

Klasszikus evezés felkészülési terv  
U17/U19/U23/Felnőtt korosztály számára  
2026.



Készítette: Simon Béla

MESZ szövetségi kapitány

2025. november 13

## Tartalom

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| Előszó.....                                                           | 3  |
| Általános bevezetés.....                                              | 4  |
| Előzmények és helyzetértékelés.....                                   | 4  |
| Monitorozás és fejlődéskövetés .....                                  | 5  |
| Célkitűzések 2026-ra vonatkozóan .....                                | 5  |
| Beavatkozási pontok.....                                              | 6  |
| Válogatás menete.....                                                 | 6  |
| Szintek jelentései: .....                                             | 8  |
| Kiválasztás folyamata: .....                                          | 9  |
| Értékelés: .....                                                      | 10 |
| Jelölés: .....                                                        | 10 |
| (Válogatott) Keret/válogatott kritériumai: .....                      | 11 |
| Válogatási alapelvek.....                                             | 13 |
| Tesztek és elvárások .....                                            | 14 |
| Tesztek időrendben korosztálytól függetlenül: .....                   | 15 |
| Tesztek értékelése: .....                                             | 16 |
| Élettani mérések: .....                                               | 18 |
| Tervezett nemzetközi és hazai versenyek, tesztek és edzőtáborok:..... | 19 |
| Eszközök rendelkezésre bocsátása:.....                                | 21 |
| A felkészülési program kiemelt szereplői: .....                       | 22 |
| Stáb: .....                                                           | 22 |
| Edzők megnevezése a csapatok felkészítésére:.....                     | 23 |
| U17 development program és ORV válogató menete: .....                 | 24 |

## Előszó

A Magyar Evezős Szövetség meghatározta stratégiai céljait a következő évtizedre vonatkozóan. Vállalásunk szerint a Los Angeles-i Olimpián egy-két egység kvótaszerzését kívánjuk elérni, kiemelt célként pedig egy csapathajó kvalifikációja is reális lehet látva a jelenlegi sportolóinkat. Hosszú távú stratégiai irányunk, hogy a Brisbane-ben megrendezésre kerülő 2032-es Olimpián éremmel gazdagítsuk a magyar evezős sport történetét.

A célok eléréséhez elengedhetetlen az erőforrások felelős és hatékony felhasználása, a válogatottság belépési követelményeinek szigorítása, valamint a sportolói és szakmai munka minőségének folyamatos fejlesztése. A nemzetközi szinthez való állandó igazodás és a teljesítménykövetelmények következetes érvényesítése biztosítja, hogy a kitűzött célok reális és megvalósítható keretek között maradjanak.

A kitűzött eredmények csak fokozatos, évről évre történő szintlépéssel érhetők el. Ehhez minden érintett szereplő – sportolók, edzők, a szakvezetés és a támogató szervezetek – összehangolt munkájára, közös akaratára és elkötelezettségére van szükség. Csak így biztosítható, hogy a magyar evezés méltó helyet foglaljon el a nemzetközi élvonalban, és a Szövetség teljesítse vállalását a sportvezetés és az evezős közösség felé.



## **Általános bevezetés**

Kitartás és elszántság. Ha két szóban kellene összefoglalnunk a siker alapjait, akkor ezek testesítik meg leginkább az elért eredményeket. A világszínvonalú sportolók nap mint nap magas szakmai színvonalon edzenek és készülnek, hogy képességeik legjavát nyújtva ériék el a lehető legjobb eredményeket. A felkészülés mögött rengeteg áldozat, erőfeszítés és türelem áll, melyből a közösségi médiában megosztott pillanatok is ízelítőt adnak. Ezek mind azt mutatják, hogy a siker nem a véletlen műve, hanem a következetes, rendszeres és minőségi munka gyümölcse.

Ha közelebbi példára van szükségünk, tekintsünk vissza a 2000-es évek elejére, amikor Haller–Pető és Varga–Hirling jelentette a felnőtt válogatott gerincét. Emlékezzünk vissza, mennyi edzőtáborban voltak, mennyi kilométert leveztek, mennyi súlyt megmozgattak, és ennek milyen eredményei voltak. Az idő előrehaladtával ezek a folyamatok évről évre mérséklődtek, míg mostanra sok esetben szinte eltűntek.

Jelenleg is vannak olyan tehetséges sportolóink, akiknek nem áldozathozatalként realizálódik a felkészüléssel járó feladatok elvégzése. Nekünk ebbe kapaszkodva kell ismét visszatalálnunk arra az útra, amit a sikeres elődök kitapostak és megmutattak. Új ikonokat kell kinevelnünk, új példaképeket kell teremtenünk a felnövő fiatal sportolóknak, hogy perspektívát lássanak az evezésben, emellett győztes mentalitásra és kultúrára kell nevelni válogatottjainkat.

## **Előzmények és helyzetértékelés**

A 2025-ös év U19 korosztály eredményei bizakodásra adhatnak okot. Csapataink rendkívül jó eredménnyel zárták a szezont. Ez azonban nem jogosít fel bennünket arra, hogy hátra dőlünk, ellenkezőleg: ösztönöznie kell mindenkit a keményebb munkára. Sajnos ugyan ez nem mondható el az U23 csapatról, hiszen eredményeik elmaradtak a várakozásoktól Szigeti Ferenc és Harsányi Viktória EB szereplésétől eltekintve.

Egyértelműen látszik, hogy az U19-es és az U23-as nemzetközi mezőnyben jelentős szintugrás figyelhető meg. Nem beszélve egy EB és VB közötti színvonal különbségről. A korosztályt váltó versenyzőket fel kell készítenünk erre a szintlépésre. Ehhez az elvárt belépési pontokat is igazítani szükséges, hogy a sportolók lássák, milyen képességekre és készségekre, teljesítményekre van szükség a nemzetközi sikeresség eléréséhez.

