



A XXXIV. Los Angeles-i nyári olimpiára készülő evezős válogatott keret felkészülési programja



Készült: A Magyar Olimpiai Bizottság részére

Készítette:

Ficsor László

Vezető szövetségi kapitány

Pignitzky Borbála

Főtitkár

Budapest, 2025. május

1. Helyzetelemzés.

- Az előző olimpiai ciklus eredményeinek – felnőtt és utánpótlás világ- és Európa-bajnokság, egyéb világversenyek, végül a ciklus zárásaként a Nyári Olimpiai Játékok –, trendjeinek és változásainak értékelése, továbbá rövid kitekintés a hazai környezetre, eseményekre. Előző olimpiai ciklus eredményeinek rövid értékelése, kitekintés a hazai környezetre, eseményekre.

Magyarország szerepe a nemzetközi evezőselemben vegyes képet mutat.

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

Az utóbbi négy év világversenyeinek eredményei olimpiai számokban:

2021. év

Hajóegység	Korosztály	EB helyezés	Olimpia
Férfi egypárevezős	Felnőtt	18.	10.
Férfi Para egypárevezős	Felnőtt	8.	
Férfi kétpárevezős	Felnőtt	16.	
Női kétpárevezős	Felnőtt	9.	
		EB helyezés	VB helyezés
Férfi kn kettes	U23	7.	
Férfi kn négyes	U23	8.	13.
Férfi négy párevezős	U23	10.	
Férfi egypárevezős	U23	8.	9.
Női egypárevezős	U23	6.	
Női ks kétpárevezős	U23	5.	5.
Női kétpárevezős	U23		14.
Férfi kétpárevezős	U23		18.
Női kn kettes	Ifjúsági	7.	
Női négy párevezős	Ifjúsági	7.	8.
Férfi nyolcas	Ifjúsági	7.	7.
Férfi négy párevezős	Ifjúsági	11.	14.
Férfi kétpárevezős	Ifjúsági	16.	

2022. év

Hajóegység	Korosztály	EB helyezés	VB helyezés
Férfi ks. kétpárevezős	Felnőtt	9.	20.
Férfi egypárevezős	Felnőtt	10.	13.
Férfi kn. kettes	Felnőtt	11.	18.
Férfi kétpárevezős	Felnőtt		16.

Férfi Para egypárevezős	Felnőtt		14.
Férfi ks. kétpárevezős	U23	2.	9.
Férfi kn négyes	U23	4.	
Férfi kn kettes	U23	5.	10.
Női négyárevezős	U23	6.	
Női ks kétpárevezős	U23	6.	
Férfi egypárevezős	U23	12.	8.
Női egypárevezős	U23		15.
Női egypárevezős	Ifjúsági	7.	6.
Férfi egypárevezős	Ifjúsági	8.	
Férfi kn kettes	Ifjúsági	9.	
Férfi kétpárevezős	Ifjúsági	9.	
Női kétpárevezős	Ifjúsági	10.	
Férfi kn négyes	Ifjúsági	9.	7.
Női négyárevezős	Ifjúsági	8.	
Női nyolcas	Ifjúsági		10.

2023. év

Hajóegység	Korosztály	EB helyezés	VB helyezés
Férfi egypárevezős	Felnőtt	12.	18.
Női egypárevezős	Felnőtt	12.	
Férfi kn kettes	Felnőtt	14.	20.
Férfi kétpárevezős	Felnőtt	17.	
Férfi Para egypárevezős	Felnőtt		18.
Férfi ks kétpárevezős	U23	2.	10.
Férfi kn négyes	U23	8.	12.
Női kétpárevezős	U23	8.	
Férfi kétpárevezős	U23	9.	11.
Női egypárevezős	U23	12.	
Női kn négyes	U23		12.
Női egypárevezős	Ifjúsági	2.	12.
Férfi kn négyes	Ifjúsági	3.	6.
Női kétpárevezős	Ifjúsági	4.	
Női kn kettes	Ifjúsági	4.	12.
Férfi kétpárevezős	Ifjúsági	15.	
Férfi kn kettes	Ifjúsági		11.

2024. év

Hajóegység		EB helyezés	Olimpia
Férfi egypárevezős	Felnőtt	17.	16.
Férfi ks kétpárevezős	Felnőtt	7.	
Női ks kétpárevezős	Felnőtt	7.	
Női kétpárevezős	Felnőtt	8.	
Férfi kn négyes	Felnőtt	9.	
Férfi négyárevezős	Felnőtt	10.	
		EB helyezés	VB helyezés
Férfi ks kétpárevezős	U23	2.	7.
Női kn kettes	U23	4.	

Női kétpárevezős	U23	5.	
Női egypárevezős	U23	9.	
Férfi kétpárevezős	U23	12.	13.
Férfi négpárevezős	U23	14.	
Női kn kettes	Ifjúsági	3.	7.
Női kétpárevezős	Ifjúsági	4.	9.
Férfi négpárevezős	Ifjúsági	6.	11.
Női egypárevezős	Ifjúsági	7.	9.
Férfi kétpárevezős	Ifjúsági	8.	
Férfi egypárevezős	Ifjúsági	10.	

Négy év visszatekintésében látható, hogy a sportágunk eredményességét sokáig meghatározó felnőtt versenyzőink „kiöregedésével”, és az őket pótolni tudó, megfelelő nemzetközi színvonalat elérő versenyzők híján 1 főre csökkent az olimpián indított versenyzőink száma. Eredményes felnőtt csapataink száma szinte teljesen elfogyott, és látható, hogy olimpiai számokban felnőtt korosztályban nem, azonban U23, és ifjúsági korosztályokban sikerült VB, ill EB döntős helyezéseket elérnünk.

Az elmúlt években a KSF és NVP források és az 1 mrd Ft külön kormányzati támogatás (2017) 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 2023-2032), melyben az élsport stratégia mellett hangsúlyosabbá váltak az evezés egyéb területeinek fejlesztései is, mint az egyetemi-, szabadidős-, ergométeres-, para-, és tengeri evezés.

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 Elnökségének mandátuma lejárt, 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 két-három 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 a továbbiakban 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 az eredményességi 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.

A jelenlegi hazai szűk felnőtt élvonalbeli versenyzőket „ötvözve” az elmúlt időszak kiemelkedő utánpótlás eredményeket elért (Ifi, U23) versenyzőivel, - és fejlődésüket tovább ösztönözve - reális cél lehet a magyar evezőssport Los Angeles-i olimpián történő legalább 1 egységgel való eredményes szereplése, pontszerzése. Evezésben 10-12 év alatt érik be a sportoló a nemzetközi élvonalba. Egy sportágon belül ~ 100.000 versenyzőből 1 lesz olimpiai bajnok, ezért sem mindegy, hogy evezőseinket milyen program szerint készítjük fel hosszú távon. Feltételezésünk kellő megalapozottsággal az, hogy jelenleg a magyar evezőssport is rendelkezik olyan versenyzői gárdával, akik néhány éven belül képesek felnőtt nemzetközi szintű élmezőnybe érni, ill. 4 év múlva olimpiai kvótát, ill. pontszerző eredményt produkálni.

Ahhoz, hogy egy több éves felkészülés után elérhessük a végső célt (Sikeres VB, olimpiai szereplés), versenyzőnként évről évre teljesíteni kell az előre lefektetett szakmai elvárásokat, célkitűzéseket így sportágunk várható szereplése a világversenyeken tervezhetőbbé válik. Csak megfelelő paraméterekkel rendelkező versenyzőtől várunk, várhatunk nemzetközi élvonalbeli teljesítményt! Ehhez szükséges a sportági profilnak megfelelő, teljes szakmai programot szolgáló verseny-, és tesztrendszer elfogadása, betartatása és számonkérése. A válogatott sportolóktól elvárható terjedelmi, és intenzitási mutatószámok okán is erősíteni kell

a felmérők, tesztek eredményeinek táblázatban történő versenyzőnkénti folyamatos rögzítését a fejlődés nyomon követhetőségének érdekében (van-kell értékek összehasonlíthatósága).

Olimpiai játékok trendjei, változásai

A párizsi olimpia tükrében megállapítható, hogy az evezős sport a világ egyik legnépszerűbb sportága maradt. A Nemzetközi Evezős Szövetség (World Rowing) mára már 157 tagországgal rendelkezik mind az öt földrészről. A Nemzetközi Evezős Szövetség (WR) erejét, a sportág univerzalitását példázza, hogy az olimpián az egyéni sportágak között a 4. legnagyobb versenyzői létszámmal, 502 fővel (251 férfi, 251 nő) tud részt venni az evezős versenyeken, ahol 14 versenyszámban (7 férfi, 7 női) lehetett olimpiai érmekeket szerezni. Az olimpiai kvalifikációs versenyeken résztvevő több mint 100 nemzetből végül 64 országnak sikerült kvótát szerezni a párizsi olimpia evezős versenyekre.

