



Az evezős utánpótlás válogatott keretek

2025. évi

felkészülési programja



Készítette: Ficsor László
Vezető szövetségi kapitány

Simon Béla
Szövetségi kapitány

2025 február

Tartalom

I. Helyzetelemzés	3
II. Célkitűzések.....	4
Fő utánpótlás versenyek:	4
Olimpiai Reménységek Versenye	4
Jeunesse Kupa	4
Ifjúsági Európa bajnokság	5
Ifjúsági Világbajnokság.....	5
III. Válogatási elvek, és szempontok.....	5
Serdülők	5
Ifjúságiak	6
A válogatás szakmai követelménye:	7
Válogatási alapelvek:	7
Az ifjúsági válogatott keret tagja lehet az a versenyző:	7
Válogatási elvek és szempontok ifjúsági korosztályban	8
<i>A válogatás menete:</i>	8
Nemzetközi versenyre történő válogatás követelménye (Ifjúságiak):	10
IV. A felkészülés menete	11
Vízi alapozás (ősz)	12
Szárazföldi alapozás (téli)	12
Speciális felkészülési szakasz (tavaszi vízi).....	13
Első csúcsforma felépítése (Ifjúsági EB)	14
A második csúcsforma felépítése (Jeunesse kupa, VB)	14
Regeneráció	15
V. A 2025. évi felkészülési programban részt vevő szakemberek	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
VI. A válogatott keretek 2025. évi programja.....	18
Versenyek.....	18
Tesztek	18
Edzőtáborok	18
Sportorvosi vizsgálatok, mérések (ifik)	19
VII. Várható egyéni (versenyző, edző) versenyköltségek*:	19
VIII. 2025. évi felkészülési terv táblázatok:.....	Hiba! A könyvjelző nem létezik.

I. Helyzetelemzés

Az utánpótlás eredményeinket nézve láthatjuk, hogy ifjúsági korosztályban világversenyeken az előző években számos döntős, érmes eredményeket értünk el. Az elért eredmények értékét növeli, hogy válogatottjaink a MESZ által nyújtott támogatás mellett a klubok, szülők, támogatók nagyfokú segítségével érték el versenyhelyezéseiket. Ezek: edzőtáborokon kívüli csapatfelkészülések, önköltséges verseny (Jeunesse Kupa), klubeszközök kölcsönadása, ... Bár az állami sportirányítás által nyújtott korábbi 58 fős Héraklész keret támogatási lehetőségünk már a múlté, azonban örvendetes, hogy bár szerényebb (20 fő) létszámkerettel, de a Héraklész program újra indult. Bízunk benne, hogy sportágunk, utánpótlás nevelésünk számára ez a szám a jövőben megközelíti majd a korábbi években biztosított 58 fős létszámot, ezzel nagyobb lehetőséget nyújtva a sportági kiválasztás, tehetséggondozás feladataink ellátásához! Serdülőink versenyeredményei az előző évekhez képest stagnálást mutatnak az ORV-n szerzett pontok és helyezések tekintetében, és nem lehetünk elégedettek az ORV 13 versenyszámában kisegységben elért három első helyezésünkkel. A remek eredményeket elért ifjúsági korú versenyzőink egy része jövő évben már az U23-as mezőnyt erősítik, azonban szerencsére a jövőre ifi korcsoportban maradó, és javuló teljesítményt mutató versenyzői elit csapatoktól a 2025. évben is jó nemzetközi eredmények várhatóak. A sportág fejlődésének érdekében lényeges a nemzetközi eredményességhez szükséges versenyzők létszámának növelése, kiválasztása, és tervszerű fejlesztése. Ezt a célt szolgálja a korábbi „Sport XXI program” újragondolása is. Ez az aktualizált, tartalmában, feladatmegoldásában korszerűbb program új neve a 2025. évtől az „Új hullám” nevet viseli (lásd 2025. évre szóló „Új hullám” program). Az eredményes nemzetközi szereplés érdekében továbbra is szükséges a központi edzőtáborokon kívüli (klub)helyszínek személyi, anyagi, tárgyi feltételeinek megteremtése, ezáltal emelve a szakmai munka (menyiségi, minőségi) színvonalát, és legalább olyan fontos a versenyzők mentális képességeinek fejlesztése is, mint pl a tudatosság, az ésszerű edzőmunkába vetett hit, kitartás, ...!