A magasabb követelmények önmagukban azonban nem elegendőek. Szükség van egy jó felkészülési tervre továbbá egy edzésprogramra. A felkészülési terv alapjául szolgálnak a nemzetközi tapasztalataim és hosszas évközi egyeztetések Ficsor Lászlóval és Antonio Colamonicivel. Antonio részünkre egy sikeres nemzetközi szerepléshez megfelelő edzéstervet is biztosít, mint vonalvezető, ennek eredményeiből a 2025-ös Felnőtt VB-n láthattunk ízelítőt. Valamint szükségünk van edzőtáborokra, hogy rendszeresen monitorozni és magas

minőségben fejleszteni tudjuk a kiválasztott sportolókat. Az edzőtáborok hosszánál fontosabb a rendszeresség. A sportolóknak lehetőséget kell biztosítanunk, hogy minél több időt készülhessenek olyan körülmények között, amik az előrelépésüket szolgálják. Felnőttben nincs felső limit, de U19 és U23 korosztályban az élvonalba tartozó sportolóknak minimum évi 40-60 napot kellene edzőtáborozniuk (ktg.vetés függvénye), de a második vonalba tartozóknak is el kellene érni az évi 15-30 napot. Ami biztos, hogy a sportolóink életvitele nem az evezésre van optimalizálva, így a táborok hossza sem feltétlenül jó, ha meghaladja a 14 napot iskolaidőben. Amire törekedni kell az a 3-10 nap közötti összetartások a lehetőségekhez mérve minél sűrűbben. Az anyagi forrásainkat elemezve ezt akkor tudjuk megtenni, ha:

- emeljük az elit belépőszintjét
- a klubok hozzájárulnak a tábor költségeihez
- extra forrást tudunk bevonni a rendszerbe (szponzor, pályázat, szülők, stb)

### **Monitorozás és fejlődéskövetés**

A válogatottságra pályázó sportolók általában rendelkeznek alapvető eszközökkel, amelyek rögzítik az edzésadataikat. Ha konszenzus születik a magyar evezésben, hogy változtatni próbálunk a hosszú távú sikeresség érdekében, és követjük Antonio Colamonici szakmai programját, akkor kritikus fontosságú az edzések nyomon követése és az elmozdulások monitorozása.

Ehhez szükséges egy összesítő szoftver (Training Peaks), amelyhez a szövetségi kapitány hozzáfér. Így a kapitány rálátást kap a nem együtt töltött időszak edzéseire is. Az eredmények rögzítése **a sportoló mindenkori kötelezettsége.**

### **Célkitűzések 2026-ra vonatkozóan**

Nem felelős döntés konkrét csapatokkal kalkulálni, hiszen bármikor történhet sérülés, korosztályból adódó váratlan teljesítményjavulás vagy hozzáállás változás pozitív és negatív irányban egyaránt. Egyszerűen túl sok a változó a képletben, ellenben a tesztek elvégzése után priorizálhatóvá válnak az egyes személyek/egységek. Célunk azonban egyértelmű: **nemzetközileg ütőképes csapatokat kell kialakítanunk** (lásd lentebb).

Ebben a mindenkori edzőbizottság, valamint Antonio Colamonici támogatása kulcsfontosságú, aki saját csapatait is referenciaként használhatja (például felnőtt férfi 4x vagy női 2-). Ezzel segítve a szövetségi kapitány döntéshozatali mechanizmusait.

Utánpótlás számszerűsített versenyeredményességi célkitűzések:

- Európa-bajnokság: I–VI. hely
- Világbajnokság: I–VIII. hely
- Jeunesse Kupa: I–III. hely

Felnőtt számszerűsített primer és szekunder célok, olimpiai versenyszámokban:

- Európa-bajnokság: I.-VI.
- Világbajnokság: I.-VIII.
- Világkupa: I.-VI.
- **Olimpiai kvótát érő hely + 2 helyezés (VB-n)**

Az elmúlt évek tapasztalata, hogy sikereink jelentős részét 1x és 2x/2- hajóegységekben értük el, ritkábban 4-esben. Hosszú távon azonban a stabil 4-es egységekben való eredményesség teremthet szélesebb alapot, és csökkentheti a lemorzsolódás kockázatát. A delegált csapatainkat úgy kell kialakítanunk, hogy képesek legyenek elérni a fenti célokat. Ukrán/ész/stb mintára ki kell jelölnünk azt a hajóegységet, amit szisztematikusan építünk. Jelen sportolói állományunkat elemezve egy felnőtt női négyes, ill férfi kettes/négyes egységek felépítése kivitelezhetőnek tűnik kellő hittel és akarattal.

**Beavatkozási pontok**

- Edzők továbbképzése
- Sportolók hozzáállásának átalakítása, tapasztalatgyűjtés
- Győztes mentalitás megteremtése

**Válogatás menete**

A korábbi években a Magyar Evezős Szövetség két tavaszi válogatóversenyt rendezett. Ez sokszor időzítés, illetve költség oldaláról nézve sem volt optimális, kevés megtérüléssel.

2026-tól a válogató meghívásos alapon kerül megrendezésre, edzőtábori körülmények között. Amely önmagában elsődleges szűrőként funkcionál. Minden futam így éles, valódi jelentőséggel bíró esemény lehet. A meghívás kritériumai teljesítményhez kötöttek, „és/vagy” a feltételek teljesülése esetén a sportoló meghívást kaphat a **vízi tesztekre, amik a korábbi válogató versenyek funkcióját töltik be (lásd. Fő vízi tesztek).**

A rajthoz állással a klubok, sportolók és edzőik elfogadják a válogatottság feltételeit tartalmazó nyilatkozatot. Ha a sportoló/edző/klub nem fogadja el a felajánlott egységet vagy partnert, úgy azonnali hatállyal kikerül a

(válogatott) keretből mentesülve annak előnyeitől és időszak függően 6–12 hónapig nem térhet oda vissza (szövkap. hatáskör).

Felnőtt korosztályban itthon elég foghíjas a mezőny így a válogatottságra pályázó versenyzők a Croatia Openen (2026.04.10-12.) kell összemérjék tudásukat az ott rajthoz álló más országok sportolóival is. Az “A” szintet teljesítő/LA10 kerettagú felnőtt sportolók esetében a verseny költségeit a MESZ rendezi. Továbbá, ha egy felnőtt egység az elért eredmények alapján jelölést kap a luzern-i VK-ra, úgy ugyanazon mértékben a MESZ utó finanszírozza a verseny költségeit, a MESZ finanszírozott sportolók keretének mértékéig. Amennyiben itt nem tud eldőlni a nemzetközi indulási jog bármilyen okból kifolyólag, úgy ezen válogatottságra pályázóknak rajthoz kell állniuk a hazai megmérettetésen is az utánpótlás sportolóink ellen és/vagy a Memorial D’Aloja versenyen Piedilucoban (ennek dátuma jelenleg nem ismert). Hogy kinek hol kell indulnia az szövetségi kapitányi hatáskörben kerül eldöntésre. Mindazonáltal ezen sportolóinknak is teljesíteniük kell a teszteket minimum “B” szintre, enélkül nem lehet senki a felnőtt válogatott tagja (kivéve első éves felnőttként). Valamint indulniuk kell a tavaszi hosszútávú versenyen is. Utánpótlás korosztályban szintén belépőt jelenthet a válogatott teszt sorozatába a tavaszi hosszútávún elért kimagasló eredmény, amely a mezőny függvényében definiálódik.

Felnőtt korosztályban, az első körös jelölés a (luzern-i) világkupára szól, ahol eldől a további versenyeztetés lehetősége. Az EB-n és VB-n való indulásról az érintett sportolókkal és edzőjükkel egyéni megbeszélés alapján születik döntés a közeli dátumok miatt.

