagy szerepe van, hiszen ők vizsgálják meg a sportolóinkat és adnak versenyengedélyeket. Továbbra is cél fenntartani a jó kapcsolatot és együttműködni a klasszifikációhoz szükséges dokumentumok beszerzéséhez. A klasszifikációt többségében a MESZ kvalifikátorai és esetlegesen egyéb orvosokkal együttműködve remélhetőleg egyre többen fogják megszerezni a paralimpiai kategóriákban.

A klasszifikáció megszerzését követően egy eredményes felkészülési periódus (3-4 hónapos vízi evezés) után mondhatjuk, hogy a Sportkórház és az MPB ajánlásával belevághatunk egyéb teljesítménydiagnosztikai eljárásokba.

4. Integráció elősegítése

Klubok bevonása és támogatása

Elsősorban az evezős kluboknál kell elindítani para-evezős programot. A megvalósításban az az elképzelés, hogy a klubok toborozzanak elsősorban PR3 kategóriába eső sportolókat, akiket viszonylag könnyen lehet integrálni a normál csapathajókba és az elit csapatokkal való edzésekbe. Sikeres toborzás esetén dubló vagy négyes hajóegységben indíthatunk Paralimpiára készülő, a sportolókat. Hazai és nemzetközi sikerek esetén pedig majd szóba kerülhet szponzoráció és ösztöndíjas támogatási lehetőség is.

Rövidtávú szakmai célok:

- Toborzás

- Szakosztályok és edzők informálása versenyekről, klasszifikációról, tanácsadás, edukálás
- Para-evezős versenyzők nyomonkövetése
- A sportolók regionális és központi felméréskön való rendszeres megmérettetése

Hosszútávú célok

- Regionális, para-evezős központok létrehozása
- Eszközbeszerezés és karbantartás
- Támogatók, pályázatok gyűjtése -edzés feltételek javításához
- Új versenyzők klasszifikálása
- Paralimpiai számokra válogatott csapatok felállítása és támogatása (PR1W 1x, PR1M 1x, PR2 Mix 2x, PR3 Mix 2x, PR3 4+) és a paralimpiai szereplés bebiztosítása

Célunk, hogy a felsoroltak közül minél többet meg tudjunk valósítani, és így tudunk több parasportolót bevonni a programba. Ezek azok a kritikus lépések melyek szükségesek ahhoz, hogy a jelenlegi és új para evezősöket tudjunk támogatni és egy még sikeresebb szakágat tudjunk magunkénak. Az elkövetkezendő ciklus folyamán cél a para-evezős programban résztvevő (vagy arra alkalmas) klubok bejárása, edzők és versenyzők megismerése, iskolák és alapítványok bevonása.

2. A felkészülés menete

A szakvezetés meghatározza objektív szempontok alapján (lásd. Válogatás menete), a kiemelt versenyzői keretet, akik vállalják az intenzív, egyenletes, fegyelmezett és hosszú távú munkát, valamint az edzőtáborokon és felmérőkön való részvétel. A keretbe tehát azok a versenyzők kerülnek, akik elkötelezettek az eredményes szereplés elérése érdekében – a MESZ és MPB -vel kötött szerződés szerint – alkalmasak és esélyesek a paralimpiai kvalifikációra és a világversenyeken való jó szereplésre.

A támogatások szintjének megőrzése érdekében a rendelkezésünkre álló forrásokra és eszközökre (anyagi, tárgyi, személyi) alapozva egy eredmény centrikus szakmai programot építünk fel, amelynek tartalmaznia kell az elvárásokat is.

A szakmai követelményeknek való megfelelésnek, ill. annak ellenőrzésének szükséges eszköze egy következetesen és rendszeresen működtetett monitoring rendszer, amelynek célja, hogy a válogatott programban való részvételre olyan versenyzők kerüljenek kiválasztásra, akik az elvárásoknak megfelelően, folyamatosan magas szinten teljesítettek.