II. Célkitűzések

A 2025. évi célkitűzések:

A fő stratégiai cél, az evezős utánpótlás válogatott keret minél több, és minél jobb képességű és adottságú versenyzőkkel való feltöltése, foglalkoztatása. A 2024. évi nemzetközi versenyeken már sikeresen szerepelt versenyzők tovább menedzselése, fejlesztése, és további tehetséges versenyzők folyamatos felzárkóztatása az élmezőnyhöz. Eredményességi célunk az elmúlt évi világversenyek eredményeinek felülmúlása, és lehetőleg ifjúsági olimpiai kvalifikáció megszerzése Beach Sprint szakágban (lásd MESZ 2025. évi tengerievezős felkészülési program) Ehhez szükséges biztosítani a nemzetközi versenyeken és a világversenyeken való részvétel szakmai és anyagi feltételeit.

Fő utánpótlás versenyek:

- Olimpiai Reménységek Versenye
- Jeunesse Kupa
- Ifjúsági Európa Bajnokság
- Ifjúsági Világbajnokság

Olimpiai Reménységek Versenye

2025.06.21.

Pozsony/Szlovákia

A csapatverseny

I.-II. hely

Megjegyzés: 2025. évre a célkitűzés egyrészt a pontverseny első - második helyezés megszerzése mellett, - a tavalyi eredményeket felülmúlva - minőségileg jobb eredmény (relatív több pont) elérése, másrészt teljes csapat kiállítása, indítása, versenyképes csapatokkal!

Jeunesse Kupa

2025.08.01.-03.

Ottensheim / Ausztria

Ezen a versenyen a VB. kiküldetésről lemaradó, és az adott versenyzők szintjének megfelelő - az egész évben relatíve jó teljesítményt mutató - ifjúsági, esetleg legjobb serdülő versenyzők, csapatok (ifi második vonal) versenyrutin szerzése, eredményes versenyeztetése a cél.

Ifjúsági Európa bajnokság

2025. 05. 24.-25.

Kruszvica / Lengyelország

Női egypár-, és/vagy kétpárevezős	V.-VIII. hely
Női kn. kettes, és/vagy négyes	V.-VIII. hely
Férfi egypárevezős	I.-III. hely
Férfi két- vagy négpárevezős	V.-VIII. hely
Férfi kn. kettes, és/vagy négyes	V.-VIII. hely
Férfi nyolcas	III.-V. hely

Ifjúsági Világbajnokság

2025. 08. 08.-10.

Trakai / Litvánia

Női egypár-, és/vagy kétpárevezős	VI.-IX. hely
Női kn. kettes, és/vagy négyes	VI.-IX. hely
Férfi egypárevezős	I.-VI. hely
Férfi kn. kettes, és/vagy négyes	VI.-IX. hely
Férfi nyolcas	III.-V. hely

A felkészülési tesztek, versenyek eredményei alapján az indítandó hajóegységek, és célkitűzések tekintetében változtatás is lehetséges.

III. Válogatási elvek, és szempontok

Serdülők

A 2025. évben a serdülő korcsoport számára két verseny alapján kerül kihirdetésre az ORV-n induló versenyzői keret. Ennek menete a következő: A felmérőkön, edzőtáborokban, valamint a szegedi kishajós tájékoztató versenyen mutatott teljesítményük alapján kialakításra kerülnek az ORV-re tervezett csapatösszeállítások, mely kijelölt csapatoknak a szegedi csapathajós válogató versenyen (ORV válogató) kell speciális egységben megvédeniük ORV indulási jogosultságukat. A kijelölt csapatok ellen, szabadon lehet más egységeket összeállítani (verseny egyesülni). Mind kis-, mind csapategységben az ORV csapathajós válogató verseny győztese szerez jogosultságot az ORV indulásra. Szoros verseny (győztes idő + 1%) esetén (versenyképes) „B” csapatok indítása is lehetséges az ORV-n!

Irányadó csapatösszeállítási szempontok a szegedi kishajós tájékoztató verseny után:

1.	NS 1x	győztese 1x
2.	NS 2-	győztese 2-
3.	FS 1x	győztese 1x
4.	FS 2-	győztese 2-
5.	FS 2x	győztese 2x
6.	NS 2x	győztese 2x
7.	NS 1x	II-III. helyezett 4x-
8.	FS 1x	II-III. helyezett 4x-
9.	NS 2x	II. helyezett 4x-
10.	FS 2x	II. helyezett 4x-
11.	FS 2-	II-V. helyezett 4-
12.	NS 2-	II-III. helyezett 4-
13.	FS 2-	II-V. helyezett 4+

Megjegyzés: A fentebb leírt csapatösszeállítási szempontok csak irányadóak, a válogatott csapatokat a szövetségi kapitányok állítják össze a versenyen látottak, ill. egyéb szempontok alapján (azonos klub, testalkati paraméterek, stílusjegyek, ...).

