



MAGYAR EVEZŐS SZÖVETSÉG

ALAPÍTVÁ: 1893

A magyar evezős Felnőtt, U23, Egyetemi válogatott keret 2025. évi Felkészülési programja



Készítette:

Ficsor László

Vezető szövetségi kapitány

Simon Béla

Szövetségi kapitány

2025. február

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 Európabajnoki, 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 kvótaszerzés bizonyult. Felnőtt eredményességünket leginkább a nem olimpiai számokban elért sikereink jellemezték. Nemzetközi szerepléseinket évekre visszamenőleg sajnos 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 megválasszthassák 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 új szakmai irányításra tette le a voksát, remélhetőleg hosszabb távra!

Az elmúlt évek legeredményesebb felnőtt élversenyzőinek döntő többsége a válogatottságtól visszavonult, az utánpótlást jelentő hátország versenyzői létszáma erősen megfogyatkozott, ezért az elkövetkezendő pár évben felnőtt korosztályban nemzetközi szinten egy-két csapat indítása a realitás.

2024 szeptemberétől a szövetségi kapitányi feladatokat kezdetben az Edzőbizottság, Megbízott szövetségi kapitány, majd 2025. év februárjától Szövetségi kapitányok látják el, egy olasz Szaktanácsadó segítségével.

A 2025. évben a szövetség korlátozott anyagi lehetőségei miatt – és a korábbi időszak „nagyvonalú” szakmai költségvetését ártértékelve - a válogatott keret felkészülését és versenyeztetését csak összefogással és közös finanszírozással (MESZ, egyesületek, sportoló, család, szponzor) tudjuk majd megvalósítani.

Fentiek alapján leszögezhető:

- a 2024. évihez hasonló felkészülés-finanszírozás 2025-re már nem vihető tovább. Racionális döntések mentén, objektíven mérhető, hatékony forrásfelhasználásra lesz szükség;
- a MESZ szakmai programja – az anyagi lehetőségek korlátozottsága miatt - nem tartalmazza a válogatottak körüli feladatok teljes körű anyagi finanszírozását;
- a sportági támogatásunkat ösztönző, és teljesítmény alapú támogatássá kell alakítani, azaz először a sportág megítélése, támogatása szempontjából meghatározó eredményeket kell felmutatni ahhoz, hogy a sportágban működők finanszírozása javuljon (versenyző, edző, egyesület, ...);
- a kiemelt sportágak közé tartozásunk megőrzéséhez folyamatosan javuló eredményesség szükséges;
- a jelentősebb állami támogatás feltétele a nemzetközi világversenyeken olimpiai számokban történő eredményességünk felmutatása, ezért elsősorban ezt kell figyelembe venni a célkitűzések kialakítása során.

A sportági jövő szempontjából kritikus, hogy a befektetett anyagiak-, és szakmai munka eredményeként az evezős sport egészében fejlődő tendenciát tudjunk felmutatni évről évre.

Ehhez a MESZ szakmai vezetése 2025.évre az alábbi célkitűzéseket nevesíti:

II. Célkitűzések

A 2025-re rendelkezésre álló forrásainkkal, egy hosszú távú szakmai programot kell el(ő)készíteni és következetesen végrehajtani, melynek elsődleges célja az olimpiákon – így akár már a 2028-as Los Angeles-i olimpián is pontszerző helyezés(ek) elérése.

Elsődleges szakmai célok:

1. Rövidtávon, azaz 2025-ben a válogatottak romló ill. stagnáló létszám ill. nk eredményességének tendenciáit meg kell állítani (lásd, stratégia). A következő olimpiai ciklusokra folyamatosan rendelkezésre álló versenyzői és edzői háttérbázis felépítése.
2. Középtávon, a 2028. évi olimpiára történő 4 éves felkészülésre fordított befektetéseket olimpiai kvótaszerzésekre, pontszerzésre kell váltani.
3. Hosszútávon, az évről évre megszerzett eredmények (pontok) alapján a sportágak rangsorában előrébb kell lépni.

Másodlagos szakmai célok, tennivalók:

4. Rövidtávon az evezés más szakágaiban (Egyetemi versenyek, Coastal versenyek, Masters versenyek, Túra események, ...) létszámnövelés, és a nemzetközi versenyeken látványos eredmények elérése,
5. Hosszú távú edzői-, versenyzői- élsportolói karrierprogram kialakítása.

Eredményességi célkitűzések a 2025.évre:

Fő versenyek:

<u>Világbajnokság</u>	2025.09.21.-28.	Sanghai / Kína
Férfi és/vagy női egypárevezős	IX.-XII.	

<u>Európa bajnokság</u>	2025.05.29.-06.01.	Plovdiv / Bulgária
Férfi egypárevezős	IX.-XII.	
Női egypárevezős	IX.-XII.	

U23 Világbajnokság 2025.07.25.-27. Poznan / Lengyelország

Férfi négy párevezős	VI.-VIII.
Férfi két párevezős	VI.-VIII.
Férfi nyolcas	III.-VI.
Női négyes	V.-VIII.
Női egypár-, vagy két párevezős	VI.-VIII.

U23 Európa Bajnokság 2025.09.05.-07. Racice / Csehország

Férfi négy párevezős	IV.-VI.
Férfi két párevezős	VI.-VIII.
Férfi nyolcas	III.-V.
Női négyes	IV.-VI.
Női egypár-, vagy két párevezős	VI.-VIII.

Egyetemi Világjátékok 2025.07.26.-27. Duisburg / Németország

Minél több versenyképes csapat indítása!

(Férfi 1x, 2x, 4x, 2-, 4-, 8+, Női 1x, 2x, 4-)

E téren rontja eredményességi célkitűzéseinket, hogy a nagyrészt azonos versenyzőinkre építő Világjátékok, és az U23 Világbajnokság egy időben kerül megrendezésre!

A felkészülési tesztek, versenyek eredményei alapján a világversenyeken indítandó hajóegységek, és célkitűzések tekintetében változtatás lehetséges!

III. Stratégia

Az sportág nemzetközi eredményei tekintetében a rövid időn belüli és látható javulás érdekében a sportág felkészülési és szakmai tervét 2025. és az azt követő években az előző éveknél, szigorúbb, és következetesen betartott alapokra kell helyezni.

Fel kell állítani (építeni) a korosztályos versenyzői kereteket, akik vállalják az adott időszakokra kiírt, szisztematikus, több évre szóló hosszú távú munkát.

A válogatott keretbe tehát azok a versenyzők kerülnek, akik a siker érdekében elkötelezettek – a MESZ-szel kötött szerződés keretében – a válogatott keretekre vonatkozó előírásokat,

programokat végrehajtani, és potenciálisan képesek a kiemelkedő világversenyeken olimpiai pontszerző helyezést elérni.

A támogatások szintjének megőrzése érdekében a rendelkezésünkre álló forrásokra és eszközökre (anyagi, tárgyi, személyi) alapozva egy eredmény centrikus szakmai programot építünk fel, amely tartalmazza az elvárásokat is (5. számú melléklet)!