A monitoring rendszer alapja:

- rendszeres tesztek
- kerettagoktól elvárt mennyiségi és minőségi minimum (válogatottsági) teljesítmény
- edzésterjedelmek és edzésajánlások betartása

A monitoring rendszer működtetését és a válogatott keret felügyeletét a szövetségi kapitányok alá tartozó felkészítő edzők látják el, akik:

- felügyelik a válogatott kerettagok felkészülését a sportegyesületekben
- folyamatosan kapcsolatot tartanak a versenyzőkkel és az edzőkkel
- összefogják és előterjesztik az éves programmal kapcsolatos felkészülési feltételeket
- sporteszközbeszerzés, sportegészségügyi-sporttudományos stábbal egyeztetés, sporttudományi programok, táplálék-kiegészítők, felmérők ellenőrzései)

Az csapat/sportoló edzője a világbajnokság és/vagy paralimpia után részletes értékelő beszámolót készít, melyet az elnökség elé terjeszt.

Szövetségi kapitányok, szakágvezetők: Ficsor László és Simon Béla

Edzőbizottság: Szakmai véleményező testület

3. 2025-ös válogatottság követelményei

2025. válogatott kerettagság

Azok a sportolók, akik a válogatottság feltételeit az adott évben teljesítik és ezt bizonyítani tudják havi után követéssel: központi vagy objektív felmérésekkel + edzésnaplóval + aktivitás mérő eszközökkel válogatottságot szereznek a para-evezős csapatba.

Válogatottságot és támogatást azokban a kategóriákban lehet szerezni, melyek paralimpiai számok, így mind a MESZ, mind a Paralimpiai Bizottság támogatását élvezhetik:

PR1W 1x, PR1M 1x, PR2 Mix 2x, PR3 Mix 2x, PR3 4+.

Válogatási alapelvek:

- egyesületi tagság és versenyzési engedély
- folyamatos magas színvonalú edzőmunka (folyamatos edzésnapló vezetés)
- tiltott teljesítményfokozó szerek nélküli felkészülés
- MPB – MESZ szerződésekben foglalt követelmények betartása
- tiszta életvitel, sportszerű életmód
- szakmai követelmények (minimum szintek) folyamatos teljesítése
- márciusban a válogatott sportolók megnevezését tesztek és felmérők alapján a szövetségi kapitányok terjesztik elő az elnökség felé az edzőbizottsággal történő egyeztetést követően.

A válogatottaktól, ill. a kerettagságra pályázó versenyzőktől elvárt követelmények:

- World Rowing és INAS ergométer versenyen az vehet részt EB, illetve VB szinten, aki az elmúlt 5 év világesemény 6. helyezett időeredményét márciusig-áprilisig teljesíti.
- World Rowing hajóegységben az vehet részt EB-n, VB-n, illetve VK-án, aki megevezi a szintet, világ legjobb ideje + 12 % a válogató versenyen.
- Tartósan magas színvonalú edzőmennyiségi (óra/hét), és minőségi edzőmunka végzése edzői ellenőrzés alatt.

Kötelező részvétel évente min.2x:

- Központi felmérőn, teszteken
- Vízi (6000m / 4000 m, 2000m) versenyen
- Ergométer (6000m, 2000m, 500 m, 60perc, 1perc) felmérőn és versenyen

Elvárt szintidők válogatottságra pályázóknak

Ergométeres versenyszámok:	Minimum Elvárás 2000m:
PR1 M	09:00,0
PR1 W	12:00,0
PR2 M	08:00,0
PR2 W	11:30,0
PR3 M	07:00,0
PR3 W	08:00,0

Evezős vízi versenyszámok:	Minimum Elvárás 2000m:
PR1 M 1x	10:30,0
PR1 W 1x	12:30,0
PR2 M 1x	10:00,0
PR2 W 1x	11:30,0
PR2 Mix 2x	09:00,0
PR3 Mix 2x	08:30,0
PR3 Mix 4-	07:30,0

