

**Felkészülési terv és szakmai célkitűzések
Para-evezős szakág
2026**



Készíttette:

Simon Béla – szövetségi kapitány

Ficsor László – vezető szövetségi kapitány

Budapest, 2025. 09. 23.

Tartalom

Előszó.....	3
Bevezetés és értékelés	3
2026-os célkitűzések	3
2026-os kiemelt versenyek a para szakágban	5
Válogatási elvek és kritériumok – 2026.....	6
Válogatási alapelvek.....	6
A válogatott kerettagság és nemzetközi indulás feltételei.....	7
Válogatottsághoz elvárt evezős ergométeres és vízi szintek:	7
Válogató versenyek és felkészülési rendszere – 2026	8
Lehetséges összeállítások a válogatóra	8
Nemzetközi szereplés.....	9
Csapatedzők szerepe és feladatai	9
Kijelölés szempontjai:	9
A csapatedzők feladatai:	9
Egészségügyi és sporttudományi háttér	9
A Magyar Evezős Szövetség para szakági támogatási programja – 2026.....	10
MESZ ösztöndíj/támogatás:	11

Előszó

A Magyar Evezős Szövetség 2026-os felkészülési terve kiemelt figyelmet fordít a para evezés fejlesztésére és szélesebb körű hazai elterjesztésére. Fontos célunk, hogy a klubokban tudatosan megfogalmazódjon az igény a para evezés létrehozására és fejlesztésére, valamint, hogy támogassuk azokat az egyesületeket, amelyek már elindultak ezen az úton.

A következő időszakban kiemelten törekszünk célzott segítséget nyújtani: szakmai tudásmegosztással, eszközfejlesztéssel és közös programok szervezésével. A fejlődés egyik kulcsa a megfelelő hajóállomány biztosítása, ezért célul tűztük ki legalább tíz para evezésre alkalmas hajó beszerését, amelyek lehetővé teszik egy verseny- és túrarendszer kialakítását itthon.

A para evezés fejlesztése nemcsak sportági, hanem társadalmi ügy is: a sporton keresztül esélyt adunk a közösségi élmény megélésére, a versenyzés örömére és az aktív életformára. 2026-ban közös feladatunk, hogy mindehez megteremtjük az alapokat.

Bevezetés és értékelés

A 2025-ös évben a Magyar Evezős Szövetség kiemelt figyelmet fordított a klubok munkájának támogatására. Ennek keretében különböző szakmai és anyagi segítséget biztosítottunk annak érdekében, hogy a para evezés sportága stabil alapokra kerüljön hazánkban. Ugyanakkor válogatott para sportolót nem neveztünk nemzetközi versenyre, mivel a jelenlegi ciklusban elsődleges célunk egy új, nemzetközi szinten is versenyképes para sportoló elit felnevelése. Ez elengedhetetlen annak érdekében, hogy reális eséllyel vehessünk részt a 2028-as paralimpián.

A hazai para evezés fejlődésének biztató jele, hogy több klub már most kiemelten foglalkozik ezzel a szakággal, így például a **GYAC, CSEK, SZEGED, DNHE, MTK, VVSI, VVEC és MVSÍ**. E klubok szakmai munkája, célirányos fejlesztései és sportolói bázisuk egyaránt hozzájárulnak a szakág hazai megerősödéséhez. A következő időszak kiemelt feladata, hogy e körhöz további klubok is csatlakozzanak, így szélesebb utánpótlás- és versenyzői bázis alakulhasson ki.

A sportág fejlődésében jelentős szerepet játszanak azok a **civil és oktatási szervezetek**, amelyekkel a para program keretében együttműködünk. Kiemelt partnereink közé tartozik a *Magyar Paralimpiai Bizottság, Fogyatékosok Országos Diák-, Verseny- és Szabadidősport Szövetsége, a Méhecske Alapítvány, a Down Alapítvány, a Cházár András Többcélú Közoktatási Intézmény (Vác), valamint a Bárczi Gusztáv EGYMI*. Az ő munkájuk, közreműködésük és tapasztalatuk elengedhetetlen a sportolók toborzásában, a szemléletformálásban és a mindennapi nevelési, oktatási háttér biztosításában.