Sportági versenyzői kvótaszámok a párizsi olimpián:

1. Atlétika – 1 810 sportoló
2. Úszás – 1 400 sportoló
3. Labdarúgás – 576 sportoló
4. Kerékpár – 514 sportoló
5. Evezés – 502 sportoló

Az evezős statisztikai adatok a tokiói és a párizsi olimpiákon:

Tokió

- Versenyszámok száma: 14 (7 férfi, 7 női)
- Összes kiosztott érem: 42 (14 arany, 14 ezüst, 14 bronz)
- Résztvevő nemzetek száma: 79
- Összes versenyző: 526 fő (266 férfi, 260 nő)
- Érmeket szerzett nemzetek száma: 18

Medal Standings

メダル獲得数 / Classement des médailles
As of FRI 30 JUL 2021 at 10:35

After 14 of 14 Events														
Rank	NOC	Men				Women				Total				Rank by Total
		G	S	B	Tot.	G	S	B	Tot.	G	S	B	Tot.	
1	NZL - New Zealand	1			1	2	2		4	3	2		5	=1
2	AUS - Australia	1		1	2	1		1	2	2		2	4	3
3	NED - Netherlands	1	1		2		1	2	3	1	2	2	5	=1
4	ROU - Romania		2		2	1			1	1	2		3	=4
5	FRA - France	1			1		1		1	1	1		2	=7
6	CHN - People's Republic of China			1	1	1		1	2	1		2	3	=4
6	ITA - Italy			2	2	1			1	1		2	3	=4
8	CAN - Canada				1			1	2	1		1	2	=7
8	CRO - Croatia	1		1	2				1			1	2	=7
8	IRL - Ireland	1			1			1	1	1		1	2	=7
11	GRE - Greece	1			1				1	1			1	=14
12	GER - Germany		2		2				2		2		2	=7
12	ROC - ROC						2		2		2		2	=7
14	GBR - Great Britain		1	1	2					1	1	1	2	=7
15	NOR - Norway		1		1					1			1	=14
15	POL - Poland						1		1		1		1	=14
17	AUT - Austria							1	1			1	1	=14
17	DEN - Denmark			1	1							1	1	=14
Total:		7	7	7	21	7	7	7	21	14	14	14	42	

Párizs

- Versenyszámok száma: 14 (7 férfi, 7 női)
- Összes kiosztott érem: 42 (14 arany, 14 ezüst, 14 bronz)
- Résztvevő nemzetek száma: 64
- Összes versenyző: 502 fő (nemenként egyenlő megoszlásban)
- Érmeket szerzett nemzetek száma: 15

Medal Standings

Tableau des médailles

As of SUN 4 AUG 2024 at 10:42

After 14 of 14 Events

Rank	NOC	Men				Women				Total				Rank by Total
		G	S	B	Tot.	G	S	B	Tot.	G	S	B	Tot.	
1	NED - Netherlands	1	2	1	4	3	1		4	4	3	1	8	=1
2	GBR - Great Britain	1	1	1	3	2	1	2	5	3	2	3	8	=1
3	ROU - Romania	1			1	1	3		4	2	3		5	3
4	NZL - New Zealand		1		1	1	1	1	3	1	2	1	4	4
5	GER - Germany	1			1			1	1	1		1	2	=5
5	IRL - Ireland	1		1	2					1		1	2	=5
5	USA - United States of America	1		1	2					1		1	2	=5
8	CRO - Croatia	1			1					1			1	=10
9	ITA - Italy		2		2						2		2	=5
10	CAN - Canada						1		1		1		1	=10
11	GRE - Greece			1	1			1	1			2	2	=5
12	AUS - Australia							1	1			1	1	=10
12	LTU - Lithuania							1	1			1	1	=10
12	POL - Poland			1	1							1	1	=10
12	SUI - Switzerland			1	1							1	1	=10
Total:		7	6	7	20	7	7	7	21	14	13	14	41	

Változások

Változások a tokiói és párizsi olimpiák között (2021 → 2024)

Nemi egyenlőség elérése

- Tokió 2020: 14 versenyszám (7 férfi, 7 női), de a férfi versenyzők száma kissé meghaladta a női versenyzőkéét.
- Párizs 2024: A Nemzetközi Olimpiai Bizottság (NOB) és a World Rowing célja a teljes nemi egyenlőség elérése volt mind az események számában, mind a résztvevő sportolók számában.
- Az utolsó alkalom, amikor a könnyűsúlyú kétpárevezős versenyszámokat megrendezték.
- Az evezős versenyzők száma az olimpián 526 főről 502 főre csökkent.

Az éremtáblázatot böngészve jól látszik, hogy a sportág erőviszonyai az elmúlt időben változtak, kis eltéréssel ugyanazon országok versenyzői szereztek érmekeket, mint három éve a tokiói olimpián, azonban a résztvevő országok száma csökkent, és a korábban jelentős eredménnyel, és tradícióval bíró nemzetek közül Ausztráliának csupán egy érmet, míg Franciaországnak és Kínának nem sikerült érmet szerezniük. Az előző évek világversenyeinek eredménye alapján azon senki sem csodálkozott, hogy az éremtáblázat elején Hollandia, és Nagy-Britannia szerepelt. Elsősorban női evezőseinek köszönhetően növelte érmeinek számát Románia, míg férfi váltottevezőseinek eredményeképp két érmével USA is felkerült az éremszerzők sorába. A többi éremszerző nemzet nagyjából megőrizte eredményességét a tokiói olimpiához képest.

Összességében megállapítható, hogy az evezős sport továbbra is rendkívül népszerű a világ minden táján; az olimpiai versenyek döntőit naponta 20-30 000 ezren látogatták, az evezősversenyek lebonyolítása rendben zajlott.

Változások a párizsi és Los Angeles-i olimpiák között (2024 → 2028)

1. Könnyűsúlyú versenyszámok megszűnése

- Los Angeles 2028: A könnyűsúlyú versenyszámok kikerülnek az olimpiai programból, helyüket új versenyformák veszik át

2. Beach Sprint evezés bevezetése

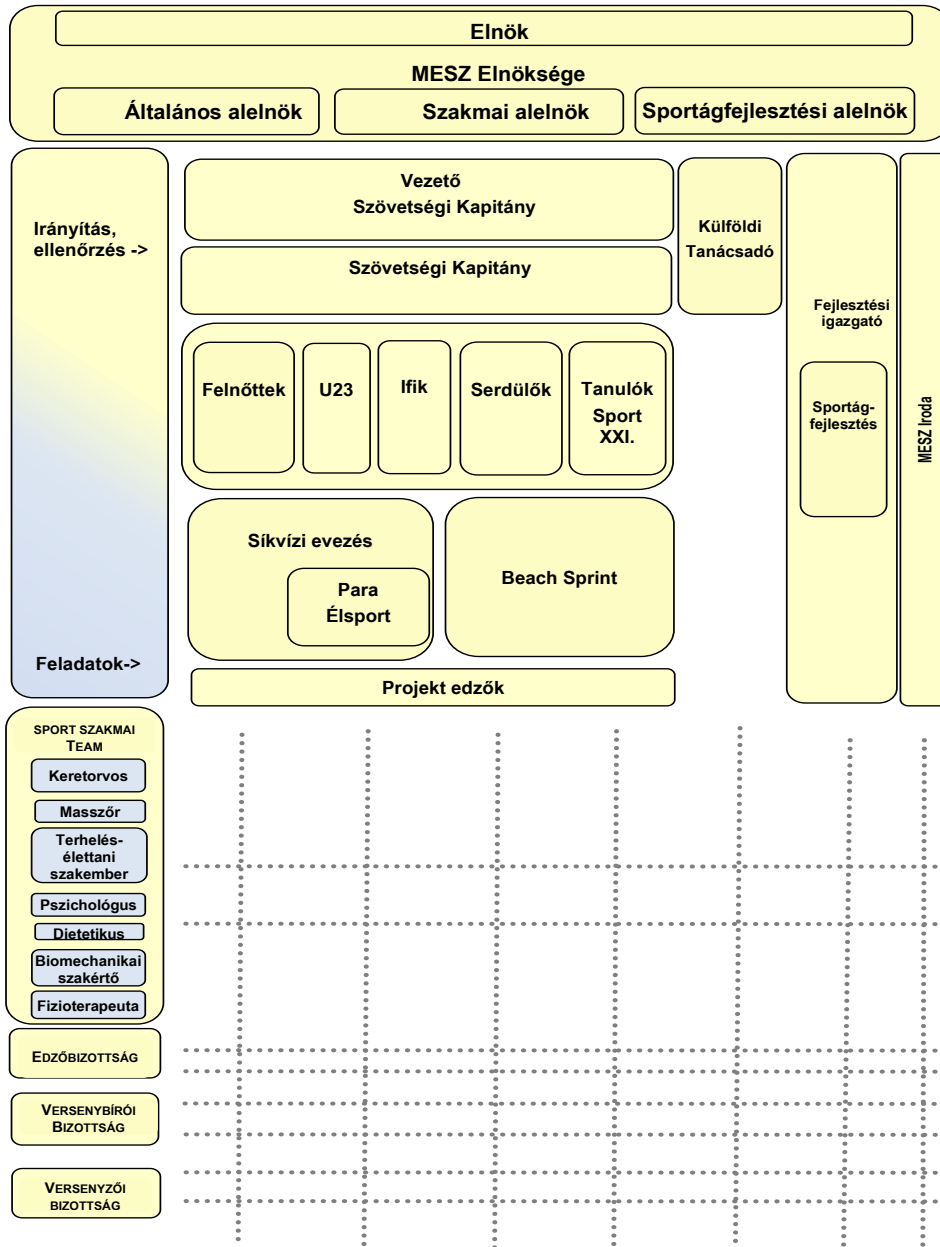
- Új versenyszámok: A Los Angeles-i olimpián debütál a Beach Sprint evezés, amely a tengeri evezés egyik látványos formája.
- Versenyszámok: Tervezett események közé tartozik a férfi és női Beach Sprint egypárevezős, valamint a vegyes BS kétpárevezős versenyek, ezzel az evezés megtartja az 502 fős versenyzői kvótaszámot, illetve a párizsi olimpiához képest további 3 érem szerzésére (arany, ezüst, bronz) nyílik lehetőség az evezős versenyzők számára!