Evezős vízi versenyszámok:	Minimum Elvárás 6000m:
PR1 M 1x	37:30,0
PR1 W 1x	39:30,0
PR2 M 1x	35:00,0
PR2 M 1x	37:00,0
PR3 M 1x	33:00,0
PR3 W 1x	35:00,0

Elvárt edzés mennyiség válogatottságra pályázóknak

Kategóriák:	Minimum elvárt Edzés / hét	Minimum elvárt edzésidő Óra / hét
PR1	8 - 10 edzés / hét	12-16 óra
PR2		
PR3 VI, AK, PD		

4. A válogatás menete

Válogató versenyek:

Esemény megnevezése		Időpontja, helyszíne	Cél/feladat
1.	Nyílt Evezős Ergométeres Országos Bajnokság	Sukoró	kötelező részvétel
2.	Tavaszi Hosszútávú verseny	Csepel	kötelező részvétel
3.	Válogató Verseny	Szeged	kötelező részvétel

Nyílt Evezős Ergométeres Országos Bajnokság

A versenyen való részvétel kötelező minden olyan para-evezős versenyzőnek, aki a válogatott keret tagja kíván lenni.. Ez alól felmentést, a válogatott keret orvosa adhat.

Tavaszi Hosszútávú verseny

A versenyen való részvétel kötelező minden olyan para-evezős versenyzőnek, aki a válogatott keret tagja kíván lenni. A 6000m-es kritériumok a válogatottságra kötelező érvénnyel vannak.

*A verseny hónapjában, de mindenképpen a válogató előtt kötelező a válogatottságra pályázónak a saját klubjukban 6000m ergométeres felmérőt lehúzni és elküldeni a szövetségi kapitányoknak az eredményt.

Válogató Verseny

A versenyen való részvétel kötelező minden olyan para-evezős versenyzőnek, aki a válogatott keret tagja kíván lenni. Az Ergométeres OB és a Tavaszi HT eredmények ismeretében a szövetségi kapitány javaslatot tesz a versenyen induló mix egységek kialakítására.

Amennyiben a versenyzők megfelelnek a válogatási feltételeknek a következő egységek alakíthatóak a válogatóra az Ergométeres OB és a Tavaszi HT eredmények ismeretében:

- PR2 női és férfi győzteséből: PR2 Mix 2x
- PR3 női és férfi győzteséből: PR3 Mix 2x
- PR3 női és férfi 2. és 3. helyezett /vagy a PR3 mix 2x tagjai: PR3 Mix 4+

Cél a válogatott keret kialakítása a nemzetközi versenyekre, melyre az adott versenyszámot megnyerő csapatnak lesz lehetősége. Első ilyen verseny World Rowing Cup, Varese- június 11-12. A célunk: a csapat megszerezze a nemzetközi klasszifikációt a további nemzetközi szerepléshez.

Ezeiktől az összeállítási kombinációktól a szövetségi kapitányok eltérhetnek, az azonos klubhoz tartozást vagy korábbi közös eredményt figyelembe véve, szem előtt tartva, hogy ezáltal senki nem eshet ki a keretből, miután helyezésével jogosultságot szerzett a bekerülésre.

+ Csapatedző

Felelősséggel tartoznak a rájuk bízott csapatok felkészüléséért, és eredményességéért. A csapatok felkészítő edzőit a felkészülés elején, illetve a válogató versenyek után a végső csapathirdetéssel együtt jelölik ki a szövetségi kapitányok, az alábbi irányadó szempontok szerint:

Klubcsapatnál a klubedzőjük készíti őket tovább.

Vegyes összetételű csapatnál elsősorban a legjobb vagy legtöbb versenyzőt adó edző készíti a csapatot. Eltérés közös megállapodással lehetséges. Kérdéses esetben a szövetségi kapitány dönt.