A szakmai követelmények megfelelésének, ill. ellenőrzésének szükséges eszköze egy következetesen végrehajtott és rendszeres, akár napi szintű monitoring rendszer. Ennek fő célja, hogy kizárólag az elvárásoknak megfelelő, folyamatos és megfelelő szintű eredmények mellett lehessen a válogatott keret programjában részt venni.

A monitoring rendszer alapja:

- a havi rendszerességű felmérők,
- a kerettagoktól elvárt, legalább minimum teljesítmény értékek rendszeres elérése
- a kitűzött célok elérésének megvalósítását szolgáló szintek megfogalmazása.
- akár napi szintű adatszolgáltatások az edzésadatokra vonatkozóan.

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

- Időszakosan és személyesen ellenőrzik a válogatott kerettagok felkészülését, ill felkészültségét az edzőtáborokban, sportegyesületekben, teszteken
- rendszeresen kapcsolatot tartanak a válogatott versenyzőkkel és felkészítő edzőikkel,
- összefogják és megszervezik az éves programmal kapcsolatos logisztikai (versenyzések, edzőtáborozások, utazások) feladatokat,
- összefogják és megszervezik az éves programmal kapcsolatos, a meghatározott felkészülési feltételeket biztosító (sporteszköz, sportegészségügyi, sporttudományi programok, táplálék-kiegészítők, fizioterapeuták, felmérők ellenőrzési,) feladatokat.

A szakmai stáb, szakági vezetőkből és felkészítő szakemberekből áll, akik segítségével a szövetségi kapitány a válogatott keret folyamatos munkájáról versenyzőkre lebontott

beszámolót, és aktuálisan értékelő összefoglalót készít az edzőbizottság számára, akik a program elkészítésében részt vettek, és az elnökség részére akik a szakmai tervet jóváhagyták.

- A kerettagságra önálló feltételrendszer és finanszírozási rendszer kerül kidolgozásra, amely a 2025.évi költségvetés függvénye. A MESZ finanszírozás elsősorban az olimpiai versenyszámok célkitűzéseit támogatja. Nem olimpiai számú felkészülés, versenyeztetés önköltségből valósulhat meg a szakmai kritériumok teljesítése esetén!

A kijelölt válogatott csapatokra önálló felkészülési tervet kell készíteni, amely kizárólag a világversenyeken elérendő célokat kell, hogy szolgálja.

A vezető szövetségi kapitány felelős a válogatott keretek számára megfogalmazott célkitűzések teljesítéséért, és a felkészülésre jóváhagyott erőforrások felhasználásáért.

A világversenyek után részletes értékelő beszámolót készít, amelyet az elnökség hagy jóvá.

Az edzőtáborok és a programban szereplő versenyek a válogatott keret számára kötelezőek. A versenyzőket az edzőtáborokba és a nemzetközi versenyekre összeállított csapatokba a szövetségi kapitányok hívják meg a szakágvezetőkkel és a külföldi tanácsadóval történt konzultációt követően. A végső döntés a vezető szövetségi kapitány, ill a MESZ elnökségének hatásköre. A válogatott kerettagok betegség, sérülés esetén kötelesek a válogatott keretorvosánál jelezni betegségüket.

A válogatott kerettagság feltétele, hogy a versenyzők, a felkészítő edzők és a versenyzők sportegyesületei elfogadják a kerettagság feltételeit (5. sz. melléklet).

A szövetség vezető szövetségi kapitánya felel az éves költségvetésben a szakmai felkészülésre jóváhagyott költségkeret célhoz kötött és indokolt felhasználásért.

A célok megvalósításához szükséges tényezők:

- versenyzői-bázis fejlesztés
- felkészítő sportszakemberek (VI. fejezet)
- felkészülési módszertan (V. fejezet)
- felkészülési ütemterv, naptár (VII. fejezet)

- válogatási elvek (IV. fejezet)
- válogatott kerettagság feltételek (IV. fejezet)
- edzőtábor programok
- rendszeres teljesítmény felmérők
- rendszeres sportegészségügyi vizsgálatok
- rendszeres sporttudományos mérések
- rendszeres edzői és versenyzői tájékoztatások
- táplálék-kiegészítés ill táplálkozási tanácsadás
- sportpszichológiai támogatás
- sporteszközök és felszerelések
- megjelenés és híradás (PR)

A már jó nemzetközi versenyeredményeket elérő edzőkre, versenyzőkre támaszkodva javítanunk kell válogatottjaink eredményességét, bővítenünk kell az eredményesen szereplő csapatok számát (elsősorban - a sportági támogatásban kiemelt szerepet játszó – olimpiai számokban), ami csak a megfelelő paraméterekkel rendelkező versenyzői gárda képzésével érhető el (tesztek jelentősége!).

Rendelkezésre álló erőforrásainkat a célkitűzések megvalósításának kell alárendelni, középtávú célként egy sikeres olimpiai szereplést szem előtt tartva. Azért, hogy jövőbeli céljainkat megvalósíthassuk, nagyon fontos, hogy a jelenlegi szűk versenyzői élgárdához minél több, zömében fiatal versenyzőt zárkóztassunk fel, amelyre - az elmúlt évek ifjúsági eredményeit figyelembe véve – szerencsére reális lehetőségünk van.

Szükséges még a sportszakemberek, versenyzők egy részének gondolkodásbeli változása is, amely az eredményességi alapon kiválasztott szakmai irányítókkal történő segítő együttműködésben kell, hogy megnyilvánuljon. A 2025. év célkitűzéseinek eléréséhez, ill. az eredményes nemzetközi szereplés érdekében szükséges a központi edzőtáborokon kívüli (sportegyesületi) helyszínek személyi, anyagi, tárgyi feltételeinek megteremtése, ezáltal emelve a szakmai munka (mennyiségi, minőségi) színvonalát.

IV. Válogatási elvek és szempontok

A sportág élcsoportját képező válogatottak hazai és nemzetközi versenyeztetési terve több szempont figyelembevételével lett kidolgozva.