3. Hagyományos evezés rövidebb távon

- Helyszín: A klasszikus evezős versenyeket a Long Beach Marine Stadiumban rendezik meg, amely az 1932-es olimpia helyszíne is volt.
- Versenytáv: A pálya hossza 1500 méter lesz, mivel azóta épült egy híd, amely lerövidítette a versenypályát.
- A sportág hazai vezetésében és apparátusában bekövetkezett esetleges személyi, szervezeti és helyszíni változások bemutatása. Tisztújításokról rövid beszámoló, amennyiben releváns.

A Magyar Evezős Szövetség Elnökének és Elnökségének 2024. szeptemberében lejárt a mandátuma, a 2024. szeptember 12.-i taggyűlés Cseh Ottó korábbi elnöknek 4 évre újra bizalmat szavazott, az elnökség tagjainak nagy része szintén újra lett választva, 3 fő személyében történt változás. A szövetség alelnökei: Szántó Éva (általános alelnök), Vanczák Gergely (szakmai alelnök), Varga Tamás (sportágfejlesztési alelnök). A MESZ irodai apparátusa évek óta változatlan létszámmal működik (főtitkár, irodavezető, pénzügyi menedzser, fejlesztési igazgató, technikai munkatárs). Az erőforrás hiány – melynek elsősorban anyagi okai vannak – gyakran nehézségeket okoznak a mindennapi élet megszervezésében és a hatékonyság elérésében.

A Magyar Evezős Szövetség szakmai struktúrája (2025)



- A sportág nemzetközi, megválasztott és kijelölt magyar tisztségviselőinek és azok körében történt változások bemutatása.

A sportág nemzetközi súlyát is jelzi, hogy 2025-ben a NOB tagok között jelentős számú (5) személyt találunk evezős múlttal.

Évek óta kiemelt hangsúlyt helyezünk a Szövetségünk World Rowing-al (WR) való kapcsolatának erősítésére. Ahhoz, hogy a magyar evezés az evezős térképre felkerüljön, egy kitörési pont lehet, ha meg tudjuk mutatni a világnak a magyar evezős életet, vagyis, ha nemzetközi evezős események rendezői lehetünk. Ezért sikerrel pályáztunk és a nemzetközi szövetség elismerésre mellett rendeztünk meg 2024 tavaszán Európa-bajnokságot, ill európai kontinentális kvalifikációs versenyt Szegeden

Sportdiplomáciai törekvéseinket erősíti a 2025. év tavaszán szerződött olasz szaktanácsadónk, aki nemzetközi viszonylatban már jelentős sikereket tudhat magáénak, s így

nagy népszerűségnek örvend a nemzetközi evezős életben. Olasz szaktanácsadónk segítségével kapcsolatrendszerünk számos nemzeti válogatottal tovább erősödhet közös edzőtáborok, versenyek, edzőképzés révén.

Válogatottjaink egy része sportösztöndíjasként külföldi egyetemeken tanulnak, ill eveznek, bepillantást engedve így a külföldi egyetemi evezőscsapatok felkészülésébe, módszereibe. „Itthoni” válogatottjaink egy része, és edzőik időszakosan külföldiekkel közös edzőtáborozásokon vettek részt.

A Szövetségünk kapcsolata a Nemzetközi Evezős Szövetséggel (WR) a WR Európai Elnökségével (European Rowing Management Board), és más országok, elsősorban az európai, ezen belül is a közép-európai régió evezős szövetségeivel egyre erősödik.

A WR-al való kapcsolatunkat erősíti a nemzetközi szövetségünkben megbízatást ellátó személyek.

Az elmúlt olimpiai ciklusban a Szövetség részéről egy fő vett részt a Nemzetközi Evezős Szövetség elnökségének-, és a Versenyekért Felelős Bizottságának munkájában és irányításában:

Szántó Éva:

WR (Nemzetközi Evezős Szövetség) elnökségi-, valamint European Rowing Management Board tag (Evezésben nincs külön Európai Evezős Szövetség, a WR-on belül működik az Európai “Elnökség”).

Mészáros Judit:

Jeunesse Kupa döntéshozói bizottság/elnökség tag

Nemzetközi versenybírók:

Nemzetközi bírónk (jelenleg: 3 fő Szántó Éva, Mészáros Judit, Bajcsi Bertold) rendszeresen láttak el versenybírói feladatokat a WR bajnokságokon, világkupákon, illetve egyéb nemzetközi versenyeken, meghívásoknak és bírói csereprogramoknak eleget téve különböző európai nemzetek bajnokságaiban.

- A sportág nemzetközi- és európai szövetségének hivatalos korosztályainak és világversenyeinek – felnőtt és az összes utánpótlás korosztály, világ- és Európa-bajnokság – bemutatása. Ha a hazai ettől eltér, az okok feltüntetésével ezt kérjük jelezni!

A Magyar Evezős Szövetség által működtetett versenyrendszerben az egyesületek sportolói akkor vehetnek részt, ha a sportolók leigazolásra kerültek, valamint rendelkeznek versenyengedéllyel, vagy más néven versenyzői licensszel.

A versenyeken párevezős, és váltottevezős szakágakban női és férfi, egyes esetekben Mix versenyszámokban kerülnek megrendezésre a versenyek az alábbiak szerint:

Életkor	Korosztály	Korcsoport	Hajóosztályok	ks*	Versenytáv
11 évesig	Tanuló	T1	1x, 2x, 4x+, Mix 4x+	-	1000m

12 évesig	Tanuló	T2	1x, 2x, 4x+, Mix 4x+	-	1000m
13 évesig	Tanuló	T3	1x, 2x, 4x+, Mix 4x+	-	1000m
14 évesig	Tanuló	T4	1x, 2x, 4x+, Mix 4x+	-	1500m
15-16 éves	Serdülő		1x, 2x, 4x, 2-, 4-, 8+	-	2000m
17-18 éves	Ifjúsági		1x, 2x, 4x, 2-, 4-, 8+	1x	2000m
19-22 éves	U23		1x, 2x, 4x, 2-, 4-, 8+		2000m
23 éves -	Felnőtt		1x,2x,4x,2-,4-,8+,Mix 8+	1x, 2x	2000m
27 éves -	Masters		1x,2x,4x,2-,4-,8+, Mix 2x,4x,8+		1000 m
*ks: könnyűsúlyú versenyszám					

- A versenyek fajtái lehetnek vízi- és evezős ergométeres versenyek
- A vízi versenyek lehetnek „klasszikus” versenyfajták a fent említett hajóegységekben, és távokon, de tavasszal-, ősszel hosszú-távú (6km) „üldözéses” evezős versenyek is megrendezésre kerülnek.
- A „klasszikus evezős vízi versenyek mellett tengerievezős szakágban is vannak versenyek Fix 10-es hajókban, és Beach Sprint hajókban.
- Az ergométeres versenyek (Országos Bajnokság, Diákolimpia) 1000-, és 2000m-es versenytávon kerülnek megrendezésre.

A felnőtt korosztály versenyzői, illetve a masters versenyzők három versenykategóriában mérhetik össze tudásukat, ezek:

- Szabadidős versenyszámokban a Silver versenyengedéllyel rendelkezők,
- Felnőtt versenyszámokban a Gold versenyengedéllyel rendelkezők,
- Masters vagy felnőtt versenyszámokban a Masters versenyengedéllyel rendelkezők.

A szabadidős és masters versenyzők esetén, a versenykiírásában szereplő számokban csak döntő futamok kerülnek megrendezésre, melyeknek egységesen 1000m a versenytávja. A masters versenyzők életkoruk alapján kerülnek korcsoport besorolásra. Megfelelő számú induló esetén korcsoportonként kerülnek megrendezésre a versenyszámok, kevesebb induló esetén ún. handicap táblázat alapján időjövőáírással kerül megállapításra a végeredmény.

Masters korcsoportok:

Korcsoport	Átlag életkor
0	19 év vagy több
A	27 év vagy több
B	36 év vagy több
C	43 év vagy több
D	50 év vagy több
E	55 év vagy több
F	60 év vagy több
G	65 év vagy több
H	70 év vagy több
I	75 év vagy több
J	80 év vagy több
K	83 év vagy több

Tanulótól a felnőtt versenyszámokig az indulók létszámától függően előfutam, középfutam, illetve A, B, C döntők kerülnek megrendezésre a végső sorrend megállapítása érdekében.

A nemzetközi versenyeken válogatott versenyzőként induló kívánó versenyzők részére a Magyar Evezős Szövetség úgynevezett válogató versenyeket neveznek meg. Ezen versenyeken a válogatottságra pályázó versenyzőknek kötelező az indulása, így biztosítva a megfelelő erőnlét felmérését, illetve a megfelelő csapatok összeállítását.

„Új Hullám” regionális evezős triatlon versenyek

A verseny célja: A téli felkészülési időszakban felmérni és összehasonlítani a fiatal sportolók állóképességét, taktikai és erőbeosztási képességét.