A serdülő válogatott keret tagja lehet az a versenyző

- aki a 2024. évi ORV válogató verseny alapján ORV résztvevő volt,
- akit az éves kijelölt hazai és nemzetközi versenyeken elért eredményei alapján a szövetségi kapitányok kerettagságra javasolnak.

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

A válogatás szakmai követelménye, célja:

Serdülő korcsoportban az ORV-n versenyképes teljes csapat indítása, nemzetközi mezőnyben versenytapasztalat szerzés. Motiváció fenntartása.

Ifjúságiak

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

Első lépcsőben a hazai tájékoztató és válogató versenyen elért eredmények alapján jelölés az Európa Bajnokságra. Az Európa Bajnokság eredményeinek értékelését követően jelölés a Jeunesse kupára, és a Világbajnokságra. Mindezt megfelelő időritmusba rendezve, elkerülve a sorozatversenyek kimerítő, káros, formarontó hatását, emellett figyelembe véve a nemzetközi versenynaptár ütemtervét, de a válogatottak megmérettetéséhez szükséges részvételt is.

A válogatás szakmai követelménye:

Ifjúsági korcsoporttól kezdődően elsődlegesen olimpiai versenyszámokban, minél több „versenyképes” (VB I.-IX., EB I.-VIII. helyezés) csapat kialakítása, versenyeztetése.

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 akarati tulajdonság, sportszerű életmód,
- kifogástalan egészségi állapot,
- szakmai követelmények teljesítése,
- a sportoló a versenyeken sportemberhez méltóan viselkedve köteles képviselni hazánkat,
- a válogatottság szakmai kritériumainak megfelelő versenyző egyesületének – MESZ vállalatán felüli - felkészülési, versenyeztetési költségeinek garancia vállalása a fő versenyig.

Az ifjúsági válogatott keret tagja lehet az a versenyző:

- aki a 2024. évi ifjúsági világbajnokságon, Európa Bajnokságon részt vett és a 2025. évben is még ifjúsági korú.
- akit az éves kijelölt hazai és nemzetközi tesztek, és versenyeken elért eredményei alapján a szövetségi kapitányok kerettagságra javasolnak.

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

A válogatott-, valamint világversenyekre utazó keretek és csapatok kijelölését a szövetségi kapitány javaslata alapján a MESZ Elnöksége hagyja jóvá.

Válogatási elvek és szempontok ifjúsági korosztályban

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, felmérések 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 Ifjúsági Európa Bajnokságra.

4. Az Ifjúsági Európa Bajnokság eredményei alapján csapatkijelölés az Ifjúsági világbajnokságra.

Az ifjúsági válogatottaktól, ill. a kerettagságra pályázó versenyzőktől elvárt követelmények:

- Tartósan magas színvonalú edzőmennyiségi, és minőségi (óra/hét) edzőmunka végzése edzői ellenőrzés alatt.
- Edzésnapló vezetése, és az edzésadatok hozzáféréseinek biztosítása a szakvezetés (edző, szakágvezető, szövetségi kapitányok) felé.
- Felmérőkön, teszteken, vizsgálatokon való megjelenés*:
 - Vízi (6000m, 2000m, küszöb, ...)
 - Ergométer (6000m, 2000m, küszöb, VO2 max., ...)**
 - Súlyzó (EA, ME, ...)
 - Egyebek (futás, sífutás, ...)
- Egészségi, morális alkalmasság
- Csapattagságra pályázó versenyzőknek rendszeresen, - a szakági vezető, ill. felkészítő edző által meghatározott időkből - összetartó, csapatépítő edzéseken, edzőtáborozásokon való részvétel.
- Válogatottként induláshoz a szükséges minimális követelményszintek teljesítése (ergométer 6000m, 2000m + vízi tesztek 1x, 2- hajóegységben, majd később speciális hajóegységben).

*Esetleges sérülést, betegséget a válogatott kerettag köteles a válogatott keretorvosnál jelezni!