A 2026-os év tehát fordulópont lehet: a klubhálózat bővítése, a szakmai támogatás erősítése mind hozzájárul ahhoz, hogy Magyarország a nemzetközi para evezésben is méltó helyet foglalhasson el.

2026-os célkitűzések

A para evezésben a nemzetközi és hazai trendeknek megfelelően az ergométeren való versenyzés továbbra is kiemelt népszerűségnek örvend. Magyar sportolóink ezen a területen világszinten is

kiemelkedő eredményeket érnek el, ugyanakkor a 2026-os év fő stratégiai célja, hogy **a lehető legtöbb para evezős vízen is megmérthesse magát.**

Kiemelt figyelmet fordítunk azokra a sportolókra, akik teljesítményükkel és fejlődési potenciáljukkal bizakodásra adhatnak okot. Számukra a 2025/26-os téli alapozás során fő cél, hogy olyan szintre fejlődjenek, amely már lehetővé teszi a nemzetközi versenyeken való részvételt. E versenyeken való megjelenés elsődlegesen a **tanulási folyamat** része lesz, nem pedig az azonnali eredménykényszer megtestesítője, hiszen ebben az esetben a hosszú távú fejlődés és tapasztalatszerzés a meghatározó szempont.

A 2026-os év másik kiemelt célkitűzése a **fixüléssel tízevezős para-evezős futamok** rendszeres megszervezése, amely új verseny- és közösségi lehetőséget kínál a sportolók számára. Ez a hajótípus különösen alkalmas a para sportolók bevonására, hiszen egyszerre biztosít közösségi élményt, technikai fejlődést, biztonságos vízi közlekedést és versenyzési lehetőséget. A Magyar Paralimpiai Bizottság pénzügyi támogatásának köszönhetően a Magyar Evezős Szövetség új tízevezős hajó illetve a hozzá tartozó hajószállító tréler beszerzését is megkezdhetette, amely komoly előrelépést jelent a szakág bővítésében és a versenyrendszer fejlesztésében.

A 2026-os célkitűzéseink tehát a meglévő erősségekre építkezés, mint az ergométeres versenyzésben való nemzetközi szintű szereplés és a vízi versenysport bázisának szélesítésére, a tehetséges sportolók fokozatos nemzetközi szerepeltetésére és a klubhálózat bővítésére.

Sportszakmai irányelvek és részletek meghatározása:

- technikai és taktikai tudásszint fejlesztése
- mentális tulajdonságok fejlesztése
- teljesítménydiagnosztikai mérések beépítése a felkészülésbe
- integráció elősegítése a klubéletben és a versenyrendszerben
- sportolói életút program beépítése a hosszú távú utánpótlás-fejlesztés érdekében

Egyéb megvalósítandó célok:

1. Para-evezés népszerűsítése, ismertetése

A sportág hosszú távú fejlődése érdekében most minden erőnkkel a jövőbe kell fektetnünk: népszerűsíteniünk, ismertetniünk és megszerettetniünk kell a para-evezést a társadalom szélesebb rétegeivel. A belépni vágyó sportolókat támogatni szükséges abban, hogy elköteleződhesse nek a sportág mellett, ezáltal közösen járuljanak hozzá ahhoz, hogy 2028-ra biztos paralimpiai kvótát szerezhessünk.

Ebben kulcsfontosságú szerepet kap a **Magyar Evezős Szövetség social media felületein való rendszeres kommunikáció**: cikkek, hírek, aktualitások közzététele, amelyek a para-evezés hazai ismertségét és vonzerejét növelik.