A világkupán és EB-n elvárt eredmény (tehát a VK/EB eredmény kvalifikál az EB/VB-re):

- **VB-hez:** Luzern VK. 7. hely+3% időeredmény legfeljebb 12. hely, vagy EB-n mezőny első 50%-a
- **EB-hez:** Luzern VK. 7. hely+3,5% legfeljebb 13. hely, itt külön megvizsgálandó a mezőnyben az, hogy hány európai előzi meg a sportolóinkat, amennyiben kevés, úgy egyéni elbírálás alapján jelölhető(k) az EB-re a sportoló(k).

Ezek az elérendő célok, ami után jelölést kaphat a sportoló a többi világversenyre.

### Szintek jelentései:

**„A” szint:** 100%-os MESZ finanszírozás versenyeken és edzőtáborokban. Amennyiben Héraklész/LA10 kerettag, úgy a finanszírozás ezeken a kereteken keresztül történik.

- Az a sportoló, aki teljesíti a leírtakban szereplő „A” vízi és ergométeres kritériumokat vagy
- előző évi versenyeredményeivel és a felkészülési időszak eredményeivel (tesztek/felémérők) azt kiérdemli. U19&U23 Vb 1-8/Eb 1-6, és nem utolsó. Felnőttben elméleti Olimpiai kvótát érő helyen szerepel az EB-n vagy Vb-n (1x-ben top 12).
- Továbbá az a „B” / „minimum” ergométeres és vízi szinttel rendelkező sportoló, akit a szövetségi kapitány világversenyre nevez egy/több „A” szintes sportolóval. Attól a ponttól „A” szintes sportolónak minősül az adott versenyig.
- „A” csapatként kap jelölést egy NK versenyre.

**„B” szint:** 70%-os Mesz finanszírozás versenyeken és edzőtáborokban. Amennyiben Héraklész/LA10 kerettag, úgy a Héraklész/LA10 edzőtábori költségeit, az a keret fedezi a többit a klubja.

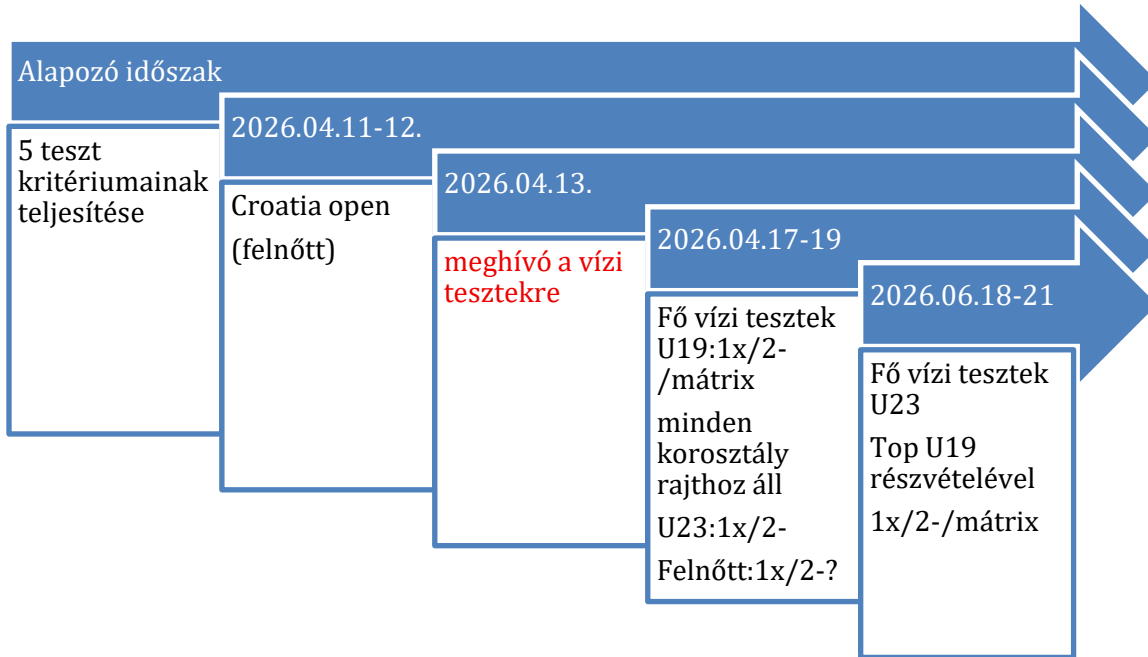
- Az a sportoló, aki az ergométeres és vízi tesztek során „B” szintes eredményt ér el és
- „B” csapatként kap jelölést egy adott NK versenyre.

**Minimum szint:** 50%-os MESZ finanszírozás versenyeken és edzőtáborokban. (Héraklész/LA10: lásd fentebb)

- Az a sportoló, aki korosztályt váltott, tehát első éves és
- a vízi és az ergométeres tesztek során a minimum elvárásokat tudta teljesíteni és
- „B” vagy „C” csapatként kap jelölést egy adott NK versenyre vagy

Amennyiben az szakmailag indokolható úgy a Szövetségi kapitány eltérhet a leírtaktól és felemelheti az adott sportolót egy-kettő magasabb finanszírozási osztályba. Amennyiben egy nem „A” szintes egység teljesíti a fentebb említett versenyeredmény kritériumokat úgy utólagosan az általuk befizetésre kerülő összeg visszatérítésre kerül.

## Kiválasztás folyamata:



Utánpótlás (U23/U19) összevont vízi tesztek (szükség esetén kiegészülve a felnőtt versenyzőkkel):

- 1x: időfutam+ A&B döntő
- 2-: időfutam+ A döntő
- mátrixok/ “seat race”-k, csapatpróbák

U19 korosztályban a korai Európabajnokság miatt csak egy válogatóra jut idő, ellenben az U23-as korosztály kétszer mérettetik meg. A második időpontban elért eredmény nagyobb súllyal bír, mert közelebb van a világbajnoksághoz, illetve hazaérnek Amerikából a kint tanuló sportolók. Fontos megjegyezni, hogy az eddigi tapasztalatok azt mutatják, hogy az Európabajnokságokon könnyebb a jó eredményeket elérni, így az EB-re való kijutás szintje némileg lehet alacsonyabb a világbajnoki kiutazás szintjénél. A gyakorlatban az U19 EB-n a mezőny első 2/3-a +1 helyezés jelentheti (nem garantálja) a VB jelölés minimum szintjét. Ez az elért eredmények értékelése során pontosodik. U23-ban a VB van előbb így nem alkalmazható ugyan az a szisztéma. Náluk vagy a legjobb U19 egységeinket kell/lehet mérceként használni, vagy egymáshoz/világcsúcshoz viszonyítva kiegészítve a szezon során elvégzett tesztekkel alakítjuk a csapatjelöléseket. **Aki U23-ban jelölést kap a VB-re, az az országos bajnokságon egy számban indulhat.** A vízi tesztek hossza várhatóan 3 nap, első nap 1x és 2- egységekben zajlanak az időfutamok és döntők, melyek után a szövetségi kapitány kijelöli azt a keretet, akik maradhatnak a korosztályos csapatpróbákra.