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%

Válogatottaknak elérendő edzésterjedelem (éves átlag/hét)	
Serdülő	Ifjúsági
Legalább 8 óra/hét	Legalább 12 óra/hét

IRÁNYMUTATÓ NK TELJESÍTMÉNYSZINTEK ERGOMÉTEREN				
	NŐK		FÉRFIAK	
	2000 m	6000 m	2000 m	6000 m
Ifjúsági világrekordok	6'28"	21'14,7"	5'45,5"	18'44,5"
Ifjúsági	7'15"	23'48"	6'20"	20'50"
MINIMUM TELJESÍTMÉNYSZINTEK ERGOMÉTEREN				
	NŐK		FÉRFIAK	
	2000 m	6000 m	2000 m	6000 m
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 döntő jelentőségű (akcelerált, retardált).				

Irányadó idők, az ifjúsági csapatok nemzetközi versenyre jelöléséhez:

A nemzetközi versenyek tapasztalatai alapján, valamint az ifi világbajnokságokon győztes csapatok idejeit is figyelembe véve a célkitűzésekben megfogalmazottak szerint kialakításra kerülnek az Ifjúsági Európa-, és világbajnokságra tervezett csapatok, kiemelten olimpiai versenyszámokban.

Legjobb versenyidők táblázat (2024)		
	Ifjúságiak	
Hajók	Férfiak	Nők
1x	6,45,45	7,31,50
2x	6,18,19	6,57,40
4x	5,46,49	6,23,85
2-	6,27,91	7,15,53
4-	5,47,73	6,32,76
8+	5,33,43	6,12,16

Nemzetközi versenyre történő válogatás követelménye (Ifjúságiak):

Válogató kisegységre (1x, 2-)

- a kishajós tájékoztató, és a csapathajós válogató verseny győztese,

- azonos teljesítés esetén a csapathajós válogató verseny győztese szerezhethet jogosultságot a nk versenyeken való indulásra.
- amennyiben a kishajós versenyen győztes egységben (2-) 50 %-os változás áll be, abban az esetben is a csapathajós válogató versenyen elért eredmény dönt a válogatottságot illetően.

Válogató csapategységre

A szövetségi kapitányok kijelölése alapján (a szakági vezetők, és az edzőbizottság véleményét kikérve):

- csapatösszeállítás, a felkészülési időszakban mutatott edzés és felmérő eredmények, valamint a tavaszi hosszú-távú, és kishajós tesztversenyen kisegységben (1x, 2-) elért eredmények, és technikai stílusjegyek alapján,
- a válogató versenyekre, a kijelölt csapatok ellen, a válogatottsági kritériumoknak megfelelő versenyzők szabadon hozhatnak létre versenyegyesülést.
- a csapathajós válogató verseny győztese szerezhethet jogosultságot, a nemzetközi versenyeken történő induláshoz.

IV. A felkészülés menete

A válogatott versenyzők felkészítése részben klubhelyszínen, részben összevont központi helyszínen történik. Valamennyi kerettag egyéni operatív edzésprogram alapján készül a kijelölt felkészítő edzők közreműködésével.

Az éves terv 2024.09.02. – 2025.08.31. közötti időszaka 52 hetet foglal magába.

Ebből a különböző korcsoportok és versenyteljesítmény szintek miatt (serdülő, ifjúsági, ORV, Jeunesse Kupa, EB, VB) válogatottjaink felkészülése is több szinten, és terjedelemben folyik majd. A sportolók iskolai elfoglaltságai miatt, és a felkészítő edzők klubfeladatai miatt ebben a felkészülési évben is a klubokban történő felkészülés dominál majd válogatottjaink felkészülése során. A programban szereplő központi edzőtáborozásokon kívül azonban lehetőségeinkhez képest (MESZ, klub, szülő, ... finanszírozással) minél több szakági összetartó edzésekre törekszünk majd az év során.

A szakágak, majd később csapatok felkészülésének az alábbi terv szolgál alapul:

Az éves felkészülési terv szakaszai:

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

- Versenyidőszak (I-II.)
- és Átmeneti időszak szerint alakul a válogatott keretek éves edzésprogramja.

Vízi alapozás (ősz)

Felkészülési időszak I.: 2024.09.02.-11.17.