Szintén kiemelt feladat az **utánpótlás toborzása és bázisának kiépítése**. Ennek alapvetően a klubokban kell megvalósulnia, hiszen ott történik a sportolók első integrálása és képzése. Amennyiben a műhelyekben stabil sportolói közösség alakul ki, az teremti meg a lehetőséget a magasabb szintű versenyzésre való továbblépéshez. A Magyar Evezős Szövetség ehhez **célzott támogatásokkal (műhelytámogatás)** segít, ösztönözve a klubokat a para szakág fejlesztésére.

2. Hazai és nemzetközi kapcsolatok

A sportág fejlődése szempontjából kiemelt fontosságú, hogy a magyar para-evezés a **hazai és nemzetközi sportdiplomáciában** is aktívan jelen legyen. Ennek célja, hogy a sportpolitikai szereplőkkel való együttműködés révén minél szélesebb körben ismertté váljon a magyar program, és közvetlenül tanulhassunk a nemzetközi tapasztalatokból.

A **World Rowing** szakmai anyagai, online képzései, versenyszervezési technikái és működési gyakorlatai olyan tudásbázist biztosítanak, amelyek adaptálása komoly előrelépést jelenthet. Emellett a nemzetközi versenyeken való részvétel lehetőséget ad a szakmában dolgozó edzőkkel és segítőkkel való kapcsolatok kiépítésére, a gyakorlati és elméleti tudásmegosztásra. A jövőben közös programok, szakmai összeülések is teret kaphatnak, amelyek tovább erősítik a magyar para-evezés fejlődési pályáját. A további képzések, tapasztalatcserék és versenyek mind hozzájárulnak ahhoz, hogy a hazai szakmai munka minőségileg fejlődjön, és a magyar para-evezés egyre erőteljesebben kapcsolódjon be a nemzetközi sportági vérkeringésbe.

2026-os kiemelt versenyek a para szakágban

A 2026-os év kiemelt versenyei a Magyar Evezős Szövetség szervezésében és közreműködésével lehetőséget biztosítanak a hazai parasportolók számára, hogy megmérettessék tudásukat, tapasztalatot szerezzenek, valamint fokozatosan beépüljenek a nemzetközi szintű versenyzés világába. Ezek a versenyek nemcsak a hazai versenyrendszer alappilléreit jelentik, hanem egyben a szövetségi kapitány számára is fontos visszajelzést adnak a sportolók aktuális formájáról és fejlődési irányairól.

Az év első kiemelt eseménye a **2026. február 21-én megrendezésre kerülő Evezős Ergométeres Országos Bajnokság**, amely több para kategóriában biztosít versenyzési lehetőséget. Ez a viadal kiváló alkalom arra, hogy a sportolók kontrollált körülmények között mérjék össze teljesítményüket, és a kapitány képet kapjon a téli alapozás eredményeiről.

Ezt követi **2026. március 14-én a Budapest Cup**, ahol kiemelt szereplőként a Down Alapítvány is közreműködik. Ez a verseny fontos állomás a közösségépítésben, hiszen a sportági és civil együttműködések révén szélesebb kör számára válik elérhetővé a para evezés.

A tavaszi vízi szezont a **2026. március 21-én Szolnokon rendezett hosszútávú verseny** nyitja, ahol minden kategória nevezhető, a futamok pedig a beérkező nevezések alapján kerülnek kialakításra. Ez a verseny különösen alkalmas arra, hogy a sportolók erőállapotát és állóképességét hosszabb távon is felmérjék.

A nyár folyamán két kiemelt hazai esemény ad további lehetőséget a fejlődésre és megmérettetésre. **2026. június 6–7-én a Sukoró Cup**, majd **2026. július 9–12-én az Evezős Országos Bajnokság** kerül megrendezésre. Mindkét versenyen valamennyi para kategória nevezhető, a futamok pedig a nevezések alapján kerülnek lebonyolításra. Ezek a megmérettetések különösen fontosak abból a szempontból, hogy a hazai mezőny teljes spektrumát mozgósítják, és lehetőséget teremtenek arra, hogy a szövetségi kapitány a válogatottságra pályázó sportolókat éles versenyhelyzetben láthassa.