### **Értékelés:**

- 1x/2- időfutam: 2000m
- 1x/2- döntő: 2000m
- mátrix: szükség esetén több felállás kipróbálása, tesztelés típusa/távja a variációk számának függvényében változik

### **Jelölés:**

Egypárevezősben való jelölést nemzetközi versenyekre az kaphat aki:

- teljesíti a téli tesztek átlagosa minimum "B" szintre (adott tesztre skálázva)
- 2025/26-os szezonban a referencia érték a férfi és/vagy női felnőtt 1x győztes, illetve esetlegesen külföldi top egységek
- elfogadja a válogatottság feltételeit
- megnyeri a válogatót minimum 1,35%-kal, a saját korosztályával szemben,->
- ellenkező esetben csapatban lesz kipróbálva
- nem kap ki alacsonyabb korosztályú sportolótól (egyértelmű győzelmet arat)

Kormányos nélküli kettesben való jelölést nemzetközi versenyekre az kaphat aki:

- mindkét sportoló teljesíti a téli tesztek átlagosan minimum B szintre (adott tesztre skálázva)
- 2025/26-os szezonban a referencia érték a férfi és/vagy női felnőtt 1x?? győztes, illetve esetlegesen külföldi top egységek
- elfogadja a válogatottság feltételeit
- megnyeri a válogatót minimum 1,35%-kal a saját korosztályával szemben
- nem kap ki alacsonyabb korosztályú sportolótól
- a mátrix során leggyorsabbnak bizonyul

Egyéb hajóegységekben való jelölést nemzetközi versenyekre az kaphat aki:

- a csapat minden tagja minimum B szintet teljesít (kivéve, ha korosztályában első éves az adott sportoló)
- százalékosan legjobb/jó eredményt éri el a világcsúcs időhöz és a többi egységhez képest
- 2025/26-os szezonban a referencia érték a férfi és/vagy női felnőtt 1x győztes, illetve esetlegesen külföldi top egységek
- nem kap ki alacsonyabb korosztályú sportolótól
- a mátrix során leggyorsabbnak bizonyul

A korosztályok együtt versenyeztetése egyrészt emeli a színvonalat és élesebb helyzetet teremt, másrészt az U23 csapatainkba bele tudjuk próbálni az U19 versenyzőinket, amennyiben úgy ütőképesebb csapatokat tudunk delegálni. Erre nemzetközi viszonylatban rengeteg példát láthatunk. Tehát a legjobb U19 sportolók bevonásra kerülhetnek az U23 csapatba.

Mátrix tesztek esetén a pulzus és esetlegesen a biomechanikai adatok is elemzésre kerülnek. Ezen tesztek során a pulzusmérő használata kötelező.

**(Válogatott) Keret/válogatott kritériumai:**

**(Válogatott) Keret:**

Bekerülés:

Az a sportoló tagja a keretnek, aki:

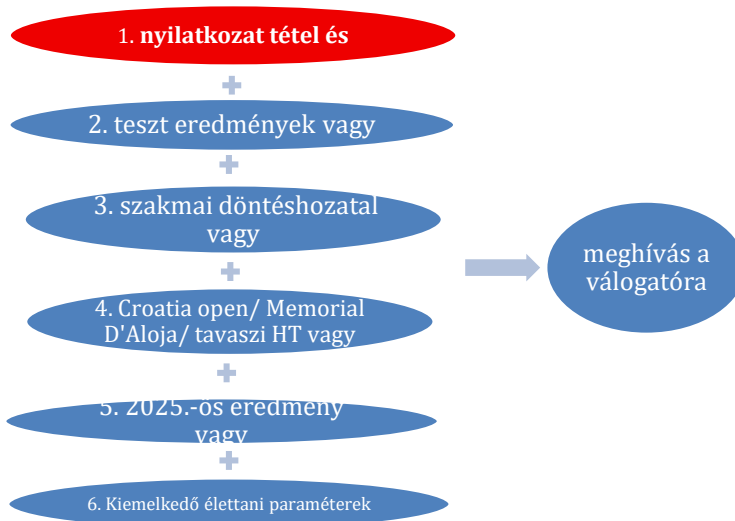
- aki nyilatkozik, hogy elfogadja a válogatottsággal járó kötelezettségeket, és
- előző évi versenyeredményeivel azt kiérdemli VB:1-9, EB: 1-7, kivéve ha utolsó vagy
- Jeunesse: 1-3 vagy,
- felnőttben: aki elméleti olimpiai kvótát érő helyet szerez a VB-n vagy az EB-n I.-VIII. vagy
- LA10 tag vagy
- a tesztek (vízi/ergo) rangsorában egyértelműen az élmezőnyhöz tartozik vagy
- a szövetségi kapitány megítélése alapján kiemelkedő potenciállal bír és
- egyesületi tagsággal, versenyengedéllyel rendelkezik és
- tartósan magas színvonalú edzésmennyiségi, és minőségi (min. 14-17óra/hét) edzőmunka végzése edzői ellenőrzés alatt és
- tiltott teljesítményfokozó szerek nélküli felkészülést folytat és
- rendszeresen részt vesz az összetartó edzéseken, táborokon és
- edzéseit (minimum hetente) rendszeresen feltölti a training peaks rendszerbe
- és (!) együttműködik a szakvezetéssel, valamint hozzáállása sportolóhoz méltó.

Kikerülés: az a sportoló kikerül a keretből aki, egyértelműen alulmúlja a kritériumokat. Hozzáállása nem megfelelő. Együttműködésre nem, vagy csak feltételekkel hajlandó. Nem kerül be a válogatottba vagy kikerül a keretből bármilyen okból kifolyólag. Nem kap meghívást a tesztekre 2026.04.13-ig.

- **Válogatott:**

Az a sportoló, aki előző évi eredményeivel azt kiérdemli és/vagy teljesíti a keretbe kerülés elvárásait (teszteket, kritériumokat stb.) A szövetségi kapitány versenyre jelölöli, melyet a mindenkori Elnökség jóváhagy. A válogatott sportoló a kijelölt fő versenyig válogatott utána pedig keret tag.

A válogatóra történő meghívás feltételei:



Éves ciklus fő pontjai:



## **Válogatási alapelvek**

### **1. Általános elvek**

- 1.1. A bekerülés alapja a sportolók mért és dokumentált teljesítménye.
- 1.2. A válogatás célja a legerősebb egység kialakítása nemzetközi versenyekre.
- 1.3. A folyamat az edzőbizottság véleményezése után a szövetségi kapitány előterjesztésével kezdődik és az elnökség jóváhagyásával zárul.