Az edzések súlypontja:

- A fő világversenyek utáni aktív pihenő lejártaival az edzések elkezdése, az edzőmennyiség fokozatos növelése a feladat.
- általános erőfejlesztés
- aerob állóképességi teljesítmény fejlesztése (extenzív állóképességi edzés)
- Az evezőstechnika javítása
- Evezősspecifikus edzések állnak előtérben

Cél: az evezősspecifikus 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:

- növelése az általános kondicionális képességeknek
- aerob állóképességi teljesítménynek (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)

Tejsav küszöb vizsgálat

Spiroergometriás mérés

Max. erő felmérők (Fh, Fny, Lny)

Sífutás felmérők

Speciális felkészülési szakasz (tavaszi vízi)

Felkészülési időszak III.: 2025.02.24.-03.23.

Az edzések súlypontja:

Továbbfejlesztése az:

- erő-állóképességnek
- aerob állóképességi teljesítménynek
- Az edzésvolumen megtartása mellett az intenzív állóképességi edzés arányának (anaerob kapacitás) növelése.
- Általános kondicionális, evezős- és verseny specifikus edzések.
- Gyorsaság fejlesztése
- Evezőstechnika javítása

Cél: az evezős specifikus teljesítmény előfeltételeinek továbbfejlesztése.

Ellenőrzés:

Edzésterjedelem (óra/km) és intenzitás (extenzív, intenzív, ...)

Edzőtáborok, összetartó edzések

Vízi felmérők (6000m)

Verseny (Hosszútávú 6000m)

Tejsav küszöb vizsgálat

Lényeges, hogy az intenzitás, ill a csapásszám növekedéshez hajó sebességnövekedés is tartozzon! Ennek ellenőrzésére szolgálhat egy tempó-sebesség táblázat (6.sz melléklet).

Első csúcsforma felépítése (Ifjúsági EB)

Versenyidőszak I.: 2025.03.24.-05.25.

Az edzések súlypontja:

Stabilizálása az:

- erőkéességeknek
- aerob állóképességi teljesítménynek

Továbbfejlesztése a:

- gyorsaságnak
- versenyspecifikus állóképességnek
- Versenytaktika gyakorlása, kialakítása
- Evezőstechnika javítása
- Evezős- és versenyspecifikus edzések állnak előtérben
- Az edzésmetodikai súlypont az intenzív állóképességi, valamint az anaerob állóképességi edzésen van.

Cél: a versenyteljesítmény fejlesztése, első csúcsforma kialakítása.

Ellenőrzés:

Edzésterjedelem (óra/km) és intenzitás (extenzív, intenzív, ...)

Edzőtáborok, összetartó edzések

Küszöbvizsgálat

Klinikai vizsgálat

Versenyegek (kishajós teszt, szegedi válogató-, és külföldi nk)

A második csúcsforma felépítése (Jeunesse kupa, VB)

Versenyidőszak II.: 2025.05.26.-08.10.(Jeunesse csapatnak 08.03.)

Az edzések súlypontja:

Rövidített formában újra megismételni, felépíteni az éves felkészülés ciklusait.

Cél: a versenyteljesítmény fejlesztése, a második csúcsforma kialakítása.

Ellenőrzés:

Edzésterjedelem (óra/km) és intenzitás (extenzív, intenzív, ...)

Edzőtáborok, összetartó edzések

Vízi felmérők (2000m, 1000m, 500m)

Regeneráció

Átmeneti időszak: 2013.08.11. (Jeunesse csapatnak 08.04.)-

Az edzések súlypontja:

- Az általános kondicionális és evezősspecifikus aerob állóképesség újjáépítésén, stabilizálásán van.
- Evezős technika javítása.

Cél: újjáépítése, stabilizálása az általános és evezősspecifikus teljesítmény előfeltételeinek.

Ellenőrzés:

Edzésterjedelem (óra/km) és intenzitás (extenzív, intenzív, ...)

Nyári versenyek (tájékozódási verseny, BS verseny, vízitúrázás, kerékpár, evezés, ...)