A nemzetközi versenyeken induló válogatott csapatok kiválasztásának folyamata:

Korosztály	Esemény	Időpont	Helyszín	Mérési pont	Megjegyzés
Serdülő, ifi, U23, felnőtt	Őszi hosszútávú verseny	2024.10.26	Csepel	6 km, 1x, 2-	U23 EB-n indultaknak nem kötelező
Ifi, U23, felnőtt	Őszi edzőtábor	2024.11.04.-09.	Dunavarsány	Csapateszt	Meghívottaknak
Serdülő, ifi, U23, felnőtt	Ergo teszt	2024.11.23	Klub	6 km	Nyílt
Ifi, U23, felnőtt	Küszöb vizsgálat	2024.12.02.-06.	OSEI, MTSE	Mérési protokoll szerint	Meghívottaknak
Serdülő, ifi, U23, felnőtt	Ergo teszt	2024.12.21.	Régiós központi	6 km	Nyílt
Serdülő, ifi, U23, felnőtt	Ergo teszt	2025.01.19.-25.	Klub	6 km	Nyílt
Serdülő, ifi, U23, felnőtt	Ergo OB	2025.02.22.	Sukoro	2 km	Nyílt
Ifi, U23, felnőtt	Küszöb vizsgálat	2025.03.03.-07.	OSEI, MTSE	Őszi protokoll szerint	Meghívottaknak
Ifi, U23, felnőtt	Tavaszi edzőtábor	2025.03.08.-15.	Szolnok	Csapateszt	Meghívottaknak
Serdülő, ifi, U23, felnőtt	Tavaszi hosszútávú	2025.03.22.	Csepel	6km, 1x, 2-	Nyílt
Serdülő, ifi, U23, felnőtt	Kishajós válogató	2025.04.05	Sukoro	2 km, 1x, 2-	Nyílt
Serdülő, ifi, U23, felnőtt	Csathajós válogató	2025.04.26.-27.	Szeged	2km, speciális hajóegységben	Nyílt

A válogatás menete:

1. Ősztől koratavaszig tartó időszakban végzett tesztek, felmérők alapján keretszűkítés.
2. A tavaszi hosszú-távú verseny, és a kishajós (1x, 2-) válogató verseny után csapatkijelölés a szegedi csathajós versenyre speciális hajóegységben.
3. A szegedi csathajós verseny eredményei alapján csapatkijelölés az Európa Bajnokságra, Egyetemi Világjátékokra, U23-asok esetében a bledi nk versenyre.

4. Az Európa Bajnokság a bledi nk verseny eredményei alapján csapatkijelölés az U23-as Világbajnokságra és a Világbajnokságra.

5. A bledi nk versenyeredmények, és az U23-as Világbajnokság eredményei alapján csapatjelölés az U23-as Európa Bajnokságra.

Külföldön tanuló-, evező egyetemistáinkra is számítunk, amennyiben legalább az ergométeres teszteket eredményesen teljesítették, és legalább júniustól csapatba illeszthetők!

Követelményszintek:

Válogatottságra pályázóktól elvárt heti edzésszám:			
	edzésszám	terjedelem/edzés	vízi és szárazföldi edzések aránya
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	U23
Legalább 16 óra/hét	Legalább 14 óra/hét

*Az elérendő edzésterjedelem nem tartalmazza a Core és nyújtó gyakorlatokra fordított időt.

IRÁNYMUTATÓ NK TELJESÍTMÉNYSZINTEK 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"
MINIMUM TELJESÍTMÉNYSZINTEK 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"

Irányadó idők, a felnőtt csapatok nemzetközi versenyre jelöléséhez:

Legjobb versenyidők táblázat (2024)								
	Férfiak				Nők			
	Felnőtt		U23		Felnőtt		U23	
Hajók	Normálsúly	Könnyűsúly	Normálsúly	Könnyűsúly	Normálsúly	Könnyűsúly	Normálsúly	Könnyűsúly
1x	6,30,74	6,39,56	6,42,08	6,46,34	7,07,71	7,23,56	7,13,69	7,24,59
2x	5,59,72	6,05,33	6,07,57	6,13,62	6,37,31	6,40,47	6,46,84	6,41,48
4x	5,32,03		5,39,53		6,05,13		6,15,97	
2-	6,08,50		6,19,70		6,47,41		6,58,41	
4-	5,37,86		5,44,38		6,14,56		6,22,29	
8+	5,18,68		5,22,48		5,52,99		6,00,13	

A szegedi csapathajós válogató versenyt követően az addigi eredmények figyelembevételével keretfrissítés lesz!

Az U23 világbajnokságra, Európa Bajnokságra történő csapatkijelölés

- Csak azok a hajóegységek jöhetnek számításba a világbajnokságon való indulásra, amelynek reális esélyük van a verseny célkitűzésekben megfogalmazottak teljesítésére!
- Az ergométer felmérőket jól teljesítő külföldön tanuló egyetemistáinkat, hazaérkezésüket követően teszteljük hajóegységekben.
- Minimálisan a VB kisdöntőbe, EB döntőbe jutás a cél!

A felnőtt világbajnokságra történő csapatkijelölés

Csak az a hajóegység jöhet számításba a világbajnokságon való indulásra, amely az alábbi eredményeket éri el (reálisan értékelve, teljesíteni tudja VB eredményességi célkitűzésben megfogalmazott elvárásokat)

Az év során az Európa Bajnokságon és/vagy a luzerni Világ Kupa versenyen:

- döntőbe kerül, vagy
- a kisdöntőben győz, vagy
- a kisdöntőben a győztes ideje + 3 %-ot teljesít.

Prioritási szempontok csapatkijelöléseknél:

1. Felnőtt VB olimpiai számok 1-8. helyezés
2. Európa Bajnokság 1-6. helyezés

3. U23 VB olimpiai számok 1-8. helyezés
4. U23 Európa Bajnokság 1-6. helyezés
5. Felnőtt VB nem olimpiai számok 1-3. helyezés
6. U23 VB nem olimpiai számok 1-3. helyezés
7. Egyetemi Világjátékok 1-6. helyezés

A csapat kijelölésénél fontos szempont azokban a számokban való VB indulás, ami a MESZ állami finanszírozása szempontjából figyelembevételre kerül.

Jóváhagyások:

A válogatott keretek és csapatok kijelölését, a vezető szövetségi kapitány javaslata alapján, a MESZ Elnöksége hagyja jóvá.

A világversenyekre utazó csapat kijelölését a vezető szövetségi kapitány terjeszti a MESZ Elnöksége elé jóváhagyásra.

V. Felkészülés

A válogatott versenyzők felkészítése részben összevont központi helyszíneken, részben klubhelyszínen, történik. A központi edzőtáborokon kívül, a válogatott csapatok felkészítése – a megbízott edzők felügyelete mellett – a kijelölt klubhelyszínekre koncentrálódik.

Valamennyi kerettag felkészítése a megbízott edző(k) egyéni operatív edzésprogramja alapján, a szövetségi kapitányok rendszeres felügyelete mellett történik.

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

Ebből a különböző versenyteljesítmény szintek miatt (EB-k, VB-k, Egyetemi VJ) 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 világversenyek utáni aktív pihenő lejártával az edzések elkezdése, az edzőmennyiség 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

Speciális felkészülési szakasz (tavaszi vízi)

Felkészülési időszak III.: 2025.02.24.-03.23.

Az edzések súlypontja:

1. erő-állóképesség továbbfejlesztése
2. aerob állóképességi teljesítmény továbbfejlesztése
3. Az edzésvolumen megtartása mellett az intenzív állóképességi edzés arányának (anaerob kapacitás) növelése.
4. Általános kondicionális, evezős- és verseny specifikus edzések növelése.
5. Gyorsaság fejlesztése
6. Evezőstechnika javítása

Cél: az evezős specifikus teljesítmény előfeltételeinek továbbfejlesztése.