### **2. Tesztek és eredmények szerepe**

- 2.1. Nincs külön válogatóverseny.
- 2.2. A sportolók a teszteredmények és előző évi eredmények alapján kapnak meghívást a válogatóra. Indokolt esetben szubjektív szempontok is figyelembe vehetők
- 2.3. A tesztsorozat több elemből áll (ergométer, vízi időmérés, párosítás, erőnlét). Az adott időszakhoz igazodó protokollokkal.
- 2.4. A teszteredmények kiemelt súllyal szerepelnek a döntésben.

### **3. Tesztértékelés**

- 3.1. Minden teszt maximuma 100 pont, túlteljesítés esetén több is elérhető.
- 3.2. A követelmények korosztályhoz igazodnak.
- 3.3. A tesztek után rangsor állítható fel.
- 3.4. Az öt meghatározott teszt átlaga beszámít az összesített eredménybe.

### **4. Egyéni képességek és csapatérdek**

- 4.1. Az egyéni teljesítmények figyelembevételével történik a válogatás.
- 4.2. Nem klubpárosok előnye a szempont, hanem a válogatott érdeke.
- 4.3. A végső egységek a teljesítmények alapján alakulnak ki.

### **5. Egészségügyi, etikai és magatartási követelmények**

- 5.1. Feltétel a sportorvosi alkalmasság.
- 5.2. Sportolóhoz méltó magatartás.
- 5.3. Tiltott szerek használatának mindekori mellőzése és a WADA kódex betartása.
- 5.4. Kötelező a fegyelmi, etikai és sportszerűségi szabályok betartása.

### **6. Edzésdokumentáció és felkészülési kötelezettségek**

- 6.1. A sportoló köteles dokumentálni edzéseit és online hozzáférést biztosítani a MESZ training peaks rendszerébe.

6.2. Edzőtáborokban minden sportoló az Antonio Colamonici által készített tervet követi.

6.3. Célszerű, hogy a hazai edzéseik során is ezt alkalmazzák, melyet a szövetségi kapitány a rendelkezésükre bocsájt. Az edzők saját hatáskörükön belül szükség esetén felülbírálvá azt.

## 7. Egységek elfogadása

7.1. A sportoló köteles elfogadni a kijelölt egységet.

7.2. Aki nem fogadja el, kikerül a válogatott keretből, amivel egyidejűleg megszűnik annak minden előnye.

## 8. Döntéshozatal

8.1. A kapitány előterjeszti a javaslatot az elnökségnek, melynek előkészítésében a mindekori edzőbizottság segítkezik.

8.2. A válogatottság az elnökség jóváhagyásával válik hivatalossá és ezen a ponton zárul le a válogatási folyamat.

8.3 Amit ezen dokumentum nem definiál konkrétan, azt a szövetségi kapitány saját hatáskörben rendezi a kialakult helyzet függvényében.

## Tesztek és elvárások

Az ergométeres szintek a 2000 méteres világcsúcs százalécaihoz kötődnek. Az U23 korosztályban, a felnőtt és U19 átlagát vesszük alapul, hivatalos világcsúcs hiányában. A szintek nemek szerint százalékosan egységesek, biztosítva az igazságosságot. A teszteket csak Concept 2 statikus ergométeren (slide használata nem megengedett) lehet teljesíteni, mert ezekhez van megfelelő minőségű nemzetközi referenciaérték.

Új világcsúcs esetén a szintek azonnal újrakalibrálásra kerülnek, így igazodva a mindenkori világcsúcsához. Az új szinteknek a korábbi teszteredményekre nincsen hatása. A minimumszintek inkább a korosztályba belépő elsőéveseknek jelentenek átvezető célt, de az “A” és “B” szint elérése, sőt túlteljesítése a válogatott kerettség egyik alapfeltétele.

**2km-es ergométeres eredmény elvárások 2025/26-ban (Concept 2 statikus ergométeren):**

| világsúcs |      |     |     | A   |     | B   | minimum |     |     |         |     |     |     |     |         |     |     |
|-----------|------|-----|-----|-----|-----|-----|---------|-----|-----|---------|-----|-----|-----|-----|---------|-----|-----|
| felelőtt  | 100% | 82% | 81% | 80% | 79% | 78% | 77%     | 76% | 75% | 74%     | 73% | 72% | 71% | 70% | 69%     | 68% | 67% |
| FÉRFI     | 592  | 485 | 480 | 474 | 468 | 462 | 456     | 450 | 444 | 438     | 432 | 426 | 420 | 414 | 408     | 403 | 397 |
| NŐI       | 405  | 332 | 328 | 324 | 320 | 316 | 312     | 308 | 304 | 300     | 296 | 292 | 288 | 284 | 279     | 275 | 271 |
| u23       |      |     |     |     |     |     | A       |     | B   | minimum |     |     |     |     |         |     |     |
| FÉRFI     | 567  | 465 | 459 | 454 | 448 | 442 | 437     | 431 | 425 | 420     | 414 | 408 | 403 | 397 | 391     | 386 | 380 |
| NŐI       | 393  | 322 | 318 | 314 | 310 | 307 | 303     | 299 | 295 | 291     | 287 | 283 | 279 | 275 | 271     | 267 | 263 |
| u19       |      |     |     |     |     |     |         |     |     | A       |     |     |     | B   | minimum |     |     |
| FÉRFI     | 543  | 445 | 440 | 434 | 429 | 424 | 418     | 413 | 407 | 402     | 396 | 391 | 386 | 380 | 375     | 369 | 364 |
| NŐI       | 378  | 310 | 306 | 302 | 299 | 295 | 291     | 287 | 284 | 280     | 276 | 272 | 268 | 265 | 261     | 257 | 253 |