Korosztályok:

- 1-2. fiú/lány 12 éves
- 3-4. fiú/lány 13 éves
- 5-6. fiú/lány 14 éves
- 7-8. serdülő fiú/lány 15 éves
- 9-10. serdülő fiú/lány 16 éves
- 11-12. ifjúsági fiú/lány 17-18 éves

A versenytávok:

- 1. Evezős ergométer (2000m)
- 2. Futás (helyszíntől függően ~ 5000m)
- 3. Úszás (400m)

„Új Hullám” túra események

A program célközönségét támogatjuk vízitúrán, illetve gyalogtúrán való részvételre is, annak érdekében, hogy további változatos élményekben részesüljenek, ezáltal jobban kötődjenek a sportunkhoz és a közösségünkhöz.

Evezésben a serdülő (U17) korosztály számára az Olimpiai Reménységek Versenye (ORV) a legfontosabb nemzetközi verseny. Ezt a versenysorozatot a Visegrádi Országok hívták életre, hogy az olimpiai sportágak utánpótlás korosztályának minőségi nemzetközi verseny lehetőséget biztosítson. Az utóbbi 3 évben meghívás alapján Ausztria is részt vesz az ORV versenyeken. A versenyt – évenként változtatva a rendező országokat - Magyarország négyévenként rendezi meg.

Az ifjúsági-, U23-, és Felnőtt korosztályok hazai versenyek versenyszámai megegyeznek a korosztályos világversenyek (EB, VB) versenyszámaival. 2025. évtől a könnyűsúlyú kétpárevezős számok lekerültek az olimpiák programjáról.

○ adatszolgáltatás

- 1. számú melléklet: 2024. évi létszám adatok

Lásd 1.sz. melléklet

1. Los Angeles 2028

- A szövetség sportszakmai struktúrájának, munkaszervezésének és döntéshozatali rendszerének bemutatása – név, funkció, feladat- és felelősségi körök, elérhetőségek megjelölésével.

A felkészülési program megvalósításában résztvevő szakemberek:

A Magyar Evezős Szövetség elnöksége 2025. év februárjától Ficsor Lászlót és Simon Bélát bízta meg a szövetségi kapitányi feladatok ellátására, így a Los Angeles-i olimpia felkészülési, szervezési feladataival is.

A szövetségi kapitányok közvetlen felettese Cseh Ottó MESZ elnök (mail: cseh.otto@masped.hu mobil: 30 934 0388). A szövetségi kapitányok a MESZ elnökének és elnökségének tartoznak szakmai beszámolási kötelezettséggel.

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

A szövetségi kapitányok feladata, felelősségei:

- Szervezik, és a szakági vezetőkön, válogatott csapatokat felkészítő edzőkön keresztül irányítják, ellenőrzik a számításba jöhető versenyzők felkészülését és versenyzését.
- Kapcsolatot tartanak a válogatottakat adó klubok edzőivel és versenyzőivel.
- A edző-, és orvosi bizottsággal egyeztetve kidolgozzák a felkészülési programot, koordinálják a szakmai munkát.
- Szakmai költségtervet készítenek, ellenőrzik annak felhasználását.
- Tájékoztatják a szövetség elnökségét a válogatott keretben folyó munkáról.
- A vezető szövetségi kapitány felel a szakmai munkáért és a célkitűzések teljesítéséért.

3. Szakági megbízottak:

Szakág	Szakági mb. neve	e-mail	mobil
Felnőtt férfi, U23 szakág	Molnár Dezső	molnar.d@tiszae.hu	30 925 8371
Felnőtt női, U23 szakág	Polivka Dóra	polivkadorka@gmail.com	20 405 2283
Ifjúsági férfi-női szakág	Dani Zsolt	danizsolt@freemail.hu	20 982 6071

Szakági vezetőktől, válogatottakat felkészítő edzőktől elvárt követelmények, feladatok:

- Megfelelő képzettség (edzői, szakedzői végzettség), ill. hazai és nk. szintű eredményesség.
- Az éves program sarokpontjait figyelembe véve csoportjának, ill. csapatának felkészülési, majd operatív edzésterv, edzésprogram elkészítése elektronikus formában a csapathajós válogató versenyt követően!
- 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.
- Edzőtáboron kívül, őszi-tavaszi időszakban csoportjának összetartó edzés tartása. Tavasztól a fő versenyig csapatának, lehetőség szerinti edzés megtartása.

Megjegyzés: A szakág vezetők, és felkészítő edzők kijelölésénél továbbra is az eddigi szempontok kerülnek előtérbe, azaz a szakágban való saját versenyzői eredményességi, létszámbeli érintettség. Együttműködési készség a szövetségi kapitányokkal.

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

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

5. Edzőbizottság:

Edzőbizottság vezető: Mácsik Miklós, macsikm.78@gmail.com, mobil: 70 370 8273

Tagok: dr Alföldi Zoltán, Ficsor László, Molnár Dezső, Polivka Dóra

Az edzőbizottság feladatai az olimpiai felkészülésben:

- Az olimpiai felkészüléssel kapcsolatos szakmai, és ezzel összefüggő szervezeti területen véleményező, javaslattevő szerv. Hatáskörébe tartozik minden az olimpiai felkészüléssel kapcsolatos témakör, melyet az elnökség hatáskörébe utal.
- Részt vesz a válogatott keretek, és szakág vezetők éves szakmai programjának előkészítésében, segítséget nyújt annak megvalósításában, véleményezi a szakmai beszámolókat.
- Elemzi, értékeli az olimpiai programban résztvevő versenyzők fejlődésének helyzetét, fejlődési tapasztalatait.

6. Közreműködő szakemberek (sporttudományos stáb)

- | | | |
|----|---|---|
| 1. | Dr. Nagyné Varga Nóra | Sporttudományos stáb vezető, keretorvos, OSEI |
| | e-mail: drvarganora@gmail.com mobil: 30 411 1087 | |
| 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 kiértékelte eredmény eljuttatásáért a szövetségi kapitányok felé.

Sporttudományos intézetekkel, szakemberekkel, válogatott keretekkel történő kapcsolattartás. Javaslattétel 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 edzőtáborokban történő ellenőrzés, 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 rehabilitációja.

Masszőri feladatok

A kiemelt státuszú válogatottak izomzatának karbantartása, edzések, versenyek közötti regenerációs idő lerövidítése. Versenyeken, edzőtáborokban bemelegítő, regeneráló masszázsvégzése.

A sportszakmai szervezet fejlesztési, bővítési lehetőségeinek bemutatása.

A MESZ szakmai feladatainak ellátásához szervezetbővítés terén az alábbi lehetőségeket látjuk:

Para evezés szakágvezető alkalmazása, feladatai

A Para szakágvezető felelős a paraevezés (fogytékossággal élő sportolók evezése) hazai fejlesztéséért és nemzetközi szintű képviseléséért.

Főbb feladatok:

1. Stratégiai irányítás

- A hazai paraevezés hosszú távú fejlesztési stratégiájának kidolgozása és végrehajtása.
- A szakág integrációjának elősegítése az evezős programokon belül.

2. Sportolók felkutatása és fejlesztése

- Para sportolók toborzása, felmérése és tehetséggondozása.
- o Edzők és klubok támogatása a para sportolók integrált fejlesztésében.

3. Versenyeztetés

- Hazai és nemzetközi paraevezős versenyekre való felkészülés koordinálása.
- Klasszifikációs, nevezési és kvalifikációs folyamatok felügyelete (pl. Paralimpia, EB, VB).

4. Kapcsolattartás

- Kapcsolattartás a Magyar Paralimpiai Bizottsággal, Nemzetközi Evezős Szövetséggel, Magyar Evezős Szövetséggel.
- Együttműködés orvosi, klasszifikációs és rehabilitációs szakemberekkel.

5. Adminisztratív és pénzügyi felelősség.

- Támogatások, pályázatok kezelése, költségvetési tervek készítése.
- A szakág éves beszámolóinak, jelentéseinek elkészítése.

6. Képzés és edukáció (edzők, versenyzők irányába)

- Paraevezés-specifikus edzőképzések, workshopok szervezése.
- Sportolók, edzők, klubok érzékenyítése a para sport irányába.

Tengerievezős szakágvezető alkalmazása és feladatkörei

A tengerievezős (coastal rowing, beach sprint és endurance) szakágvezető a szakág hazai fejlesztéséért, versenyeztetéséért és nemzetközi megjelenéséért felel.

Főbb feladatok:

1. Szakágfejlesztés

- A tengerievezés sportág hazai népszerűsítése, klubsztintú meghonosítása.
- Infrastruktúra és eszközfejlesztés koordinálása (pl. hajók, hazai és külföldi evezős bázisok, logisztika).

2. Versenyrendszer kialakítása

- Hazai versenynaptár összeállítása: beach sprint, endurance típusú versenyek.
- Nemzetközi versenyeken való részvétel szervezése (pl. WRCC)

3. Sportolói és klubkapcsolatok

- Sportolók és klubok mentorálása, szakmai támogatása.
- Toborzás és versenyzői adatbázis építése.

4. Edzői háttér és szakmai támogatás

- Tengerievezős edzőképzések kezdeményezése, szakmai anyagok biztosítása.
- Edzésterv, szövetségi irányelvek kidolgozása (pl. olimpiai kvalifikáció céljából).

5. Kapcsolattartás

- Kapcsolattartás a World Rowing Coastal Divíziójával és európai

szervezetekkel.

- Együttműködés más vízisportágakkal és önkormányzatokkal a part menti létesítmények tengerievezés szakágfejlesztése érdekében.