Ellenőrzés:

1. Edzésterjedelem (óra/km) és intenzitás (extenzív, intenzív, ...)
2. Edzőtáborok, összetartó edzések
3. Vízi felmérők (6000m)
4. Verseny (Hosszútávú 6000m)

Lényeges, hogy az intenzitás, ill a csapásszám növekedéshez hajó sebességnövekedés is tartozzon! Ennek ellenőrzésére szolgálhat egy tempó-sebesség táblázat (7.sz melléklet).

Első csúcsforma felépítése (EB, U23 VB, Egyetemi Világjátékok)

Versenyidőszak I.: 2025.03.24.-06.01. U23, EVJ: 2025.03.24.-07.27.

Az edzések súlypontja:

1. erőképessegek stabilizálása
2. aerob állóképességi teljesítmény stabilizálása
3. gyorsaság továbbfejlesztése
4. verseny specifikus állóképesség továbbfejlesztése
5. Versenytaktika gyakorlása, kialakítása
6. Evezőstechnika javítása
7. Evezős- és verseny specifikus edzések állnak előtérben
8. Az edzésmetodikai súlypont az intenzív állóképességi, valamint az anaerob állóképességi edzésen van.

Cél: a versenyteljesítmény fejlesztése, első csúcsforma kialakítása.

Ellenőrzés:

1. Edzésterjedelem (óra/km) és intenzitás (extenzív, intenzív, ...)
2. Edzőtáborok, összetartó edzések
3. Küszöbvizsgálat
4. Klinikai vizsgálat
5. Versenyek (kishajós teszt, szegedi válogató-, és külföldi nk)

A második csúcsforma felépítése VB (U23 EB)

Versenyidőszak II.: 2025.06.03.-09.28. (U23 EB 2025.07.28.-09.07.)

Az edzések súlypontja:

1. Rövidített formában újra megismételni, felépíteni az éves felkészülés ciklusait.

Cél: a versenyteljesítmény fejlesztése, a második csúcsforma kialakítása.

Ellenőrzés:

1. Edzésterjedelem (óra/km) és intenzitás (extenzív, intenzív, ...)
2. Edzőtáborok, összetartó edzések
3. Vízi felmérők (2000m, 1000m, 500m)

Regeneráció

Átmeneti időszak: 2025.09.29. (U23 EB csapatnak 09.08.)-

Az edzések súlypontja:

1. Az általános kondicionális és evezős-specifikus aerob állóképesség újjáépítésén, stabilizálásán van.
2. Evezős technika javítása.

Cél: újjáépítése, stabilizálása az általános és evezős-specifikus teljesítmény előfeltételeinek.

Ellenőrzés:

1. Edzésterjedelem (óra/km) és intenzitás (extenzív, intenzív, ...)
2. Őszi versenyek (evezős triatlon, kerékpár, evezés, ...)

VI. A szakmai irányításért felelős személyek

A vezető szövetségi kapitány, szövetségi kapitány szervezi, és a szakági vezetőkön keresztül irányítja, ellenőrzi a számításba vehetőversenyzők felkészülését és versenyzését.

Kapcsolatot tart a válogatottakat adó klubok edzőivel és versenyzőivel.

A szakmai bizottságokkal (edzőbizottság, sporttudományi bizottság) egyeztetve kidolgozza a felkészülési programot, koordinálja a szakmai munkát.

Tájékoztatja a szövetség elnökségét a válogatott keretben folyó munkáról.

Felel a szakmai munkáért és a célkitűzések teljesítéséért.

Összefogja és megszervezi az éves programmal kapcsolatos logisztikai (versenyek, edzőtáborozások, utazások) feladatokat.

Összefogja és megszervezi az éves programmal kapcsolatos, a meghatározott felkészülési feltételeket biztosító (sporteszköz, sportegészségügyi, sporttudományi programok szervezése, táplálék-kiegészítők, fizioterapeuta, felmérők ellenőrzése,...) teendőket.

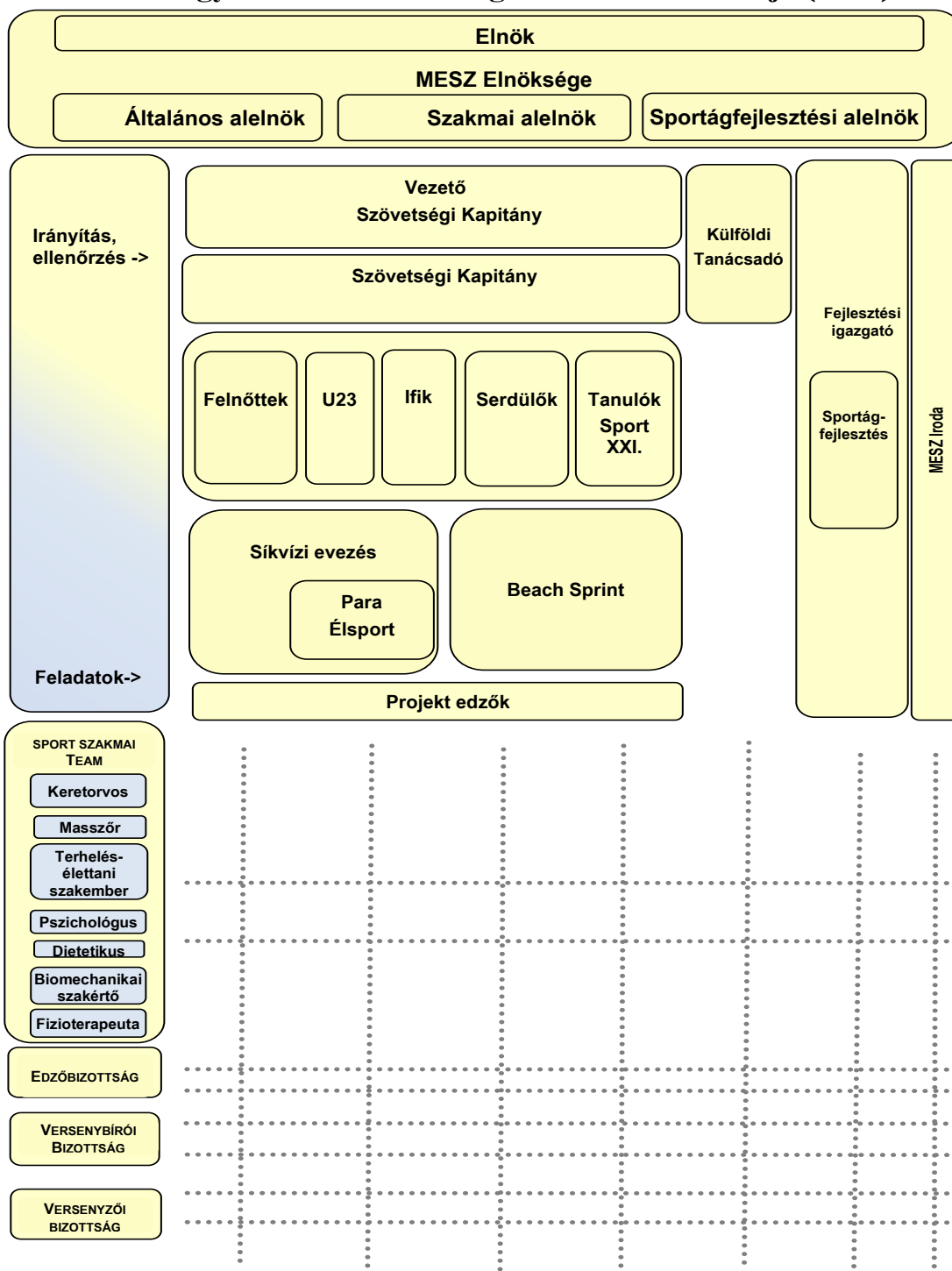
A szakági vezetőket és felkészítő edzőket a vezető szövetségi kapitány jelöli ki!