A fenti versenyek nem csupán eredményekről és helyezésekről szólnak, hanem elsősorban a fejlődésről, a tapasztalatszerzésről és a sportági közösség erősítéséről. Egyben kulcsfontosságú szerepet játszanak a 2028-as paralimpiára való felkészülés hosszú távú stratégiájában, hiszen itt dől el, kik azok a sportolók, akikben megvan a potenciál, hogy a jövőben a nemzetközi mezőnyben is helyt álljanak. Ezek mellett számos klubverseny ad lehetőséget a versenyzésre, melyeket a rendező egyesületek koordinálnak.

Dátum	Verseny neve	Helyszín	Megjegyzés
2026.02.21.	Ergométeres Országos Bajnokság	Budapest	Több para kategóriában
2026.03.14.	Budapest Cup	Budapest	Down Alapítvány kiemelt szereplő
2026.03.21.	Tavaszi hosszútávú verseny	Szolnok	Minden kategória nevezhető; futamok nevezés alapján
2026.06.06–07.	Sukoró Cup	Sukoró	Minden kategória nevezhető; futamok nevezés alapján
2026.07.09–12.	Evezős Országos Bajnokság	Szeged	Minden kategória nevezhető; futamok nevezés alapján

Válogatási elvek és kritériumok – 2026

A para-evezős válogatott kerettagságot azok a sportolók szerezhetik meg, akik az adott évben teljesítik a válogatottság szakmai és formai feltételeit. Ennek igazolása havi rendszerességgel történik:

- központi vagy objektív felmérések eredményeivel,
- edzések heti rendszerességgel történő rögzítésével a **MESZ TrainingPeaks rendszerébe**

Válogatott és támogatott kategóriák:

Válogatottság és szövetségi támogatás kizárólag a paralimpiai versenyszámokban érhető el:

- PR1 W1x
- PR1 M1x
- PR2 Mix2x
- PR3 Mix2x
- PR3 4+

Válogatási alapelvek

- érvényes egyesületi tagság és versenyzési engedély,
- folyamatos, magas színvonalú edzőmunka, heti szinten minimum **12 óra edzőterheléssel**,
- tiltott teljesítményfokozó szerek használatának teljes mellőzése,
- a Magyar Paralimpiai Bizottság (MPB) és a Magyar Evezős Szövetség (MESZ) közötti szerződésekben foglaltak maradéktalan betartása,
- tiszta életvitel és sportszerű életmód,
- a szakmai minimumkövetelmények folyamatos teljesítése.

A válogatott sportolók megnevezése a Sukoró Cup-on elért eredmények értékelése alapján történik. Majd a szükséges tesztek és felmérők eredményeit az edzőbizottság véleményezi, majd az elnökség elé kerül jóváhagyásra.

A válogatott kerettagság és nemzetközi indulás feltételei

- **Ergométer:** World Rowing vagy INAS ergométeres versenyen az vehet részt EB- vagy VB-szinten, aki március–április hónapig teljesíti az elmúlt 5 év világeseményeinek 6. helyezett időeredményét.
- **Hajóegységek:** World Rowing EB, VB vagy VK részvételhez a sportolónak meg kell eveznie a válogató versenyen a nemzetközi szintet, amely a világ legjobb idejének +12%-a. Erős tartószélben az időeredmény a viszonyításra kerül a többi versenyszámban elért időkhöz.
- **Edzőmunka:** elvárás a tartósan magas színvonalú edzőmunka, heti minimum **12 óra**, edzői ellenőrzés alatt, a TrainingPeaks rendszerben dokumentálva.