6. Adminisztráció

- A szakág éves terveinek, költségvetésének és beszámolóinak elkészítése.
- Pályázatok, fejlesztési források felkutatása és koordinálása.

Szakmai tanácsadó alkalmazása (Antonio Colamocini)

A szakmai tanácsadó a szövetség vezetésének és szakmai stábjának tanácsadója, külső szakember, aki mély sportági tudással és tapasztalattal előkészíti és támogatja a döntéshozatalt.

Főbb feladatai:

1. Szakmai javaslattétel:
 - Véleményezi és segíti a verseny- és edzésrendszer fejlesztését.
 - Tanácsot ad a válogatási elvek, edzésmódszertani irányelvek, rendszerek kialakításában.
2. Nemzetközi jó gyakorlatok beépítése a hazai evezésbe:
 - Figyelemmel kíséri a nemzetközi evezős trendeket, irányzatokat, és adaptálja azokat a hazai rendszerbe.
3. Szakmai vizsgálat és elemzés:
 - Értékeli a nemzeti csapat, utánpótlás és klubrendszer szakmai színvonalát.
4. Képzések, workshopok:
 - Részt vesz az edzőképzésekben, workshopok megtartásában, irányelvek kidolgozásában.
5. Tanácsadás a szövetségi kapitányoknak és az elnökségnek:
 - Segít stratégiai szakmai döntések előkészítésében.

A meglévő sporttudományi bizottság feladatainak, lehetőségeinek, szakembergárdájának bővítése (pl biomechanikai szakemberrel)

A sporttudományi bizottság multidiszciplináris testület, amely tudományos megalapozottságú támogatást nyújt az edzésrendszerhez, teljesítménydiagnostikához, regenerációhoz és innovációhoz.

Főbb feladatai:

- Teljesítménydiagnostika és monitoring:
 - Mérésalapú visszajelzés a válogatott és utánpótlás sportolók számára (pl. VO2 max alakulása, teljesítmény nyomonkövetés, biomechanikai változások,).
- Edzéstudományi támogatás:
 - Edzésterhelés, regeneráció, periodizáció tudományos támogatása.
 - Adataalapú (van-kell) elemzések és visszacsatolások a szövetségi kapitánynak és az edzőknek.
- Sportorvoslás és prevenció:
 - Sérülésmegelőzés, rehabilitációs protokollok kidolgozása.
 - Táplálkozási, pszichológiai és életmódvezetési tanácsadás.
- Tudásmegosztás és képzés:
 - Rendszeres tudományos előadások, tréningek tartása edzőknek és sportolóknak.
 - Kutatási projektek támogatása, publikációk koordinálása.
- Innováció és technológia:

- Technológiai fejlesztések (pl. adatgyűjtő rendszerek, mozgáselemzés,) bevezetésének támogatása.

A szakmai szervezetben dolgozó szövetségi kapitány, szakágvezetők, szakmai tanácsadó, és sporttudományi bizottság együttműködésén múlik egy korszerű, versenyképes és fenntartható evezős rendszer működése, működtetése. A szövetségi kapitány stratégiai szinten irányít, a szakmai tanácsadó tapasztalati és elméleti támogatást nyújt, míg a sporttudományi bizottság adatvezérelt és tudományos megalapozottságú háttérmunkát végez.

A szövetségi kapitányok egyben egyben a Para, és Tengeri szakágak szövetségi kapitányai is válogatott edzők kiválasztásának elveinek és folyamatának bemutatása. (lásd szakágvezetők, csapatedzők kijelölése, feladatelvárásai)

Sportágspecifikus kihívások bemutatása az olimpiai ciklusban

Az evezés sportágspecifikus kihívásai a Párizstól Los Angelesig tartó olimpiai ciklusban több szinten is jelentkeznek, beleértve a sportági struktúrákat, a versenyrendszert, a technológiai fejlődést és az élsportolói utánpótlást.

Versenyprogram és olimpiai események változása

Beach sprint integrációja: A Beach Sprint (coastal rowing) fejlődése és a World Rowing lobbija által a BS új olimpiai eseményként jelenik meg meg 2028-ra. Ez alatt az időszak alatt meg kell találni a BS szakmai kihívásait, helyét a sportági rendszerben.

Technológiai és teljesítményelemzési elvárások

Adataalapú edzés és versenyelemzés: Egyre több nemzet alkalmaz biomechanikai szenzorokat, GPS-t, teljesítmény mérőket videós elemzést, és mesetrséges intelligenciát. A siker feltétele a technológiai integráció és a sporttudományi területeknek megfelelő szakemberek képzése.

Fejlett sporttudományi háttér létrehozása: Az edzésterhelés, regeneráció, alvásmonitorozás, táplálkozás és mentális teljesítmény optimalizálása már nem különlegesség, hanem elvárás a világszinten versenyképes programoktól.

Drónfelvételek, élő videóanalízis: A technikai edzés elemzésének modernizálása elengedhetetlenné válik – ehhez viszont szakértelem és infrastruktúra kell.

Fizikai és pszichológiai terhelés menedzselése

- Versenynaptár zsúfoltsága: A nemzetközi versenyszezon (World Rowing World Cup sorozat, EB, VB, olimpiai kvalifikációs versenyek) extrém terhelést rónak az élsportolókra.
- Fiatalítás vs. tapasztalat: Sok nemzetnek kihívást jelent az idősebb, tapasztalt versenyzők megtartása mellett az új tehetségek integrálása.

Nemzetközi versenyképesség átalakulása

- „Feltörekvő nemzetek” fejlődése: Nem hagyományos evezős nemzetek (pl. Kína, India, Mexikó, Afrikai országok) jelentős fejlesztéseket hajtanak végre, ami növeli a versenyt az olimpiai kvótákért.
- Kvalifikációs rendszer szűkössege: A Párizsra jellemző szigorú kvalifikáció (pl. kevés kvóta, a VB-n csak a top 8-10 hajó szerezhethet kvótát) várhatóan megmarad, ami extra nyomást helyez a válogatottak programjára.

Utánpótlás és szakemberképzés

- Edzőhiány hazai és világszinten: Képzett és tapasztalt edzők hiánya, valamint az utánpótlás-rendszerek strukturális gyengesége több országban, így hazánkban is gondot okoz.
- U19–U23 szintek integrációja: Nehézséget jelent az utánpótlás szintek közti átmenet menedzselése, különösen a hosszú távú olimpiai felkészülés szempontjából.

Sportágon belüli polarizáció

- Hivatásos (Fulltime) sportolók növekvő mértéke: Egyes országokban az evezés hivatásos sportként működik, míg hazánkban még mindig félamatőr szinten zajlik – ez növeli a kihívásokat, egyenlőtlenségeket.

Nemzetközi versenynaptár és logisztika

- Utazási költségek és logisztikai kihívások: A nemzetközi utazások (pl. Rio de Janeiro, Sanghaj, ...) magas költségekkel járnak, amit sok szövetség nem tud finanszírozni.
- A Beach Sprint megjelenésével újabb EB, VB, Olimpiai költségekkel kell szembesülnünk.
- Szűkülő edzőtábori lehetőségek: Társadalmi és gazdasági okokból egyre nehezebb hazai és külföldi edzőtáborokat szervezni.

Éltsportolói-, edzői és utánpótlásbázis fenntartása

- Sportolói lemorzsolódás: A fizikai és mentális megterhelés, valamint az anyagi bizonytalanság sok fiataalt eltántorít a hosszú távú versenyzéstől.
- Kettős támogatás hiánya: A tanulás és sport összeegyeztetése nem megoldott mindenhol, ami akadályozza a fiatal tehetségek pályán tartását.
- Kiemelkedő edzők, ill edzői életpálya támogatásának hiánya: A megfelelően képzett és nemzetközi tapasztalattal rendelkező edzők számának csökkenése komoly sportági kockázatot jelent.

Kommunikáció, láthatóság, közösségi média

- Sportág népszerűsítése: Az evezés alacsony médiamegjelenése miatt a fiatalok bevonása és a szponzoráció is kihívást jelent.
- Digitális jelenlét fejlesztése: A TikTok, Instagram és más platformok használata még nem általános a sportágban – pedig a Z generáció számára ez alapvető.

Várható változások az olimpiai programban, olimpiai kvalifikációs szabályváltozások, és ezzel együtt az új kvalifikációs útvonal és újdonságok bemutatása (Beach Sprinttel együtt még kidolgozás alatt WR által).

Erre a pontra még nem tudunk válaszolni.

Milyen felkészülési, sportszakmai és finanszírozási kérdések merülnek fel a várható kvalifikációs változások kapcsán?

A Beach Sprint versenyforma olimpiai programba történő felvétele jelentős szakmai, anyagi, tárgyi plusz tudást, ill forrást igényel a felkészülésben, versenyeztetésben!

Ezek:

- BS szakanyagok beszerzése
- Edzőképzésben BS felkészítési módszertan, szaktudás átadása edzőinknek
- Bíróképzésben a BS versenyszabályok megismertetése versenybíróinknak
- BS versenyek számának növelése, versenyrendszerének kialakítása
- BS evezős hajók, lapátok, eszközök (bóják, induló-érkező kapuk, ...) beszerzése
- Tengerparti edzőtáborozási költségek
- BS tengeri EB, VB költségek

A „klasszikus” evezésformánál maradva, elengedhetetlen új hajók, lapátok, ergo méterek stb. beszerzése, mivel válogatottjaink legújabb hajói is min. 5 évesek, mely a Los Angelesi olimpiáig még tovább „öregszik” + (lásd sportágspecifikus kihívások)

A felnőtt és utánpótlás válogatottak esetén megvalósuló válogatási elvek bemutatása.