Szakági vezetőktől, válogatottakat felkészítő edzőktől elvárt követelmények, feladatok:

- Megfelelő képzettség (szakedzői végzettség), ill. hazai és nk. szintű eredményesség.
- Az éves program sarokpontjait figyelembe véve csoportjának, ill csapatának éves, majd operatív edzésterv, edzésprogram elkészítése elektronikus formában!
- Csoportjának, ill. csapata edzésprogramjának nyomon kísérése, ellenőrzése (edzésnapló, felmérők, tesztek).
- Válogatott csapatkijelölésekre javaslattétel.
- Csoportjának, ill. csapata edzőmunkájának időszakos értékelése, beszámoló készítése elektronikus formában!
- Fő verseny után csapata teljesítményének értékelése (6. számú melléklet).
- Edzőtáboron kívül, őszi-tavaszi időszakban csoportjának összetartó edzés tartása, tavasztól a fő versenyig csapatának, lehetőség szerint minimum hétvégenként edzés tartása.

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

A Magyar Evezős Szövetség szakmai struktúrája (2025)



A 2025.évi felnőtt felkészülési program megvalósításában résztvevő szakemberek:

1. Vezető szövetségi kapitány: Ficsor László, laszloficsor@danubiusnhe.com
mobil: 30/747 4080
2. Szövetségi kapitány: Simon Béla, belasimon@hunrowing.hu mobil: 20/323 7785

3. Szakági megbízottak:

Szakág	Szakági mb. neve	e-mail	mobil
Felnőtt férfi, U23 szakág	Molnár Dezső	molnar.d@tiszae.hu	30 925 8371
Női felnőtt, U23 szakág	Polivka Dóra	polivkadorka@gmail.com	20 405 2283

4. Csapatokat felkészítő edzők: A kishajós válogatóverseny után kerülnek kijelölésre

5. Közreműködő szakemberek (sporttudományos stáb)

1. Dr. Varga Nóra Sporttudományos stáb vezető, keretorvos, OSEI
2. Kovács Péter, Györe István Teljesítmény élettani szakemberek, OSEI, MTSE
3. Lajkó Zsuzsa Fizioterapeuta
4. Kemény Mátyás Masszőr

Sporttudományos stáb vezető

Felelős a válogatottak eredményességét szolgáló sporttudományos háttér minél hatékonyabb működtetéséért. A válogatott kerettagok komplex vizsgálati eredményeinek összegzéséért, kiértékeléséért, és a kiértékelt eredmény eljuttatásáért a szövetségi kapitányok felé.

Sporttudományos intézetekkel, szakemberekkel, válogatott keretekkel történő kapcsolattartás.

Javaslattevő a válogatottak hatékony felkészülését szolgáló legkorszerűbb sporttudományos eljárások alkalmazására.

Keretorvosi feladatok

A keretorvos 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 keretorvosnak szoros kapcsolatot kell kialakítani a válogatottakat adó egyesületi edzőkkel és a szövetségi kapitányokkal.

Speciális terhelésvizsgálati, terhelés élettani feladatok

A versenyzők edzettségi szintjének, alakulásának megállapítása objektív teljesítményvizsgálati, 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. 8 fő) rehabilitációja.

Masszőri feladatok

A kiemelt státuszú válogatottak (4 fő) izomzatának karbantartása, edzések, versenyek közötti regenerációs idő lerövidítése. Versenyeken bemelegítő, regeneráló masszázs végzése.

VII. A felnőtt, U23 válogatott keret 2025. évi programja

Tesztek

Ergométer teszt

2024.	11.23.	6000 m	Szakosztályi helyszín
	12.21.	6000 m	Központi helyszínek (Budapest, Győr, Szeged)
2025.	01.19.-25.	6000 m	Szakosztályi helyszín
	02.22.	2000 m	Ergo OB*
	11.22.	6000 m	Szakosztályi helyszín
	12.20.	6000 m	Központi helyszínek

*Az ergométer OB-t, betegség, sérülés miatt nem teljesítő versenyzők egy a szövetségi kapitányokkal egyeztetett későbbi időpontban húzhatják le a tesztet a tavaszi hosszútávú verseny előtt.

Sífutás teszt:

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

Vízi teszt:

2024.	10. 26.	6000 m	1x, 2- Hosszútávú verseny, Csepel
	11. 04.-09.		Csapateszt, Dunavarsány

2025. 03. 08.-15.		Csapateszt,
03. 22.	6000 m	1x, 2- Hosszútávú verseny, Csepel
10. 18.	Csepel	1x, 2- Hosszútávú verseny (Csepel)
11. 01.	10 km	csapategységben Dunavarsányi edzőtáborban

A teszteken, a könnyűsúlyúakra vonatkozó súlyhatárok:

	Nők	Férfiak
Ergométer OB, és vízi versenyek:	59,0 kg	72,5 kg

A válogatottaknak és a válogatottságra pályázóknak az edzőtáborokban, felmérőkön és teszteken a részvétel kötelező!