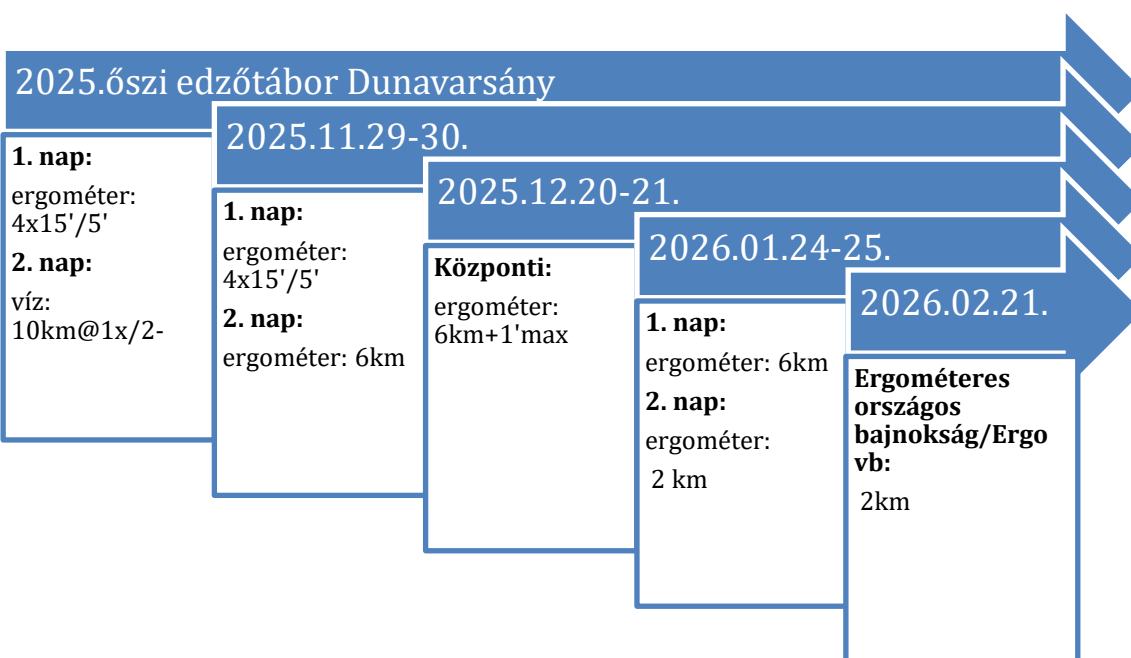
Az olimpiai ciklusban ezek a szintek folyamatosan emelkednek, hogy a sportolókat és edzőiket magasabb teljesítményre ösztönözzék, valamint, hogy elérhessük a kitűzött céljainkat. Az elvégzendő mérések alkalmával különböző típusú megmértetések színesítik a felkészülést melynek mindenkori alapja az adott korosztály “A” szintje. Pl.: Felnőtt 6km “A” szint:  $474 \cdot 0,85 = 403$  watt. A szorzók a Jensen tesztből és Antonio Colamonici szakmai anyagaiból adaptált adatok, mint nemzetközi referenciaértékek:

| táv/időtartam | %          | Férfi A    | Női A      |
|---------------|------------|------------|------------|
| 10 másodperc  | 173        | 820        | 561        |
| 60 másodperc  | 153        | 725        | 496        |
| <b>2000m</b>  | <b>100</b> | <b>474</b> | <b>324</b> |
| 6000m         | 85         | 403        | 275        |
| 60 perc       | 76         | 360        | 246        |

Minden teszt maximálisan 100 pontot ér (az “A” szintek túlteljesítése esetén elérhető 100+ pont is), a 6km és 2km tesztben a relatív és abszolút teljesítmény egyaránt szerepet kap a súlyozásban 30-70% arányban. A súlyadatokat az edzők szolgáltatják melynek hitelesítése vagy egy jelenlévő megbízott személy feladata vagy fényképes rögzítés, az elért teszteredmények ugyan így validálódnak. Két napos tesztek alkalmával a két teszt átlaga kerül az összesítő táblázatba. A tesztek alapján rangsor állítható fel, amely objektíven mutatja a sportolók helyét erőnléti szempontból egymáshoz képest, képességeit, erősségét/gyengeségeit, fejlesztendő területeit és fejlődését/stagnálását/romlását.

**Tesztek időrendben korosztálytól függetlenül:**

Az időpontok tájékoztató jellegűek, egyéni egyeztetés útján változhat főként **egészségügyi** problémák esetén. A külföldön tanuló és válogatottságra pályázó sportolóknak ezen tesztek szintén kötelező érvényűek. Az eredmények beküldése az edzőik feladata, melyről fényképes dokumentáció szükséges. Nekik plusz/minusz 1 hét mozgásterük van a dátumokat illetően.



### Tesztek értékelése:

- 4x15'/5': Céltérték 70%, minden 15'-ben 25 pont érhető el. Például: Férfi felnőtt

| 2km A szint | elvárt | szorzó | elvárt watt | érték/db | watt | pont  | méter | watt | pont  | méter | watt | pont  | méter | watt | pont  | méter | summa pont |
|-------------|--------|--------|-------------|----------|------|-------|-------|------|-------|-------|------|-------|-------|------|-------|-------|------------|
| 474         | 0,7    |        | 331,8       | 25%      | 315  | 23,73 |       | 307  | 23,13 |       | 330  | 24,86 |       | 305  | 22,98 |       | 94,71      |

- 10 km vízi teszt: 1. hely =100%, mindenki annyi pontot kap ahány %-ot elér a 100-hoz képest
- 6km ergométer teszt: A szint=2km eredmény 85%-a=70%, watt/testsúly=30%. Például: Férfi felnőtt

| A szint | watt | súlyozás | pont  | elvárt w/ts | elért w/ts | súlyozás | pont  | összesítő |
|---------|------|----------|-------|-------------|------------|----------|-------|-----------|
| 403     | 375  | 70%      | 65,15 | 4,4         | 4,2        | 30%      | 28,64 | 93,79     |

| korosztály | watt/kg 2km | watt/kg 6km |
|------------|-------------|-------------|
| FF         | 5,1         | 4,4         |
| FU23       | 4,9         | 4,2         |
| FU19       | 4,7         | 4           |
| NF         | 4,2         | 3,5         |
| NU23       | 4           | 3,3         |
| NU19       | 3,8         | 3,1         |

- 1' max: lásd Jensen teszt táblázat (nincs hatása a válogatottságra /adatgyűjtés és profilozás miatt fontos, esetlegesen a Beach Sprint (továbbiakban: BS) kapcsán lehet érdekes extra adat)

- 2 km ergométer: szint elvárások láthatóak a már erre megjelenített táblázatban, korosztályos bontással. Értékelés a következő szerint zajlik: Példa: Női felnőtt

| név | klub | Kategória | súlyozás% | watt/TTM | elvárt W/TTM | pont w/ttm | eredmény | A szint | A szint% | súlyozás% | pont  | summa |
|-----|------|-----------|-----------|----------|--------------|------------|----------|---------|----------|-----------|-------|-------|
|     |      | Felnőtt N | 30        | 4        | 4,2          | 28,57      | 300      | 324     | 92,59%   | 70        | 64,81 | 93,39 |

| Kategória | ideális | wbt     |
|-----------|---------|---------|
| felnőtt F | 5,1     | 05:38,8 |
| Felnőtt N | 4,2     | 06:21,1 |
| U23 F     | 4,9     | 05:40,7 |
| U23 N     | 4       | 06:24,7 |
| U19 F     | 4,6     | 05:45,5 |
| U19 N     | 3,7     | 06:28,2 |