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

Felnőttek, U23 korosztály válogatásának 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 Világiátékokra, 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 illeszthetőek!

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 célkitűzéseiben 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 Világkupa 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.

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 teljesítményfokozó 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 vállalkásán felüli - felkészülési, versenyeztetési költségeinek garancia vállalása a fő versenyző.

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 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 csapathajós versenyre speciális hajóegységben.
3. A szegedi csapathajós 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 edzésmennyiségi, 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 világ bajnokságokon győztes csapatok idejeit is figyelembe véve a célkitűzésekben megfogalmazottak szerint kialakításra kerülnek az Ifjúsági Európa-, és világ bajnokságra tervezett csapatok, kiemelten olimpiai versenyszámokban.

Legjobb versenyidők táblázat (2024)		
	Ifjúságiak	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.

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

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.

- o Hazai és külföldi sportszakmai és sporttudományos együttműködések bemutatása. szakmai tanácsadó (rendszer szemlélet), MESZ-MTSE együttműködési megállapodás, telj életteni vizsgálatok, edzőképzés, területén

lásd később, szakemberképzés pont.

- o A sportági keretorvos sportegészségügyi koncepciójának bemutatása.

A magyar evezés évtizedekkel van elmaradva a sikeres evezős nemzetektől a sporttudományos, biomechanikai és egészségügyi háttér tekintetében. A tudomány mai színvonalán már nagyfokú precizitással, mérhető szempontrendszer alapján előre lehet jelezni az erősségeket, a korlátokat, a várható teljesítményt, és még a sérüléseket is.

Ezért kiemelten fontos a sportegészségügyi szakemberek bevonása a felkészülésbe – pszichológus, gyógy, sportorvos, dietetikus, ...- , de folyamatosság kell tenni a az orvosi és a biomechanikai műszeres méréseket, az életteni méréseket is.

A koncepció átgondolásakor a keretorvos 3 fő feladatkörét vettünk figyelembe:

1. Akut egészségügyi problémák megoldása
2. Prevenció
3. A felkészülés hatékonyságának támogatása, a teljesítménynyfokozás legális eszközeinek megismerése és alkalmazása.

1.Akut problémák megoldása:

A válogatott keret ellátásának alapszintjét az egészségügyi problémák (betegségek, sérülések) korszerű, gyors, hatékony, biztonságos ellátása kell hogy jelentse. Az akut problémák megoldásában döntően a Sportkórház szakrendeléseit, illetve call center szolgáltatását kívánjuk igénybe venni.

2.Prevenció

Prevenciós terveink gerincét a komplex egészségügyi szűrések megszervezése jelenti évente egy alkalommal a Sportkórház olimpiai rendelőjében.

A mozgásszervi prevenció céljából lényeges sportrehabilitációs tréner, gyógytornász bevonása az edzőmunkába.

3. Teljesítményfokozás

Rendszeres terhelésvizsgálatok szervezése – a felkészülési időszaknak megfelelő gyakorisággal - a Sportkórházban.

Dietetikai után követés, segítségnyújtás a szükséges, és elégséges táplálékkiegészítők kiválasztásában.

Edzésintenzitást, regenerációt monitorizáló okos eszközök használatának bevezetése a kiemelt sportolók számára. Az okos eszközök segítségével kapott adatok napi szintű elemzése, nyomon követése, rendszeres konzultáció a sportolóval és az edzővel.

Regenerációs lehetőségek biztosítása a kiemelt sportolók számára.

Sportpszichológiai háttér megszervezése egyéni preferenciák figyelembevételével.

Komplex multidiszciplináris sportegészségügyi koncepciók megvalósulásának feltétele, hogy a válogatott keret mellett dolgozó egészségügyi stáb tagjai ((orvos, gyúró, gyógytornász, dietetikus, pszichológus) egyszerűen, gyorsan, hatékonyan, az adatvédelmi szabályok szigorú betartása mellett tudjanak kommunikálni egymással, az edzőkkel és a sportolókkal egyaránt.

- A sportág doppingellenes tevékenységének bemutatása. Kérjük, külön térjenek ki a Magyar Olimpiai Bizottság közgyűlési határozata szerinti „minimumkövetelmények” nyomon követésének státuszára! Amennyiben a minimumkövetelmények nyomon követésében közreműködő kolléga személyében változás történt, kérjük az elérhetőségeivel együtt feltüntetni szíveskedjenek!

A Magyar Evezős Szövetség edzőtáborozások alkalmával évente 1 alkalommal szervez doppingellenes felvilágosító előadást mind a felnőtt, mind az utánpótlás kerettagjaink számára az edzőtáborozások helyszínén. Idén előadóként az edzőtáborban a HUNADO szakemberét, Kalló Barbarát kértük fel, így az előző évek gyakorlatát követve első kézből hallhatták a fontos információkat a válogatott kerettagok és az őket felkészítő edzők. Az előadáson az alábbi témakörökben kaptak felvilágosítást az előadás hallgatói:

- Whereabout kitöltésével, ill. regisztrációval kapcsolatos tudnivalók.
- Sporttáplálkozással, táplálék kiegészítő szerekekkel kapcsolatos információk.
- Versenyzők, edzők felelőssége, bejelentési kötelezettsége.
- Milyen alapvető doppingvétségek vannak és hogyan kerülhetők el.
- Doppingszerek listája.
- „Mintavételi” eljárás folyamata, szabályai.
- Kihez forduljon, ha doppingügyben kérdése van.

Klubjainkat, versenyzőinket, edzőinket rendszeresen, körlevélben, valamint honlapunkon és a facebook oldalunkon való közzététel útján tájékoztatjuk a MET, ill a HUNADO által szervezett dopping témájú előadásokról.

Ellenőrizzük a Whereabout kitöltését.

A sportolói szerződésekben kitérünk a kötelező doppingellenes tevékenységek betartásának előírásaira. A MACS honlapon történt közlések időszakos nyomon kísérésének (www.antidopping.hu) kötelezettsége is szerepel sportolói szerződésekben. A whereabout kitöltési kötelezettség a Nemzeti Nyilvántartott Vizsgálati Csoport (RTP), és regisztráció a nyilvántartott sportolók részére szintén kötelező.

A MOB „minimumkövetelményeinek” megfelelően ösztöndíj támogatásban részesülő edzőink évente egyszer részt vesznek a MET által szervezett online doppingelőadásokon, melyről az előadást követően vizsgát is tesznek.

Hazai versenyein szűrőpróbaszerű doppingellenőrzéseket végzünk a HUNADO munkatársaival történt egyeztetés, megrendelés alapján.

A doppinggal kapcsolatos nyomon követéssel dr. Varga Nóra keretorvosunkat bíztuk meg.

- A sportág már meglévő sportszakmai anyagainak – pl. éves szakmai program, stratégia, utánpótlás-fejlesztési koncepció, edzőképzési koncepció, sportolói programok, egyéb sportszakmát érintő programok – kérjük mellékletként csatolni, vagy a honlapon történő elérhetőségét megjelölni!

Szakmai tervek: [Szakmai tervek - Magyar Evezős Szövetség](#)

Stratégia: [Stratégia - Magyar Evezős Szövetség](#)

Egyetemi Evezős Program: [Stratégia - Magyar Evezős Szövetség](#)

Ezüstnégyes Tehetség Program: [Ezüstnégyes Alapítvány - Magyar Evezős Szövetség](#)

Evezős Edzői Liszensz rendszer: [MESZ-Evezos-Edzoi-Licenc-rendszer_20240115_alairt.pdf](#)

NEP Edzői státuszok odaítélésének szempontrendszere: [MESZ_NEP_edzoi_statuszok_odaitelesenek_szempontrendszere_20250301.pdf](#)

5. Sportszakmai célkitűzések 2024-2028

- A sportági szakszövetség olimpiai ciklusra vonatkozó általános sportszakmai célkitűzések bemutatása.

Az olimpiai felkészülés szakaszai és kiemelt feladatai éves bontásban.

2025. év kiemelt feladatai:

- Az olimpiai ciklusban számításba jöhető versenyzők objektív alapokon történő kiszűrése.
- A szűrés eredményeként kiválasztott sportolók csapategységekben történő kipróbálása, versenyeztetése.
- A tehetséges, de még jelentős felnőtt eredményekre nem képes versenyzők (versenyzői háttér bázis) motiválása, „életben tartása” (U23 világbajnokság, EB nem olimpiai számban indulás).

2026. év kiemelt feladatai:

- A bevált hajóegységek edzettségi szintjének, csapategységének fokozása.
- Újabb csapatok kipróbálása olimpiai versenyszámokban.
- A tehetséges, de még jelentős felnőtt eredményekre nem képes versenyzők (versenyzői háttér bázis) motiválása, „életben tartása” (U23 világbajnokság, VB nem olimpiai számban indulás).

2027. év kiemelt feladatai:

- A meglévő legtehetségesebb versenyzők olimpiai hajóegységekbe koncentrálása.

- Az olimpiai hajóegységek edzettségi szintjének, csapategységének fokozása.
- Tehetséges fiatal felnőttek beépítésével minél több hajóegységben olimpiai kvalifikáció kivívása.