A csapatedzők feladatai:

Képviselik csapatukat, annak minden versenyzőjét:

- Csapataikat saját operatív edzésterv alapján készítik fel. Kijelöléskor felkészülési tervet készítenek a csapataiknak, melyben egyértelműen megjelölik az éves célokat és a felkészülés tervezett menetét,
- A főversenyek után írásos beszámolót készítenek, melyben értékelik a csapat eredményét, felkészülés tervezett menete a kitűzött célok teljesülésének szempontjából

A válogatott felkészülését segítő egészségügyi és sporttudományi szakemberek

Keretorvos: Dr. Nagyné Dr. Varga Nóra

Gyúró/masszőr: Kemény Mátyás

Klasszifikációs szakemberek: Dr. Kokas Péter/ Dr. Alföldi Zoltán

5. Nemzetközi szereplés tervezése

Nemzetközi és hazai klasszifikáció

-03. 13. Klasszifikációs online szeminárium – para-evezős edzőknek, versenyzőknek és érdeklődőknek

-06.11-12. Nemzetközi klasszifikáció - Rowing Cup, Varese-látás és fizikai teszt

+hazai klasszifikáció megegyezés szerint folyamatosan

Hazai versenyek

Ergométeres:

-02.22-23. Nyílt Evezős Ergométeres Országos Bajnokság -Sukoró

Vízi:

-03.22. Hosszútávú verseny -Csepel

-04.05. Válogató verseny- Szeged

Nemzetközi versenyek

Ergométeres:

-02.25-23. World Rowing Indoor Championships -online

Vízi:

-06.13-15. World Rowing Cup, Varese

6. Ergométeres, vízi és egyéb tesztek/ versenyek

Teszt fajta	Teszt ideje	Teszt helye
1. ergométer teszt	2025. február	Nyílt Evezős Ergométeres Országos Bajnokság
2000 m		
2. ergométeres teszt	2025. március	Klub helyszín
6000 m		
3. vízi teszt	2025. március	Tavaszi Hosszútávú Evezős Verseny
6000m / 4000 m		
4. vízi teszt	2025. április	Válogató
2000m		
5. vízi teszt	2025. június	Budapest Bajnokság
2000 m		
6. vízi teszt	2025. július	Evezős Országos Bajnokság
2000m		
7. vízi teszt	2025. október	Őszi Hosszútávú Evezősverseny
4000/6000 m		
8. ergométeres teszt	2025. december	Klub helyszín
6000 m		

7. Paralimpia tehetség gondo­zó program kiírás

A Magyar Evezős Szövetség az evezős Para szakág paralimpiai versenyszámainak fejlesztése érdekében támogatási programot hirdet, mely révén azon MESZ tagegyesületek kaphatnak támogatást, melyek a MESZ versenynaptárában szereplő versenyeken a legtöbb versenyzőt indítják paralimpiai számokban.

Paralimpiai versenyszámok:

1. **PR1 Férfi egypárevezős**
2. **PR1 Női egypárevezős**
 - PR1 kategória: A versenyzők főként a felsőtestüket tudják használni, láb- és törzsmunkájuk korlátozott. A versenyhajók rögzített üléssel rendelkeznek.
3. **PR2 Vegyes kétpárevezős**
 - PR2 kategória: A versenyzők törzsüket és karjukat tudják használni, de lábmunkájuk korlátozott.
4. **PR3 Vegyes kétpárevezős**
5. **PR3 Vegyes kormányos négpárevezős**
 - PR3 kategória: A sportolók részben vagy teljesen képesek használni lábukat, törzsüket és karjaikat is. Ebben a kategóriában látássérült evezősök is.

Az osztálybesorolást hazai-, ill nemzetközi egészségügyi szakértők végzik az adott sportoló képességei alapján.

A támogatási összeg elosztása a para versenyeken indított versenyzők számaránya alapján történik.

A program felosztható támogatási összege 500.000 Ft, melyben a legkisebb és a legnagyobb támogatási összeg egyesületenként 100.000 Ft – 250.000 Ft között lehet.