Versenyek

Fő versenyek

2025. 05.29.-06.01.	Plovdiv	Európa Bajnokság
07.25.-27.	Poznan	U23 Világbajnokság
07.26.-27.	Duisburg	Egyetemi Világjátékok
09.05.-07.	Racice	U23 Európa Bajnokság
09.21.-28.	Sanghai	Világbajnokság

Nemzetközi versenyek

2025. 06.13.-15.	Bled	Nemzetközi verseny (U23)
06.27.-29.	Luzern	Világ Kupa (Felnőtt)

Válogató versenyek

2025. 04.05.	Szeged	Kishajós válogató verseny (1x, 2-)
04.25.-26.	Szeged	Válogató speciális egységben

Edzőtáborok

Hazai edzőtáborok, összetartó edzések

2024. 11.04.-09.	Dunavarsány	Őszi vízi alapozó, csapatépítő
12.07.-08.	Tata	Csapatépítő
2025. 01.11.-12.	Tata	Csapatépítő
01.19.-25.	Skalka	Sífutó tábor

03.08.-15.	Szolnok	Tavaszi vízi alapozó, csapatépítő
04.17.-23.	Klubhelyszín	Csapatépítő
05.12.-26.	Szeged	EB formába hozó
06.16.-21.	Dunavarsány	Luzerni VK felkészítő
07.15.-20.	Szeged	U23 VB formába hozó
08.18.-30.	Szeged	U23 EB formába hozó
09. 01.-13.	Szeged	VB formába hozó
10.27.-11.01.	Dunavarsány	Őszi vízi alapozó
12.06.-07.	Győr	Csapatépítő

Sportorvosi vizsgálatok, mérések

2024.	12.02.06.	Küszöb	OSEI, MTSE
2025.	03.03.-06.	Klinikai + Küszöb	OSEI, MTSE
	04.25.-26.	Dopping	Szeged (csapathajós tesztverseny)
	06.17.-20.	Labor+Küszöb	OSEI, MTSE (U23)
	10.21.-24.	Klinikai+küszöb	OSEI, MTSE

Megjegyzés:

A tervezett klinikai, spiroergometriás, és küszöbvizsgálat a válogatott részére térítésmentes.

A tavaszi vízi alapozó táborban, a válogatott kerettagok számára doppingelőírásokkal kapcsolatos tájékoztatást tartunk!

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

	EB Plovdiv	Bledi nk	Luzern VK	U23 VB Poznan	EVJ Duisburg	U23 EB Racice	VB Sanghai
Sz. ktg*	342.000 Ft	142.600 Ft	342.000 Ft	420.000 Ft	398.000	327.000	1.100.000
Keret	Felnőtt	U23, Egyet	Felnőtt	U23	Egyetemi	U23	Felnőtt

*A személyi költség tartalmazza a szállás+étkezés+biztosítás+(utazási, repülőjegy) költségeket

A sanghai-i VB költség, hajóbérléssel is számol.

MESZ vállalat meghatározása a 2025. évi költségvetés alapján!

1sz. melléklet Válogatott keretek (2025 január):

Felnőttek:

Nők:

	Név		Egyesület	Edző
1	Gadányi Zoltána	1997	MTK	Polivka Dóra
2	Preil Vivien	1997	BEE	Molnár Zoltán
3	Zsiros Janka	2000	Külker EK	Lőrincz Attila

Férfiak

4	Gerei Tamás	1998	MEC	Pergel László
5	Pétervári Molnár Bendegúz	1993	BEE	Molnár Zoltán
6	Szőllősi Balázs	2002	GYAC	Dr. Alföldi Zoltán

U23:

Nők:

7	Angyal Zsófia	2004	GYAC	Dr. Alföldi Zoltán
8	Bagdács Szonja*	2006	MTK	Polivka Dóra
9	Bencsics Hella	2005	GYAC	Dr. Alföldi Zoltán
10	Nagy Zsófia*	2006	Balatoni SE	Illés László
11	Pádár Luca	2005	Szolnoki Sportcentrum	Molnár Dezső
12	Szente Dóra*	2006	MTK	Polivka Dóra

Férfiak:

13	Kalmár Áron	2006	Szolnoki Sportcentrum	Molnár Dezső
14	Szigeti Ferenc	2005	Csepel EK	Kerekes Krisztián

Evezős Felnőtt-, és U23 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	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 Küszöb +	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4 Küszöb +	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5 Küszöb +	5 Kishajós Vá	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6 Küszöb +	6	6	6	6	6	6	6 Racice	6 BeachS Et	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7 U23 EB	7 Manaygat	7 Győr
8	8	8	8 Edzőtábor	8	8	8	8	8	8	8	8 BeachS Et	8
9	9	9	9 Szolnok	9	9	9	9	9	9	9	9 BeachS EB	9
10	10	10	10 Edzőtábor	10	10	10	10 OB	10	10	10	10 Manaygat	10
11 Összetar	11	11	11 F+U23	11	11	11	11 OB	11	11	11	11 BeachS EB	11
12 Tata	12	12	12 Edzőtábor	12	12	12	12 OB	12	12	12	12 BeachS EB	12
13	13	13	13 Edzőtábor	13	13	13 Bledi nk	13 OB	13	13	13	13	13
14	14	14	14 Edzőtábor	14	14	14 Bledi nk	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15 Edzőtábor	15	15	15 Bledi nk	15 Edzőt U23	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16 Szeged	16 BS válogatd	16	16	16	16
17	17	17	17	17 Edzőtábor	17	17 Küszöb+	17 Edzőt U23	17	17	17	17 BeachS Et	17
18	18	18	18	18 Klubhelyszí	18	18 Küszöb+	18 Edzőt U23	18 Edzőt U23	18	18 Hosszútávú	18	18
19 Sitábor	19	19	19	19 Edzőtábor	19	19 Fedzőtábor	19 Küszöb+	19 Edzőt U23	19 Szeged	19	19 BeachS Et	19
20 Skalka	20	20	20	20	20 Dunavarsá	20 Küszöb+	20 Edzőt U23	20 Edzőt U23	20	20	20 BeachS Et	20 Ergo 6km
21 Sitábor	21	21	21	21 Edzőtábor	21	21 Fedzőtábor	21	21 Edzőt U23	21 VB, Sanghai	21	21 Küszöb +	21
22 Sitábor	22 Ergo OB	22	22 Hosszútávú	22 Klubhelyszí	22	22 Fedzőtábor	22	22 Edzőt U23	22 VB	22	22 Küszöb +	22 Ergo 6km
23 Sitábor	23	23	23	23 Edzőtábor	23	23 Fedzőtábor	23	23 Edzőt U23	23 VB	23	23 BS VB	23
24 Sitábor	24	24	24	24 Edzőtábor	24	24 Fedzőtábor	24	24	24 VB	24	24 Rio	24
25 Sitábor	25	25	25	25 Csapath Vá	25	25	25 U23VB,	25 Edzőt U23	25 VB	25	25 BS VB	25
26 Ergo 6km	26	26	26	26 Csapath Vá	26	26 Fedzőtábor	26 EgyetemíVJ	26 Edzőt U23	26 VB	26	26 BS VB	26
27	27	27	27	27	27	27 Fedzőtábor	27 VK,Luzern	27 U23 VB	27 Edzőt U23	27 VB	27 Edzőtábor	27
28	28	28	28	28	28	28	28 VK,Luzern	28	28 Edzőt U23	28 VB, Sanghai	28 Dunavarsá	28
29		29	29	29	29 EB	29 VK,Luzern	29	29 Edzőt U23	29	29	29 Edzőtábor	29
30		30	30	30	30 Plovdiv	30	30	30 Edzőt U23	30	30	30 Edzőtábor	30
31		31	31	31	31	31	31	31	31	31	31 Edzőtábor	31

4 sz melléklet

2. számú melléklet. MESZ kell-van értékek 2025

(Világversenyek dobogós szintjei)