2028. év kiemelt feladatai:

- A pótkvalifikációs versenyen további kvótaszerzés.
- Az olimpiai játékokon minél jobb eredmény elérése.
- A sportági szakszövetség LA10 Programban nevesített Los Angeles 28 kerettag sportolók egyéni célkitűzéseinek bemutatása – amennyiben a sportág szerepel az LA10 Programban.
- adatszolgáltatás
 - 2. számú melléklet: sportszakmai célkitűzések 2024-2028

A Los Angeles-i olimpia tervezett eredményességi célkitűzései:

2028. Los Angeles

Minimum célkitűzés: Az olimpiát megelőző kvalifikációs versenyeken 1 hajóegységben kiharcolni az indulás jogát.

Eredményesség terén:

egy-két „B” döntős helyezés, összességében 1-3 olimpiai pont megszerzése.

Ennek megvalósítása a következő szakágakban, és versenyszámokban lehetséges:

- | | |
|----------------------|--------------|
| - férfi párevezés | egypárevezős |
| - Női párevezés | egypárevezős |
| - férfi Beach Sprint | egypárevezős |
| - Női Beach Sprint | egypárevezős |
| - Mix Beach Sprint | kétpárevezős |

6. Tervezés és megvalósítás 2025

- A sportág 2025. évre tervezett szakmai programja, feladatai
lásd fentebb

- szervezet- és sportágfejlesztés területén
lásd fentebb

- olimpiai felkészülés és felnőtt élsport területén

A négyéves olimpiai ciklust a már bevált eredményes versenyzőkkel lehet megkezdeni, és a fiatal tehetséges, az ifjúsági-, és U23-as világbajnokságokon, Európa bajnokságokon már jól szerepelt versenyzőket folyamatosan kell beépíteni az olimpiai csapatba, hogy a kvalifikációs versenyekig kialakuljanak azok a hajóegységek, amelyekkel esélyünk lehet a célkitűzéseket teljesíteni. Az említett hajóegységekkel szinkronban, azok edzőpartnereiként, „hátszágaként” szükséges egy „B” keret menedzselése, foglalkoztatása is, mely keretből szükség esetén be lehet emelni, cserélni versenyző(ke)t az olimpiai „A” keretbe.

A versenyzőknek az olimpiai hajóegységekben történő foglalkoztatása (edzés és versenyzés) elengedhetetlen az olimpiai kvalifikációra történő eredményes felkészülés, valamint a

nemzetközi szintű eredményesség stabilitása, a fiatal tehetségek csapatokba történő „beépítése” érdekében.

A felkészülés alappillére a szövetségi kapitányok által kidolgozott éves felkészülési programok, ami a szakág vezetők és felkészítő edzők részére iránymutatásul szolgálnak. A programok tartalmazzák a felkészülési szakaszokat a makro-, és mezociklusok rendszerét, a különböző tesztek és versenyek dátumát, az edzőtáborok tartamát és helyét, a csúcs verseny és a fő versenyek hangsúlyait, az orvosi mérések, klinikai vizsgálatok illeszkedéseit, azonban az operatív tervek a felkészítő edzők nagyfokú szabadságával valósulhatnak meg.

Feltételezzük és hangsúlyozzuk, hogy tekintettel a célkitűzések fontosságára, az edzők a nevesített csapatok felkészítésére maximálisan koncentrálnak és állandó jelenlétükkel kontrolálják azt. A szövetség e tárgyban deklaráltan kéri az érdekelt klubok segítségét ennek megvalósítására. A nemzetközi versenyek közül az Európa bajnokság, és a világkupa versenyek jönnek elsődlegesen, és kötelezőn számításba! A verseny után felülvizsgáljuk az addig nyújtott teljesítményeket és csak a célt még reálisan elérhető távolságba kerülő csapatokat engedjük tovább a Világ bajnokságra.

Ami a csúcsforma időzítéseket illeti, az év folyamán 2 csúcsformát tervezünk, egy mérsékeltet az Európa Bajnokságra (vagy az utolsó világkupa versenyre), és egy abszolút csúcst a világ bajnokságra. A többi verseny elsődlegesen az erőfelmérést, és a tájékozódást szolgálja.

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

A Magyar Evezős Szövetség továbbra sem rendelkezik egy edzőtábori felkészülés elemi igényeit kielégítő központi vízi bázissal (súlyzó terem, öltöző, pihenőszoba, étkező, ...), így a válogatott keret közös edzéseit döntően egyesületi helyszíneken végzi, meglehetősen puritán körülmények között (Szolnok, Baja, Győr, Szeged, Budapest). Felnőtt válogatottjaink az NSÜ központi edzőtáborait (Dunavarsány, Szeged, Sukoro, Tata) a sportági lehetőségekkel élve egyre több alkalommal és létszámban szeretnénk igénybe venni. A hétvégi közös edzőtáborozások száma a versenyzők iskolai, ill. munkahelyi elfoglaltsága mértékében szakáganként eltérőek.

Mivel a hétvégi közös edzések döntő részben a szakág vezetők, ill. válogatott csapatokat felkészítő edzők egyesületénél történik, ezért szükséges regionális edzőközpontok létrehozása, ill. a felkészülési helyszínek edzőtábori körülményt biztosító anyagi, tárgyi segítségnyújtása (szállás, étkezés, motorcsónak üzemanyag, ...).

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.

Válogatott keret ellenőrzés, visszajelzés, értékelés menete:

- versenyző – edző (edzésnapló, felmérők, versenyek)
- edző – csapat felkészítő edző (edzésnapló, felmérők, versenyek)
- csapat felkészítő edző – szakág vezető (edzésnapló, felmérők, versenyek, éves beszámoló)
- szakág vezető – szövetségi kapitány (edzésnapló, felmérők, versenyek, éves beszámoló)
- szövetségi kapitány – MESZ elnökség (versenyek, éves beszámoló)

Egyes szakmai mutatók területén kitűzött célok:

Technikai képzés

A felkészítő munka egyik nagyon fontos része, az egy-egy hajóegységen belüli egységes technika, stílus megteremtése. A felkészítő munkában állandó, folyamatos feladatként kell kezelni a technikai képzést, hiszen hiába a megszerzett kondicionális tudás, ha az adott csapategységen belül az erők nem összeadódnak, hanem szétforgácsolódnak, ill. kioltják egymást. A meglévő erőt és állóképességet a kiélezett versenyeken, magas csapásszámmal, jó technikával, a hajó futásának és a csapás áthúzásának megfelelő ritmusú kialakításával lehet hasznosan felhasználni. Az egységes csapattechnika kialakításának elengedhetetlen feltétele az adott csapatnál számításba jöhető versenyzők minél több közös edzéseken való részvétele, a kondicionális feltételeknek megfelelő versenyzők különböző csapategységekben és összetételben való kipróbálása.

Taktikai képzés

Taktikai képzésnél törekedni kell arra, hogy a csapat az adott kondíciójának megfelelően, és az ellenfelek versenytaktikájának ismeretében, a lehető legeredményesebb versenytaktikát gyakorolja be először edzéseken, majd hazai-, és nemzetközi versenyeken. El kell érni, hogy a csapatok az adott versenyen a versenytávot, megfelelő ritmusban és erőbedobással tudják teljesíteni úgy, hogy szükség esetén a váratlan versenyszituációk megoldására, elviselésére is képesek legyenek (időjárás körülmények (hullámos víz, magas páratartalom, ...), verseny közbeni támadás(ok) indítása, visszaverése, ...).

Fizikai képzés

Az evezés döntően erőállóképességi sport, ezért az eredményességet meghatározó alapvető kondicionális képességek az erő, állóképesség, erőállóképesség, döntő jelentőségűek, azonban nem elhanyagolható tényezőként szerepel a gyorsaság, ügyesség, hajlékonyság sem, ami egy korábbi időszak (utánpótlás kor) kiemelt feladatként szerepelt, de felnőtt korban is figyelmet kell fordítani a megszerzett képesség(ek) megtartására, fejlesztésére. Az evezősteljesítményt meghatározó tényezők fejlesztése az adott felkészülési periódusnak időszaknak megfelelően mindig más és más képesség hangsúlyos fejlesztését célozza meg. Az elmúlt időszakra visszatekintve, fizikai, kondicionális téren alapvető hiányosságunk, az adott időszakra szóló edzésterjedelmi, és intenzitási mutatók optimális meghatározása, ami túl kevés, túl sok, túl intenzív, túl csekély intenzitású edzésekben, ill. az előzőek variációiban nyilvánult meg, ezért a jövőben alapvető törekvésünk, egy objektív alapokon nyugvó terhelés élettani „Team-re” való támaszkodás. Ennek a csapatnak a létrehozása úgy gondolom feltétlenül szükséges!

Mentális tulajdonságok fejlesztése

A sikeres versenyeredmény elérése érdekében fontos a versenyző (edző) minden olyan személyiségjegyének kiszűrése, mely hátrányosan befolyásolja mind az egyént, mind a csapatot az optimális versenyeredmények, elérésében. Amennyiben az edző nem képes az esetlegesen felmerülő problémák kezelésére, abban az esetben szükséges más edző, pszichológus bevonása a felkészülési munkába. Az egyén, és a csapat pozitív irányú mentális fejlődésének fontos feltétele a felkészülési szintnek megfelelő reális célok kitűzése. Az edzések, versenyek fokozott kihívásainak elviselésében, lényeges elem a pozitív értékítélet kialakítása, és az evezésben hangsúlyos pszichés tulajdonságok szem előtt tartása, fejlesztése (akaraterő, kitartás, monotónia tűrés, ...). Ösztönözni és fejleszteni kell a belső erkölcsi motivációt, hogy a versenyekre példás küzdőszellemű, kitűnő akaratú, erkölcsi tulajdonságokkal rendelkező csapat alakuljon ki. A nevelési folyamat lényeges része a magas

szintű edzési-morál kialakítása. Az edző a versenyzővel a feladatot ne csak végrehajtsa, hanem ösztönözze is az adott feladat minél tökéletesebb, hatékonyabb megoldására.