Válogatottsághoz elvárt evezős ergométeres és vízi szintek:

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

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

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

Válogató versenyek és felkészülési rendszere – 2026

A válogatott kerettagság megszerzésének alapfeltétele a kijelölt hazai versenyeken való kötelező részvétel, valamint a válogatási kritériumok teljesítése. A versenyek célja, hogy objektív és egységes módon mérjék fel a sportolók teljesítményét, és lehetőséget adjanak a nemzetközi szereplésre legalkalmasabb egységek kiválasztására.

Nyílt Evezős Ergométeres Országos Bajnokság

- A részvétel **kötelező** minden olyan para-evezős versenyzőnek, aki a válogatott keretbe kíván kerülni.
- Felmentést kizárólag a válogatott keret orvosa adhat.

Tavaszi Hosszútávú Verseny (Szolnok, 6000 m)

- A részvétel **kötelező** minden válogatottságra pályázó sportoló számára.
- A 6000 méteres távon elért eredmények a válogatottság szempontjából **kötelező érvénnyel bírnak**.
- A verseny hónapjában, de legkésőbb a válogató előtt minden pályázó köteles saját klubjában 6000 méteres ergométeres felmérőt teljesíteni, és az eredményt megküldeni a szövetségi kapitányoknak.

Válogató Verseny (Sukoró)

- A részvétel **kötelező** minden válogatottságra pályázó számára.
- Az Ergométeres OB és a Tavaszi Hosszútávú Verseny eredményei alapján a szövetségi kapitányok javaslatot tesznek a mix egységek kialakítására.
- A válogató verseny célja a nemzetközi szereplésre kész válogatott egységek kialakítása.

Lehetséges összeállítások a válogatóra

(az Ergométeres OB és a Tavaszi HT eredményei alapján):

- PR2 női és férfi győztese → **PR2 Mix 2x**
- PR3 női és férfi győztese → **PR3 Mix 2x**
- PR3 női és férfi 2–3. helyezettje, illetve a PR3 Mix 2x tagjai → **PR3 Mix 4+**

Nemzetközi szereplés

Amennyiben a tesztek során valamely sportoló a teljesíti a kritériumokat, úgy az Európa-bajnokságon rajthoz állhat.

A szövetségi kapitányok indokolt esetben eltérhetnek a fenti összeállításoktól, figyelembe véve az azonos klubtagságot vagy korábbi közös eredményeket. Ugyanakkor mindenképpen biztosítani kell, hogy senki ne essen ki a keretből, ha a helyezését jogosultságot szerzett a válogatottságra.

Csapatvezetők szerepe és feladatai

A kijelölt csapatvezetők felelősek a rájuk bízott válogatott egységek felkészítéséért és eredményességéért.

A csapatok felkészítő vezetőit a szövetségi kapitányok jelölik ki a felkészülés elején, illetve a válogató versenyek lezárását követően, a végső csapathirdetéssel egyidejűleg.

Kijelölés szempontjai:

- Klubcsapat esetén a felkészítést az adott klub vezetője folytatja.
- Egyes csapatoknál elsődlegesen a legtöbb vagy legeredményesebb sportolót adó klub vezetője készíti fel a csapatot.
- Eltérés közös megegyezéssel lehetséges; vitás esetekben a szövetségi kapitány dönt.

A csapatvezetők feladatai:

- Csapataik felkészítése saját, operatív edzőterv alapján.
- A felkészülés elején írásos edzőterv készítése, amelyben rögzítik az éves célokat és a felkészülés tervezett menetét.
- A főversenyek után írásos beszámoló készítése a csapat eredményéről, a kitűzött célok teljesüléséről és a felkészülési terv megvalósításáról.

Edzőtáborok

Az edzőtáborok időpontjai a 2026-os évre jelenleg egyeztetés alatt állnak, és a későbbiekben kerülnek kijelölésre.