Férfi felnőtt				Vízi teljesítmény	Evezős ergométer					Súlyzó					Élettan				Technika	Mentális	Egészség
Név	Szül év	Egyesület	Edző	2000m	2000m	6000m	60'	60"	100m	Gugolás	Fekvehűz	Fekvenyom	Felkapás	Deadlift	VO2 ml/p	VO2 ml/kg/p	aerob k	anaerob k			
					5'48"/532W	18'48"/422W				150	105	100		165	6800						
Női felnőtt				Vízi teljesítmény	Evezős ergométer					Súlyzó					Élettan				Technika	Mentális	Egészség
Név	Szül év	Egyesület	Edző	2000m	2000m	6000m	60'	60"	100m	Gugolás	Fekvehűz	Fekvenyom	Felkapás	Deadlift	VO2 ml/p	VO2 ml/kg/p	aerob k	anaerob k			
					6'40"/350W	21'26"/284W				100	65	55		105	4800						
Férfi ks				Vízi teljesítmény	Evezős ergométer					Súlyzó					Élettan				Technika	Mentális	Egészség
Név	Szül év	Egyesület	Edző	2000m	2000m	6000m	60'	60"	100m	Gugolás	Fekvehűz	Fekvenyom	Felkapás	Deadlift	VO2 ml/p	VO2 ml/kg/p	aerob k	anaerob k			
Elvart ergo telj. 72,5 kg-on !					6'10"/442 W	19'54"/355W									6200						
Női ks				Vízi teljesítmény	Evezős ergométer					Súlyzó					Élettan				Technika	Mentális	Egészség
Név	Szül év	Egyesület	Edző	2000m	2000m	6000m	60'	60"	100m	Gugolás	Fekvehűz	Fekvenyom	Felkapás	Deadlift	VO2 ml/p	VO2 ml/kg/p	aerob k	anaerob k			
Elvart ergo telj. 59 kg-on !					7'05"/292 W	22'38"/242W									4200						
Férfi U23				Vízi teljesítmény	Evezős ergométer					Súlyzó					Élettan				Technika	Mentális	Egészség
Név	Szül év	Egyesület	Edző	2000m ks 2x	2000m	6000m	60'	60"	100m	Gugolás	Fekvehűz	Fekvenyom	Felkapás	Deadlift	VO2 ml/p	VO2 ml/kg/p	aerob k	anaerob k			
					5'58"/488W	19'20"/387W				80-95%	80-95%	80-95%	80-95%	80-95%	6500						
Női U23				Vízi teljesítmény	Evezős ergométer					Súlyzó					Élettan				Technika	Mentális	Egészség
Név	Szül év	Egyesület	Edző	2000m	2000m	6000m	60'	60"	100m	Gugolás	Fekvehűz	Fekvenyom	Felkapás	Deadlift	VO2 ml/p	VO2 ml/kg/p	aerob k	anaerob k			
					6'55"/313W	22'04"/261W				100	65	50	62,5	105	4500						
Férfi U23 ks				Vízi teljesítmény	Evezős ergométer					Súlyzó					Élettan				Technika	Mentális	Egészség
Név	Szül év	Egyesület	Edző	2000m	2000m	6000m	60'	60"	100m	Gugolás	Fekvehűz	Fekvenyom	Felkapás	Deadlift	VO2 ml/p	VO2 ml/kg/p	aerob k	anaerob k			
Elvart ergo telj. 72,5 kg-on !					6'20"/408W	20'45"/313W									6000						
Női U23 ks				Vízi teljesítmény	Evezős ergométer					Súlyzó					Élettan				Technika	Mentális	Egészség
Név	Szül év	Egyesület	Edző	2000m	2000m	6000m	60'	60"	100m	Gugolás	Fekvehűz	Fekvenyom	Felkapás	Deadlift	VO2 ml/p	VO2 ml/kg/p	aerob k	anaerob k			
Elvart ergo telj. 59 kg-on !					7'20"/263W	23'24"/219W									4000						

Egészség: orvosi szűrés (labor, sebészet, ortopédia,), BMI

Technika: Hatékony technika (Kleshnev, Aram), csapatösszhang

Mentális: pszichológiai szűrés

Vízi teljesítmény: szélcsend, 20 C fokos vízhőmérséklet.

5. számú melléklet

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

- Tartósan magas színvonalú edzésmennyiségi (óra/hét), és minőségi edzőmunka végzése edzői ellenőrzés alatt.
- Edzésnapló vezetése, és az edzésadatok hozzáféréseinek biztosítása a szakvezetés felé.
- Felmérőkön, teszteken való megjelenés:
 - Vízi (6000m, 2000m, küszöb, ...)
 - Ergométer (6000m, 2000m, küszöb, spiroergometria, ...)
 - Súlyzó (EA, ME, ...)
 - Egyebek (futás, sífutás, ...)
- Egészségi és morális alkalmasság
- Csapattagságra pályázó versenyzőknek rendszeresen, - a szakági vezető, ill. a megbízott felkészítő edző által meghatározott időkből - összetartó, csapatépítő edzéseken való részvétel.
- Válogatottként induláshoz szükséges minimális követelményszintek teljesítése (ergométer 6000m, 2000m + vízi tesztek 1x, -2 hajóegységben, majd később speciális egységben)

Válogatási alapelvek :

- egyesületi tagság és versenyzési engedély,
- folyamatos magas színvonalú edzőmunka,
- tiltott teljesítménycsökkentő szerek nélküli felkészülés,
- a MESZ szerződésében foglalt követelmények betartása,
- a tiszta életvitel, megfelelő erkölcsi és akaratilag tulajdonság, sportszerű életmód,
- kifogástalan egészségi állapot,
- szakmai követelmények teljesítése,
- a sportoló sportemberhez méltóan viselkedve köteles képviselni hazánkat a versenyeken,
- a válogatottság szakmai kritériumainak megfelelő versenyző egyesületének – MESZ vállalatán felüli - felkészülési, versenyeztetési költségeinek garancia vállalása a fő versenyig.

Feltételek:

- A csapatkijelölésért a vezető szövetségi kapitány a felelős!
- Edzőtáborban való kötelező részvétel alól csak a szövetségi kapitány adhat felmentést indokolt esetben!
- Kerettag, illetve csapatba történő kijelölésre az a versenyző kerülhet, aki, illetve akinek sportegyesülete nem akadályozza a kijelölt csapatok összeülését!
- Az a válogatott kerettag, aki bármely okból kifolyólag nem kerül be egyik kijelölt csapatba sem, automatikusan elveszti keret tagságát!

- Az a válogatott kerettag, aki három egymás követő felmérőn nem teljesíti a kötelező minimum szintet, elvesztheti kerettagságát. A válogatott keretből kieső kerettag helyére - indokoltsággal - egy addig kereten kívüli versenyző is bekerülhet a szövetségi kapitány javaslatára.
- Az edzésnapló vezetési-, adatszolgáltatási kötelezettséget elmulasztó versenyzők, nem vehetnek részt a MESZ által finanszírozott teszteken, edzőtáborokban!
- Amennyiben a mulasztó versenyző, a kötelezően előírt felmérőkön jól teljesít, és a válogató versenyeken jó időeredménnyel győzelmet szerez, abban az esetben kisegységben (1x, 2-) indulhat a nemzetközi versenyeken!

