

Tisztelt Klubvezetők, Kedves Edzők!

Javaslatotok alapján, amit az edzőbizottság és az elnökség is elfogadott, a 2025-ös Evezős Országos Bajnokságon (2025. 07. 10-13) a T1 és T2 korosztály számára a „Hosszú távú sportolófejlesztési” (LTAD) alapelvek alapján (a gyorsasági versenyek helyett) egy játékos ügyességi feladatokból álló programot szervezünk. Annak érdekében, hogy nekik is kihívásokkal és élményekkel teli legyen ez a négynapos verseny, összeállítottunk egy „Evezős Tízpróba” nevű programsorozatot.

Erre a 4 napon át tartó programsorozatra a klubok 10-12 éves gyerekeket nevezhetnek, akár igazolt sportolóik, akár más módon a klubjaink látókörébe került fiatalok közül, hogy nekik is kihívásokkal és élménnyel teli legyen ez a verseny. A sportorvosi igazolás megléte sem feltétele részvételnek.

A **jelentkezésre az e-regattában** lesz lehetőség az OB versenyszámira történő nevezéssel egyidőben. Pótnevezést a létszámok függvényében elfogadunk, de ezeket már a nevezési határidőt követően az info@hunrowing.hu email címre kell 2025. július 6.-ig megküldeni.

Ez az „Evezős Tízpróba” elnevezésű program egyrészt megmozgatja őket, mint az 500 méteres evezés, ergométerezés, futás, sorverseny, közös torna, másrészt pedig kellően sokszínű ahhoz, hogy mindenki megtalálhassa benne a maga kompetenciáját, valamint alkalmas legyen számukra kapcsolatteremtésre, csapatmunkára. Fontosnak tartjuk, hogy ezek a feladatok megérintsék mind fizikai, mind érzelmi világukat, és végeredményképen új tapasztalatokkal és sikerélménnyel, a sportágunkhoz erősebben kötődve térjenek haza.

A résztvevők a Bajnokság első napján, (július 10-én, csütörtökön) reggel megkapják a nevükkel ellátott, nyakba akasztható akkreditációs kártyát, illetve a pecsétgyűjtő füzetet is ezt követően csütörtöktől vasárnapig, változatos összeállítású csapatokban, élménydús feladatokban tehetik próbára magukat.

Cél, hogy minden gyermek összegyűjtsön legalább 10 pecsétet a lentebb felsorolt programok teljesítésének eredménye képen, így megkaphassa a Magyar Evezős Szövetség által kiállított „Evezős 10 Próba Országos Bajnoka 2025-ben” oklevelet, valamint egy az Új Hullám Programhoz kapcsolódó kítűzőt. A legtöbb pecsétet összegyűjtő gyermekeket külön ajándékokkal díjazzuk.

A 10 pecsétet megszerző klubtag gyerekek száma alapján a klubok klubtámogatási pontot kapnak az Új hullám program élmény kategóriájában.

Programelemek:

1. pontonozás (naponta 1 pecsét jár érte)
2. díjkiosztó stég – hajófogás, (naponta 1 pecsét jár érte)
3. ergométeres egyéni verseny,
4. ergométeres csapat váltóverseny,
5. előadáson való részvétel, melyet Bajnokaink egyike tart,
6. 500 méteres evezős verseny összesorsolt 4x+ hajóegységben,
7. versenyfutás és szurkolás a T4-es mini futamokkal a szigeten,
8. versenyfutás és szurkolás a T3-as mini futamokkal a szigeten,
9. ügyességi sorverseny csapatban,
10. egy négy pár felvillázása, majd leszerelése és a hajó lekötése,
11. reggeli bemelegítő tornán való részvétel,
12. napvégi nyújtó gyakorlatok elvégzése,
13. „Evezés” című rajz készítése egyéni vagy csapatmunkában,
14. kvíz kérdések megválaszolása

Cím: 1146 Budapest, Istvánmezei út 1–3.

Tel.: +36 1 460 6856

Email: info@hunrowing.hu

Web: www.hunrowing.hu

Első- és legfontosabb kérésünk, hogy jelezzétek részünkre legkésőbb **2025. június 15-ig, hogy hány T1- T2-es korcsoportú gyermekkel terveztek részt venni ezen a programon.**

Előző években 70-80 gyermek versenyzett ebben a korcsoportban, szeretnénk, ha ez ebben az évben is hasonlóan alakulna. Kérlek ide írástok be lehetőleg 15% -os pontossággal: [Evezős Tízpróba](#)

A pontos napi programbeosztást 2025. július 3.-án a nevezési határidőt követően, a jelentkezési létszámok függvényében tesszük közzé.

Kérdés esetén állunk rendelkezésükre, illetve az Evezős 10 próbával kapcsolatban a Budapest Bajnokságon, a versenytanács ülés elején 2025.06.21.-én 8 óra 30 perckor egy rövid tájékoztatót is tartunk.

Bízunk benne, hogy felkeltette az érdeklődésüket a felhívásunk, és számíthatunk a sportolóitokra az Országos Bajnokságon.

Köszönettel,

Budapest, 2025. 06. 03.

Üdvözlettel,

Nagy-Kapócs Anikó
elnökségi tag és programfelelős

Pignitzky Borbála
főtitkár