A 2025.évi utánpótlás felkészülési program megvalósításában résztvevő szakemberek:

1. Vezető szövetségi kapitány: Ficsor László, laszloficsor@danubiusnhe.com

mobil: 30/747 4080

2. Szövetségi kapitány: Simon Béla, simon.bela@hunrowing.hu mobil: 20/323 7785

3. Szakági megbízottak:

Szakág	Szakági mb. neve	e-mail	mobil
Up férfi szakág	Dani Zsolt	danizsolt@freemail.hu	20 982 6071
Up női szakág	Polivka Dóra	polivkadorka@gmail.com	20 405 2283

4. Csapatokat felkészítő edzők:

A válogató verseny után kerülnek kijelölésre

5. Közreműködő szakemberek:

- | | | |
|----|------------------|---|
| 1. | Dr. Varga Nóra | Sporttudományos stáb vezető, keretorvos, OSEI |
| 3. | dr, Kovács Péter | Teljesítmény élettani szakember, OSEI |
| 4. | Lajkó Zsuzsa | Fizioterapeuta |
| 5. | Kemény Mátyás | Masszőr |

A szakemberek rövid feladatléírása:

A szövetségi kapitányok, (a szakági vezetőkkel, valamint az edzőbizottsággal egyeztetve) kidolgozzák az utánpótlás korú kerettagok éves felkészülési tervét, majd koordinálják és a szakági edzőkön, ill. felkészítő edzőkön keresztül ellenőrzik a felkészülési munka menetét. Figyelemmel kísérik a számításba jöhető versenyzők felkészülését és versenyzését. Kapcsolatot tartanak a kerettagokat adó klubok versenyzőivel, edzőivel és vezetőivel, és igény esetén szakmai segítséget nyújtanak számukra. Részt vesznek a központi edzőtáborokban folyó edzések közvetlen irányításában. Időszakonként a M.E.SZ. elnöksége és az HM Sportállamtitkárság felé beszámolnak a keretben folyó munkáról. A vezető szövetségi kapitány felel a szakmai munkáért és a célkitűzések teljesítéséért.

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 edzésmunkájának időszakos értékelése, beszámoló készítése elektronikus formában!
- Fő verseny után csapata teljesítményének értékelése (5. számú melléklet).
- Edzőtáboron kívül, őszi-tavaszi időszakban csoportjának összetartó edzés tartása, tavasztól a fő versenyig csapatának, lehetőség szerint minimum hétvégeente edzés tartása.

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

Sporttudományos stáb vezető

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

Sporttudományos intézetekkel, szakemberekkel, válogatott keretekkel történő kapcsolattartás.

Javaslatként 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 terhelésdiagnosztikai, 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.

VI. A válogatott keretek 2025. évi programja

Versenyek

Fő versenyek:

2025.06. 21.	Pozsony	Olimpiai Reménységek Versenye
05. 24.-25.	Kruszvica	Ifjúsági Európa Bajnokság
08. 01.- 03.	Ottensheim	Jeunesse Kupa
08. 08.-10.	Trakai	Ifjúsági Világbajnokság
Tájékoztató-, válogató versenyek		
2025. 04.05.	Szeged	kishajós tájékoztató 1x, 2- (Serdülők + Ifik)
04. 25.-26.	Szeged	Válogató speciális egységben (Serdülők + Ifik)

Tesztek

Ergométer teszt:

2024. 11. 23.	6000 m	Szakosztályi helyszín
12. 21.	6000 m	Regionális helyszín
2025. 01. 19.-25.	6000 m	Szakosztályi helyszín
02. 22.	2000 m	Ergo OB*
11. 22.	6000 m	Szakosztályi helyszín
12. 20.	6000 m	Regionális helyszín

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

Sífutás teszt:

2025. 01. 25.	~10000 m	Skalka (Serdülők +Ifik)
---------------	----------	-------------------------

Vízi teszt:

2024. 10. 26.	6000 m	1x, 2- Hosszútávú verseny, Csepel
11. 04.-09.		Csapatterest, Dunavarsány
2025. 03. 08.-15.		Csapatterest,
03. 22.	6000 m	1x, 2- Hosszútávú verseny, Csepel
10. 18.	Csepel	1x, 2- Hosszútávú verseny (Csepel)
11. 01.	10 km	csapategységben Dunavarsányi edzőtáborban

Edzőtáborok

2024. 11.04.-09.	Dunavarsány	Őszi vízi alapozó, csapatépítő (serdülők + ifik)
------------------	-------------	--