Egészségügyi és sporttudományi háttér

A válogatott felkészülését a következő szakemberek segítik:

- **Keretőorvos:** Dr. Nagyné Dr. Varga Nóra
- **Gyúró / masszőr:** Kemény Mátyás
- **Klasszifikációs szakemberek:** Dr. Kokas Péter, Dr. Alföldi Zoltán

A Magyar Evezős Szövetség para szakági támogatási programja – 2026

A Magyar Evezős Szövetség (MESZ) a para evezés paralimpiai versenyszámainak fejlesztése érdekében **támogatási programot hirdet**. A program célja, hogy ösztönözze a tagegyesületeket a paralimpiai számokban történő aktív részvételre, valamint erősítse a para szakág hazai bázisát.

Jogosultak köre

Támogatásra azok a MESZ tagegyesületek pályázhatnak, amelyek a **MESZ hivatalos versenynaptárában szereplő versenyeken** a legtöbb sportolót indítják paralimpiai számokban.

Paralimpiai versenyszámok

1. **PR1 Férfi egypárevezős (M1x)**
2. **PR1 Női egypárevezős (W1x)**
 - *PR1 kategória:* A versenyzők főként a felsőtestüket tudják használni, láb- és törzsmunkájuk korlátozott. A versenyhajók rögzített üléssel rendelkeznek.
3. **PR2 Vegyes kétpárevezős (Mix2x)**
 - *PR2 kategória:* A versenyzők törzsüket és karjukat tudják használni, de lábmunkájuk korlátozott.
4. **PR3 Vegyes kétpárevezős (Mix2x)**
5. **PR3 Vegyes kormányos négpárevezős (Mix4+)**
 - *PR3 kategória:* A sportolók részben vagy teljes mértékben képesek használni lábukat, törzsüket és karjaikat. Ebben a kategóriában látássérült evezősök is versenyezhetnek.

Az osztálybesorolást hazai és nemzetközi egészségügyi szakértők végzik, a sportoló képességei és egészségügyi állapota alapján.

Támogatási keret és elosztás

- A program teljes támogatási kerete: **500.000 Ft**
- Egyesületenként adható támogatás mértéke: **100.000 – 250.000 Ft**
- Az összeg elosztása a **para versenyeken indított sportolók számaránya alapján** történik.

A program célja

A támogatási rendszer ösztönzi a klubokat, hogy:

- minél több sportolót indítsanak paralimpiai számokban,
- hozzájáruljanak a hazai para szakág fejlődéséhez,
- szélesítsék a válogatott kerettagságra esélyes sportolói bázist.

MESZ ösztöndíj/támogatás:

A MESZ mindenkori feladata elismerni a kimagasló eredményeket. A táblázat tartalmazza a minimum vállalásokat a MESZ részéről, illetve a hozzájuk tartozó elvárásokat. Egypárevezősben a VB illetve a kontinens kvalifikációs versenyek kvótaszámai a mérvadóak, míg a többi egységben a VB kvótaszámok érvényesek. A VB IV.-V. hely támogatási mértéke egyenlő, ami után lépcsőzetesen növekszik a juttatási összeg. A táblázatban található összegek többforrásból is összetevődhetnek (pl.: Gerevich-ösztöndíj, MESZ kiegészítés stb.) Ennek részletszabályozása a későbbiekben kerül kialakításra.

korosztály	verseny		személy		edzőtábor nap/év	
	Világbajnokság	Európabajnokság	versenyző(huf/hó)	edző (huf/hó)	hazai	külföldi
U19	I.-V.	I.-II.	30-60.000	220-250.000	30	15
U23	I.-V.	I.-II.	170-200.000	270-300.000	50	20
Felnőtt	Kvóta hely		400.000	400.000	60	30

U23/felnőtt korosztályban, aki az Evezős Ergométeres Országos Bajnokságon országos csúcsot húz bruttó 250.000 Ft egyszeri jutalomban részesül. U19-ben hasonló értékben eszköz támogatást biztosítunk egyéni igények alapján.