Összesítő rangsoroló táblázat példa:

| név | klub | I.    | II.   | III.  | IV.   | ergo ob. | summa | átlag |
|-----|------|-------|-------|-------|-------|----------|-------|-------|
| XY  | XY   | 97,63 | 95,22 | 96,48 | 91,23 | 98,14    | 478,7 | 95,74 |

Az átlag alapján felállítható sportolói rangsor teremti egyik alapját a válogatóra való meghívásnak, illetve ez a rangsor a hosszútávú verseny indulási sorrendje. Az ötből öt teszt teljesítése kötelező, de minimum hármat teljesíteni kell (ötnél kevesebb orvosi/kapitányi felmentés esetén lehetséges). Orvosi felmentést csak a mindenkor keretorvos adhat, amelyről az edző ad írásban mielőbbi tájékoztatást a szövetségi kapitánynak. Amennyiben valamelyik teszt bármilyen okból nem rendezhető meg/végezhető el, úgy arra, időszaknak megfelelő alternatívát kínál a szövetségi kapitány. Várhatóan a meghívás alsó szintje az, ahol jelentős (1-3 pont) különbség keletkezik két sportoló között a rangsorban és már nem teljesülnek a minimum ergométer szintek. Amennyiben valaki nem képes teljesíteni a téli tesztkritériumokat, vagy nem rendelkezik a 2025-ös szezonból kiemelkedő versenyeredménnyel, úgy a meghívás történhet a tavaszi hosszútávún/Croatia openen/Memorial D’aloja versenyeken elért kimagasló teljesítmény alapján is. Az eredmények a mezőny és a wbt% függvényében kerülnek értékelésre. Ezen versenyeken az “A” szintet elérő vagy megközelítő (“B” szint fölött) versenyzők részesülhetnek részleges vagy teljes MESZ finanszírozásban. Saját költségen mindenki odaállhat és meghívást, illetve válogatottságot szerezhet a hazai tesztekre. Amennyiben egyik kritériumnak sem felel meg a sportoló, úgy nem vehet részt a válogatási folyamatban. Ha szakmailag szükséges a szövetségi kapitány saját hatáskörben eltérhet ezen terv tartalmától és megfelelő szakmai indokkal változtathat a feltételeken és alkalmazhat szubjektív döntéshozatalt a meghívás vagy jelölés, csapatösszeállítás során. Szükség esetén az elnökségi előterjesztés beküldéséig bármikor elrendelhető a szezon akkori pontjához igazított teszt/ megmérettetés, hogy mindig a legjobb teljesítményű egységet tudjuk delegálni az adott versenyre.

### Élettani mérések:

A mérések elsődleges célja, hogy a képességek változásait monitorozni tudják az érintett szakemberek. A korábbi években használt Sportkórházi labor jelenleg komoly változásokon megy keresztül. Új szakemberek vállalnak szerepet a mérések elvégzésében. Jelen állapotban a Szövetségi kapitányok tárgyalásokat folytatnak a jövőbeni közös munkáról az új stábbal.

Az várható, hogy új protokoll kerül bevezetésre, melyet az olasz válogatott is használ, így összehasonlíthatóvá válik a mi sportolóink eredménye az övékével. Ez számunkra kiváló viszonyítási alapot fog képezni. Ebben Antonio Colamonici fog a későbbiekben pontosítást adni a szövetségi kapitányok számára.

A mérések rendszerességének függvénye az új labor kapacitálhatósága és az érintett szakemberekkel (klub edzők, tanácsadó, mérést végző szakember) folytatott megbeszélések során felmerülő igények és lehetőségek.

Az elvárt teljesítmények helyett megfogalmazott cél a folyamatosan javuló trend a mért értékekben. Valamint a nemzetközi elit eredményeinek megközelítése/túlszárnyalása.

## Tervezett nemzetközi és hazai versenyek, tesztek és edzőtáborok:



A beach sprint EB helye és időpontja jelenleg nem ismert.

### Edzőtáborok, összetartások:

| megnevezés             | korosztály/keret         | helyszín                   | dátum            |
|------------------------|--------------------------|----------------------------|------------------|
| ősz alapozó tábor      | serdülő/u19/u23/felnőtt? | Dunavarsány                | 2025.10.27-11.01 |
| téli development tábor | top u19                  | Piediluco                  |                  |
| összetartás            | HERAKLÉSZ                | Tata                       | 2025.12.06-07    |
| sífutó tábor           | HERAKLÉSZ(+top UP?)      | Szlovákia                  | 2026.01.17-23    |
| első vízi tábor        | TOP u19/u23/felnőtt      | Piediluco/Koycegiz/egyéb?  | 2026.02.27-03.08 |
| tavaszi tábor          | u19/u23/felnőtt          | Szolnok                    | 2026.04.02-08    |
| U19 EB formábahozó     | U19                      | Sukoró-Szeged-Szolnok      | 2026.05.08-17    |
| Luzern vk formábahozó  | felőtt                   | Sukoró-Szeged-Szolnok-klub | 2026.06.18-21    |
| U23 Vb formábahozó     | U23                      | klubhelyszín               | 2026.07.13-19    |
| Felnőtt EB formábahozó | felőtt                   | Piediluco                  | 2026.07.18-26    |
| U19 VB formábahozó     | U19+ kiemelt U23?        | Piediluco                  | 2026.07.18-26    |
| U19 VB formábahozó     | U19                      | klubhelyszín               | 2026.07.30-08.02 |
| Felnőtt VB formábahozó | felőtt                   | Sukoró-Szeged-Szolnok      | 2026.08.10-16    |
| U23 EB formábahozó     | U23                      | Sukoró-Szeged-Szolnok      | 2026.08.24-30    |
| ősz alapozó tábor      | serdülő/u19/u23/felnőtt  | Szolnok                    | 2026.10.26-11.01 |

\*A téli development tábor időpontja jelenleg nem ismert. / szervezés alatt, várható hossza 6 nap/