	12.07.-08.	Tata	Csapatépítő (serdülők + ifik)
2025.	01.11.-12.	Tata	Csapatépítő (ifik)
	01.19.-25.	Skalka	Sífutó tábor (serdülők + ifik)
	03.08.-15.	Szolnok	Tavaszi vízi alapozó, csapatépítő (ifik)
	04.17.-23.	Klubhelyszín	Csapatépítő (serdülők + ifik)
	05.12.-18.	Klubhelyszín	EB formábahozó
	07.16.-19.	Klubhelyszín	VB felkészítő
	07.21.-08.02.	Dunavarsány	VB formábahozó
	10.27.-11.01.	Dunavarsány	Őszi vízi alapozó (serdülők + ifik)
	12.06.-07.	Győr	Csapatépítő (serdülők + ifik)

Az edzőtáborozási és versenyköltségeket a MESZ finanszírozza. Szakmai megfelelés esetén a kereten kívüliek, meghívottak, egyéb finanszírozással vehetnek részt ezen edzőtáborokban.

Sportorvosi vizsgálatok, mérések (ifik)

2024.	12.02.06.	Küszöb	OSEI
2025.	03.03.-06.	Klinikai + Küszöb	OSEI
	04.25.-26.	Dopping	Szeged (csapathajós tesztverseny)
	06.17.-20.	Labor+Küszöb	OSEI + MTSE
	11.21.-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!

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

	Ifi EB Kruszcicza	ORV Pozsony	CDJ Ottensheim	Ifi Vb Trakai
Egyéni ktg/fő	180.000 Ft	57.000 Ft	200.000 Ft	576.000 Ft
Korosztály	Ifi	Serdülő	Ifi	Ifi

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

MELLÉKLETEK

1. számú melléklet

Utánpótlás válogatott keret (2024 őszi)

Ifjúságiak:

Nők:

1	Demkó Janka*	2008	Balatoni SE	Illés László
2	Kovács Lujza	2007	BEE	Molnár Zoltán
3	Rádai Bianka*	2008	GYAC	Biró-Lakó Szandra
4	Somogyi Dorka*	2007	MVM Szeged	Dani Zsolt
5	Sovány Blanka	2007	GYAC	Lakó Szandra
6	Strochmayer Maja	2008	MTK	Polivka Dóra
7	Tarlós Dóra	2008	GYAC	Lakó Szandra
8	Tumpek Flóra	2008	GYAC	Lakó Szandra
9	Csókás Kíra	2008	MVM Szeged	Dani Zsolt

Férfiak:

10	Kup Barnabás*	2008	MTK	Kup László
11	Csutorás Balázs	2007	MTK	Simon Tamás
12	Drávucz Dániel*	2007	Szolnoki Sportcentrum	Molnár Dezső
13	Hajdú András*	2007	MVM Szeged	Dani Zsolt
14	Hanczár Csombor	2009	BEE	Mucsi György
15	ifj Vámos György	2008	MTK	Simon Tamás
16	Kaluber Zénó	2008	Csepel EK	Kerekes Krisztián
17	Makai Samu	2008	GYAC	Dr. Alföldi Zoltán
18	Mezősi Márton	2008	Külker EK	Lőrincz Attila
19	Moór Ádám	2008	MVM Szeged	Dani Zsolt
20	Pálmai Kornél	2008	Szolnoki Sportcentrum	Molnár Dezső
21	Tóth Bertold	2007	GYAC	Dr. Alföldi Zoltán
22	Varga Milán	2008	Szolnoki Sportcentrum	Molnár Dezső

Serdülők:

Nők

23	Krug Dóra	2009	Arrabona	Nagy Péter
24	Hurja Dalma	2010	Csepel EK	Boros Bálint
25	Szögi Kata	2009	Csepel EK	Boros Bálint
26	Nagy-Huszár Luca	2009	Arrabona Evezős Klub	Nagy Péter
27	Mózes Mira	2009	GYAC	Biró-Lakó Szandra
28	Markó Lilla	2009	MTK	Polivka Dóra
29	Kéri Nóra	2009	MVM Szeged	Dani Zsolt
30	Magyar Flóra	2010	Csepel EK	Boros Bálint
31	Kovács Viktória	2009	MVM Szeged	Dani Zsolt
32	Kovács Csilla	2009	GYAC	Biró-Lakó Szandra

Férfiak:

33	Korda Noel	2009	GYAC	Nagy Gábor
34	Varga Benedek	2009	GYAC	Nagy Gábor
35	Kiss Jeremiás	2009	KEVE	Németh Zoltán
36	Sáfrán Márkó	2009	KEVE	Németh Zoltán
37	Papp Csongor	2010	GYAC	Nagy Gábor
38	Kovács Kolos	2010	GYAC	Nagy Gábor
39	Fazekas Mátyás	2009	GYAC	Nagy Gábor
40	Boros Apor	2009	Vác VEC	Mácsik-Rapcsák
41	Dabup Benjamin	2009	MVM Szeged	Dani Zsolt