Versenyeztetés

A nemzetközi versenyeken való részvétel kettős célt szolgál: egyrészt az edzéseken kialakított tempó és a sebesség megismétlését és felülmúlását a versenyeken - és azon belül a különböző pályaszituációk begyakorlását -, másrészt az élmezőnyhöz való viszonyítást. Nagyon fontos, hogy a versenyzők tapasztalatot és rutint szerezzenek. A felkészülési rendszer célja a főversenyre való legjobb felkészülés.

A versenyeztetési terv szempontjai:

- felkészülés ellenőrzése
- válogatás
- formába hozás speciális módszere
- ellenfelek megismerése, erőviszonyok felmérése
- rutin megszerzése

Formaidőzítés

Az olimpiai felkészülés négy évében az első három évben évenként, és korosztályoktól függően két csúcforma elérését tervezzük. A csúcsmódot az első három évben a fiatalabb felnőtteknél az EB-n, és U23-as VB-n, illetve az idősebb (eredményesebb) felnőttek esetében az EB, és VB időpontjában, ill. a negyedik évben az olimpia időpontjában kívánjuk elérni. A terhelés adagolásának megtervezése oly módon történik, hogy a kívánt csúcforma időpontjától visszafelé haladva tervezzük a terhelési ciklusokat.

A terhelés adagolása és az edzettségi szint ellenőrzése részben orvosi, szakmai mérésekkel, részben evezős ergométerrel, valamint a versenyeredmények alapján történik.

- technikai, taktikai tudásszint emelése
- a fizikai állapot fejlesztése, /gyorsaság, állóképesség, erőfejlesztés/
- mentális tulajdonságok fejlesztése
- motiváció, akarati tényezők
- a nevelés-fejlesztés területén
- központi és egyesületi munka aránya
- az egyesületi edzők helyzete a központi munkában

• utánpótlás-nevelés és tehetségmenedzselés területén

Költségvetési kereteink sajnos korlátot szabnak egy nagyobb létszámú utánpótlás-nevelési és tehetséggondozási program megvalósításához. Kellemesen emlékszünk vissza egy korábbi időszakra, amikor az 58+13 fős Héraklész (Bajnok+Csillag) evezős utánpótlás keret rendszeresen részt vehetett közös edzőtáborozásokon, versenyfelkészüléseken az evezős sport hosszú-távú szakmai programjának mentén, melynek statisztikailag is kimutatható eredményességjavulás volt a gyümölcse.

Jelenleg is folyik az utánpótlás korúak kiválasztása, felkészítése, fejlesztése MESZ, Héraklész, és a MESZ által létrehozott Ezüstmegyes tehetséggondozó alapítvány nyújtott lehetőségeinkkel élve, azonban a korábbinál szerényebb keretek között.

Az ifjúsági korosztályból felnőttbe felkerülő legjobb válogatott versenyzőink egy része, főiskolai, ill. egyetemi tanulmányokat folytat, ezáltal lehetőségük van evezős sportpályafutásuk meghosszabbítására. Az utóbbi évek sikeres ifjúsági- és U23-as világbajnoki, felnőtt Európa bajnoki eredményeket elérő versenyzők némi nehézségek árán,

de össze tudták, tudják egyeztetni iskolai elfoglaltságukat a felnőtt szintnek megfelelő edzőmennyiségi és minőségi követelményekkel. Az olimpiai szereplést szem előtt tartva, a legjobb képességekkel, és adottságokkal rendelkező U23-as versenyzőinket, és legeredményesebb felnőtt versenyzőinket koncentrálni alakítjuk ki a Los Angeles-i olimpiára számításba jöhető csapategységeket. Az olimpiai ciklusban újonnan felbukkanó tehetséges versenyzőinket, a már meglévő csapategységeink tovább erősítésére, illetve új olimpiai csapategységek kialakítására próbáljuk ki.

- **tagszervezetek számára nyújtott támogatások területén**

A Magyar Evezős Szövetség meghatározott szempontrendszer alapján továbbadott támogatást nyújt („műhelytámogatás”) tagszervezetei részére. Az Új Hullám programban résztvevő klubok, az Új Hullám Programban meghatározott szempontok alapján szintén támogatásban részesül. Az elnökség évenként költségvetésében határozza meg a felosztásra kerülő keretösszegeket (2025-ben Műhelytámogatás: 60 M Ft, Új Hullám Program: 14M Ft).

Műhelytámogatás felosztás szempontrendszere:

[MESZ_muhelytamogatas_szempontrendszere_20250311.pdf](#)

Új Hullám Program: [Uj_Hullam_eddig_Sport_XXI_2025_v13.pdf](#)

- **szövetség alkalmazásában álló edzők és sportszakemberek, edzői programok és szakemberképzés területén**

Edzőink rendszeresen részt vesznek a MET által meghirdetett sportszakmai előadásokon, mely előadásokat követő „számonkérések” sikeres teljesítése esetén kreditpontokat kaphatnak, melyről a MET adminisztráció nyilvántartást vezet.

A MET előadások mellett szövetségünk évi két alkalommal edzőtovábbképzést szervez edzőinknek melyre neves hazai-, és külföldi előadókat hív meg, akik evezős szempontú, tárgyú előadásokat tartanak (pl. Dr. Sós Csaba, Dr. Sáfár Sándor, Antonio Colamocini 2024.év WR edzője, Iztok Cop olimpiai és világbajnok evezős, ...), mely előadások után edzőink – hasonlóan a MET előadásokhoz – online tesztlap kitöltésével igazolják az előadásokon hallottak megértését, mely után kredit pontot kapnak.

A 2023. évben kötött MET-MESZ megállapodás értelmében többek között edzőink mindkét továbbképzésen szerzett kreditpontjait egy nyilvántartási rendszerben rögzítik.

A Nemzetközi Evezős Szövetség is tart évente edzőkonferenciát, melyen szövetségi edzőink részt vesznek, és a konferencián elhangzott előadásokról összefoglaló prezentációk formájában tájékoztatják edzőinket.

A TF-MESZ által megkötött szerződésünk értelmében a TF oktatói előadóként rendszeresen részt vesznek edzőtovábbképzéseinken, ill a BA, MSC edzőképzés során elméleti-, és gyakorlati órák megtartásával gyarapítják meglévő, és leendő edzőink tudását.

A továbbképzéseken elhangzott előadások anyagait később egybegyűjtve tesszük elérhetővé a MESZ honlapján.

- **A 2025. évi felkészülés, edzőtáboroztatás és versenyeztetés bemutatása felnőtt és utánpótlás válogatottakra bontva**

- hazai versenyeztetési és edzőtáborozási lehetőségek és tervek bemutatása a válogatottak felkészülésének programjában
- nemzetközi versenyeztetési és edzőtáborozási lehetőségek és tervek bemutatása a válogatottak felkészülésének programjában

(lásd 2025. évi felkészülési programok)

- Egyebek, észrevételek, javaslatok, valamint esetleges nehézségek, problémák kezelése a sportági szakmai programok és az olimpiai felkészülés vetületében.

A Magyar Evezős Szövetség válogatottjainak felkészülése döntően egyesületi helyszínen, csekély mértékben központi edzőtábori helyszíneken történik.

Válogatottjaink központi edzőtáborban való felkészülése sokszor nehézségekbe ütközik, ill. megghiúsul, a központi edzőtáborok férőhelyének hiányában.

Szövetségünk régi törekvése egy logisztikai és felkészülési vízi bázis létrehozása mely a sportág illetve a válogatottak érdekeit szolgálná. A MESZ pesterzsébeti önkormányzattól 30 évre bérlet területén eme régi törekvésünk, kellő előkészítés után, de támogatás, ill. forráshiány miatt még megvalósításra vár.

A Magyar Evezős Szövetség vízi bázisának fejlesztése több szempontból is szükséges.

Ezek:

- A MESZ válogatott kereteinek csapatépítő, és szakági összetartó edzéseinek megtartásához szükséges létesítmény feltételek biztosítása,
- A válogatott keretek vidéki tagjainak, kiutazások előtti szálláslehetőségének biztosítása
- A MESZ eszközeinek biztonságos, szakszerű tárolásának szükségessége, a tárolási terület bővítése,
- Vízitúra állomás kialakítása
- Iskolai és szabadidős programok megvalósításának helyszíne,

A telephely evezős tevékenység szempontjából nyugodt, biztonságos vízfelület mellett helyezkedik el, azonban jelenlegi állapotában nem felel meg a fenti kívánalmak teljesítéséhez.

Költség és időtakarékoság miatt javasoljuk, hogy vidéken élő válogatott kerettagjaink egészségügyi ellátását ne csak központi (Sportkórház), hanem regionális központokban is el lehessen végezni.

- adatszolgáltatás
 - 3. számú melléklet: 2025. évi válogatott keretek (felnőtt és 200/2013 Korm. rendeletben szereplő eredményességi támogatásra jogosult utánpótlás korosztály)

lásd 3. sz. melléklet

Budapest, 2025-05-12.