6. számú melléklet

A világversenyeken indult csapatok felkészüléséről, versenyeikről készített egész éves edzői szakmai értékelés szempontjai a következők:

- A csapat közös edzőmunkájának kezdete (Csapatkijelölés).
- A csapattagok munkájának, hozzáállásának értékelése (Tervezett-, elvégzett munka mennyisége és minősége, edzésekhez történő hozzáállása, kedvező, kedvezőtlen személyiség tényezők, felkészülést gátló, segítő tényezők egyénenként.).
- A csapat elé kitűzött tervezett- elvégzett munka aránya, esetlegesen a tervezetet alul, ill felülmúló teljesítés okai.
- A csapat tervezett közös és külön végzett edzéseinek aránya, ill. azokat gátló tényezők – ha voltak - okai (Az összes edzés közül mennyi történt csapategységben, mennyi egyénileg? Mennyi edzői felügyelettel, mennyi felügyelet nélkül?).
- Személyi, tárgyi eszköz feltételek megléte, hiánya (Edző, gyúró, pszichológus, orvos, teljesítmény élettani szakember, dietetikus, biomechanikai szakember, hajó, lapát, evezős ergométer, motorcsónak, benzin, edzéshehelyszín (evezőstelep, súlyzó terem, stb.).
- A csapat, szakág jövőbeli felkészülését szolgáló elképzelések.
- Egyebek.

7. számú melléklet

	Sebesség/Csapásszám kapcsolat Evezésben (Eros Goretti 2004)																			
	Cél																			
	2 km	Méter																		
Seb/tem	36	500	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50
5,81	5:44	1:26	1:53	1:48	1:45	1:41	1:38	1:36	1:34	1:31	1:29	1:28	1:26	1:24	1:23	1:22	1:20	1:19	1:18	1:17
5,75	5:48	1:27	1:54	1:50	1:46	1:43	1:40	1:37	1:35	1:32	1:30	1:29	1:27	1:25	1:24	1:23	1:21	1:20	1:19	1:18
5,68	5:52	1:28	1:55	1:51	1:47	1:44	1:41	1:38	1:36	1:34	1:32	1:30	1:28	1:26	1:25	1:24	1:22	1:21	1:20	1:19
5,62	5:56	1:29	1:57	1:52	1:48	1:45	1:42	1:39	1:37	1:35	1:33	1:31	1:29	1:27	1:26	1:25	1:23	1:22	1:21	1:20
5,56	6:00	1:30	1:58	1:53	1:49	1:46	1:43	1:40	1:38	1:38	1:34	1:32	1:30	1:28	1:27	1:25	1:24	1:23	1:22	1:21
5,49	6:04	1:31	1:59	1:55	1:51	1:47	1:44	1:41	1:39	1:37	1:35	1:33	1:31	1:29	1:28	1:26	1:25	1:24	1:23	1:22
5,43	6:08	1:32	2:01	1:56	1:52	1:48	1:45	1:43	1:40	1:38	1:36	1:34	1:32	1:30	1:29	1:27	1:26	1:25	1:24	1:22
5,38	6:12	1:33	2:02	1:57	1:53	1:50	1:46	1:44	1:41	1:39	1:37	1:35	1:33	1:31	1:30	1:28	1:27	1:26	1:24	1:23
5,32	6:16	1:34	2:03	1:58	1:54	1:51	1:48	1:45	1:42	1:40	1:38	1:36	1:34	1:32	1:31	1:29	1:28	1:27	1:25	1:24
5,26	6:20	1:35	2:04	2:00	1:56	1:52	1:49	1:46	1:43	1:41	1:39	1:37	1:35	1:33	1:32	1:30	1:29	1:28	1:26	1:25
5,21	6:24	1:36	2:06	2:01	1:57	1:53	1:50	1:47	1:44	1:42	1:40	1:38	1:36	1:34	1:33	1:31	1:30	1:28	1:27	1:26
5,10	6:32	1:38	2:08	2:03	1:59	1:55	1:52	1:49	1:47	1:44	1:42	1:40	1:38	1:36	1:35	1:33	1:32	1:30	1:29	1:28
5,00	6:40	1:40	2:11	2:06	2:02	1:58	1:54	1:51	1:49	1:46	1:44	1:42	1:40	1:38	1:37	1:35	1:34	1:32	1:31	1:30
4,90	6:48	1:42	2:14	2:09	2:04	2:00	1:57	1:54	1:51	1:48	1:46	1:44	1:42	1:40	1:38	1:37	1:35	1:34	1:33	1:31
4,81	6:56	1:44	2:16	2:11	2:07	2:03	1:59	1:56	1:53	1:51	1:48	1:46	1:44	1:42	1:40	1:39	1:37	1:36	1:34	1:33
4,72	7:04	1:46	2:19	2:14	2:09	2:05	2:01	1:58	1:55	1:53	1:50	1:48	1:46	1:44	1:42	1:41	1:39	1:38	1:36	1:35
4,63	7:12	1:48	2:22	2:16	2:11	2:07	2:04	2:00	1:57	1:55	1:52	1:50	1:48	1:46	1:44	1:43	1:41	1:40	1:38	1:37
4,55	7:20	1:50	2:24	2:19	2:14	2:10	2:06	2:03	2:00	1:57	1:54	1:52	1:50	1:48	1:46	1:44	1:43	1:41	1:40	1:39
4,46	7:28	1:52	2:27	2:21	2:16	2:12	2:08	2:05	2:02	1:59	1:56	1:54	1:52	1:50	1:48	1:46	1:45	1:43	1:42	1:40
4,31	7:44	1:56	2:32	2:26	2:21	2:17	2:13	2:09	2:06	2:03	2:01	1:58	1:56	1:54	1:52	1:50	1:48	1:47	1:45	1:44
4,24	7:52	1:58	2:35	2:29	2:24	2:19	2:15	2:12	2:08	2:05	2:03	2:00	1:58	1:56	1:54	1:52	1:50	1:49	1:47	1:46
4,17	8:00	2:00	2:37	2:31	2:26	2:21	2:17	2:14	2:10	2:08	2:05	2:02	2:00	1:58	1:56	1:54	1:52	1:51	1:49	1:48
4,10	8:08	2:02	2:40	2:34	2:28	2:24	2:20	2:16	2:13	2:10	2:07	2:04	2:02	2:00	1:58	1:56	1:54	1:52	1:51	1:49
4,03	8:16	2:04	2:42	2:36	2:31	2:26	2:22	2:18	2:15	2:12	2:09	2:06	2:04	2:02	2:00	1:58	1:56	1:54	1:53	1:51

2025. február