* Héraklész keret

AZ UTÁNPÓTLÁS EVEZŐS VÁLOGATOTT KERET 2025. ÉVI FELKÉSZÜLÉSI TERVE

AZ UTÁNPÓTLÁS EVEZŐS VÁLOGATOTT KERET 2025. ÉVI FELKÉSZÜLÉSI TERVE																																																			
Helek	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Naptári hetek	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Vasárnapok	X.13.	X.20.	X.27.	XI.3.	XI.10.	XI.17.	XI.24.	XII.1.	XII.8.	XII.15.	XII.22.	XII.29.	I.5.	I.12.	I.19.	I.26.	II.2.	II.9.	II.16.	II.23.	III.2.	III.9.	III.16.	III.23.	III.30.	IV.6.	IV.13.	IV.20.	IV.27.	V.4.	V.11.	V.18.	V.25.	VI.1.	VI.8.	VI.15.	VI.22.	VI.29.	VII.6.	VII.13.	VII.20.	VII.27.	VIII.3.	VIII.10.	VIII.17.	VIII.24.	VIII.31.	IX.7.	IX.14.	IX.21.	IX.28.
Időszakok Ifi	Felk. időszak I						Felkészülési időszak II.															Felk. i. III.			Versenyidőszak I.						Versenyidőszak II.												Átm. i.		Felk. i. I.						
Időszakok S	Felk. időszak I.						Felkészülési időszak II.															Felk. i. III.			Versenyidőszak						Átmeneti időszak						Felk. i. I.														
Versenys	Hosszútávú																					Hosszútávú			Kishajós Vá						Csapath Vá						ORV, Pozsony						OB, Szeged		Ifi VB, Trak						
Edzőtáborok	Dunavarsány						Összetartó															Tavaszi alap			Csapatépítő						Ifi EB et, klub						Ifi VB, klub						Ifi VB, Dvars		Ifi VB, Dvars						
Vízi tesztek	6000m																					6000m			2000m						2000m																				
Válogatók																									X						X																				
Ergo tesztek	6000m						6000m															2000m			60", 100m																										
Egyéb teszt																																																			
Küszöb v							X															X															X						X								
Klinikai v	X																					X															X						X								

Evezős Utánpótlás 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	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	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	Összetar	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	Tata	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13		13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14		14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15		15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16		16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17		17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18		18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	Sítábor	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	Skalka	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	Sítábor	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
22	Sítábor	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	Sítábor	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	Sítábor	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	Sítábor	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	Ergo 6km	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27		27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28		28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29		29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31		31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31

MESZ kell-van értékek 2025

(Világversenyek dobogós szintjei)

Férfi ifjúsági				Vízi teljesítmény	Evezős ergométer					Súlyzó					Élettan				Technika	Mentális	Egészség
Név	Szül év	Egyesület	Edző	2000m	2000m	6000m	60'	60"	100m	Gugolás	Fekvehúz	Fekvenyom	Felkapás	Deadlift	VO2 ml/p	VO2 ml/kg/p	aerob k	anaerob k			
					6'08"/449W	19'53"/356W															
Női ifjúsági				Vízi teljesítmény	Evezős ergométer					Súlyzó					Élettan				Technika	Mentális	Egészség
Név	Szül év	Egyesület	Edző	2000m	2000m	6000m	60'	60"	100m	Gugolás	Fekvehúz	Fekvenyom	Felkapás	Deadlift	VO2 ml/p	VO2 ml/kg/p	aerob k	anaerob k			
					7'05"/292W	22'38"/242W															
Egészség: orvosi szűrés (labor, sebészet, ortopédia,), BMI																					
Technika: Hatékony technika (Kleshnev, Aram), csapatösszhang																					
Mentális: pszichológiai szűrés																					
Vízi teljesítmény: szélcsend, 20 C fokos víz hőmérséklet.																					

5. számú melléklet

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

- A csapat közös edzésmunkájának 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, edzéshelyszín (evezőstelep, súlyzó terem, stb.).
- A csapat, szakág jövőbeli felkészülését szolgáló elképzelések.
- Egyebek.

6. 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