| Név                      | Korosztály        | Helyszín                                                    | Dátum                   |
|--------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 5/1 teszt                | minden korosztály | Dunavarsány (ősz tábor)                                     | 2025-10-25              |
| 5/2 teszt                | minden korosztály | Vidék: régiós összevonás / Szolnok, Budapest: Csepel / BEE? | 2025-11-29 → 2025-11-30 |
| 5/3 teszt                | minden korosztály | Központi: Csepel / Szolnok                                  | 2025-12-20 → 2025-12-21 |
| 5/4 teszt                | minden korosztály | Vidék: régiós összevonás / Szolnok, Budapest: Csepel / BEE? | 2026-01-24 → 2026-01-25 |
| Ergo OB 5/5 teszt        | minden korosztály | Sukoró                                                      | 2026-02-21              |
| Tavaszi HT               | minden korosztály | Szolnok                                                     | 2026-03-21              |
| NK                       | minden korosztály | Zágráb                                                      | 2026-04-11 → 2026-04-12 |
| Meghívó a vízi tesztekre | minden korosztály |                                                             | 2026-04-13              |
| Fő vízi teszt 1.         | minden korosztály | Szeged / Sukoró                                             | 2026-04-17 → 2026-04-19 |
| EB U19                   | U19               | Brandenburg                                                 | 2026-05-23 → 2026-05-26 |
| VK I.                    | felőtt            | Seville (nincs tervezve csak megjelenítve)                  | 2026-05-29 → 2026-05-31 |
| Fő vízi teszt 2.         | minden korosztály | Szeged / Sukoró                                             | 2026-06-18 → 2026-06-21 |
| Beach sprint válogató    | minden korosztály | Balaton                                                     | 2026-06-20 → 2026-06-21 |
| VK III.                  | felőtt            | Luzerne                                                     | 2026-06-26 → 2026-06-28 |
| Országos bajnokság       | minden korosztály | Szeged                                                      | 2026-07-09 → 2026-07-12 |
| VB U23                   | U23               | Duisburg                                                    | 2026-07-22 → 2026-07-26 |
| EB felnőtt               | felőtt            | Varese                                                      | 2026-07-30 → 2026-08-02 |
| VB U19                   | U19               | Plovdiv                                                     | 2026-08-05 → 2026-08-09 |
| VB felnőtt               | felőtt            | Amszterdam                                                  | 2026-08-23 → 2026-08-30 |
| EB U23                   | U23               | Kruszwica                                                   | 2026-09-05 → 2026-09-06 |
| Beach sprint VB          | minden korosztály | Qingdao                                                     | 2026-10-15 → 2026-10-18 |
| YOG                      | U19               | Senegal                                                     | 2026-10-31 → 2026-11-13 |

A 2026. évi Piedilucoban megrendezésre kerülő nemzetközi evezős verseny (Memorial D'Aloja) is része a tervnek, de jelenleg időpont hiányában nem szerepel. Ide 5 fő meghívott van, akinek a rendező állja a kinntlét költségeit és további 5 fő kiutazása kerül betervezésbe a szakmai költségvetésbe. Így összesen 10 fő (edző+versenyző) utazik ki tervszerűen Mesz/szervezői költségen. Kétféleképpen lehet bekerülni az utazó csapatba: válogató eredmény elérésének céljából, jutalomból az addig elért eredmények miatt. Ez a névsor a válogatási folyamat során kerül kialakításra.

### **Eszközök rendelkezésre bocsátása:**

A Szövetségi kapitány négy forrásból tud eszközt biztosítani a sportolóknak, amennyiben nem rendelkezik a klubjuk megfelelő hajóval/lapáttal a célirányos felkészüléshez.

- A MESZ tulajdonában lévő hajópark jelentős része jelenleg a kluboknál van valamilyen jogcímen. Ezen eszközök igény esetén a haszonkölcsön szerződésre hivatkozva bármikor visszaigényelhetők a kluboktól, amennyiben azokra edzőtábor/felkészülés/verseny esetén szükség van.
- Bérleti konstrukció a gyártótól/forgalmazótól
- Lehetőség szerint célzott vásárlás
- Leltárban lévő eszközök kihelyezése az adott egységhez
- az "A" szintű versenyzőknek, amennyiben nincs sportórája az evezős szövetség a Szövetségi kapitány által alkalmasnak ítélt technikai háttérrel biztosítja

A felkészüléshez akkor biztosítható eszköz, ha az alábbi kritériumok közül valamelyik teljesül:

- a sportolók teljesítik a korábban részletezett kritérium szinteket és szükséges a továbblépés szempontjából
- jelölést kapnak egy adott NK versenyre
- képességeik és készségeik ezt indokoltá teszik a szövetségi kapitány számára
- célzott fejlesztés érdekében
- projektált csapat felkészülésének elősegítése érdekében

## A felkészülési program kiemelt szereplői:

(A Gerevich rendszer átalakulásával a személyek változhatnak a szezon során)

### Stáb:

1. Mindenkori edzőbizottság
2. Szövetségi kapitányok: Ficsor László (2026.márciusig), Simon Béla
3. Keretorvos: Dr. Nagyné Dr. Varga Nóra
4. Masszőr: Kemény Mátyás
5. U17 development team (tavasztól): Furkó Kálmán (férfi), Boros Bálint (női)
6. Tanácsadó: Antonio Colamonici
7. Fizioterapeuta: Katona-Lajkó Zsuzsanna
8. Projekt alapon megbízott edzők és egyéb sportszakemberek vagy szakágvezetők

1. **Edzőbizottság:** legjobb tudásuk és szakmai felkészültségük alapján véleményezik a Szövetségi kapitány által benyújtott csapatjelöléseket és egyéb szakmai anyagokat. Szükség esetén tanáccsal látják el. Javaslatot tesznek csapatpróbákra/jelölésekre.
2. **A szövetségi kapitányok,** (a szakági vezetőkkel, valamint az edzőbizottsággal, tanácsadóval egyeztetve) kidolgozzák az utánpótlás és felnőtt korú kerettagok éves felkészülési tervét, majd koordinálják és a szakági edzőkön, ill. felkészítő edzőkön keresztül ellenőrzik a felkészülési munka menetét. Figyelemmel kísérik a számításba jöhető versenyzők felkészülését és versenyzését. Kapcsolatot tartanak a kerettagokat adó klubok versenyzőivel, edzőivel és vezetőivel, és igény esetén szakmai segítséget nyújtanak számukra. Részt vesznek a központi edzőtáborokban folyó edzések közvetlen irányításában. Időszakonként a M.E.SZ. elnöksége és az HM Sportállamtitkárság felé beszámolnak a keretben folyó munkáról. A vezető szövetségi kapitány felel a szakmai munkáért és a célkitűzések teljesítéséért.
3. A **keretorvos** legfontosabb feladata a versenyzők egészségügyi állapotának ellenőrzése, szükség esetén megfelelő szakorvoshoz utalása. Sérülés, hosszantartó betegség után a rehabilitáció mielőbbi megkezdése, illetve annak megszervezése. Az edzőtáborban történő ellenőrzés, mérés, a versenyzők évenkénti klinikai szűrővizsgálatának megszervezése, a szűrővizsgálati eredmények kiértékelése. A szükséges gyógyszerek, vitaminok, regeneráló szerek kiválasztása és beszerzése. A keretorvosnak szoros kapcsolatot kell kialakítani a válogatottakat adó egyesületi edzőkkel és a szövetségi kapitányokkal.

4. **Masször:** A kiemelt státuszú válogatottak (max. x fő) izomzatának karbantartása, edzések, versenyek közötti regenerációs idő lerövidítése.
5. **U17 development coach:** a korosztály egysége fejlesztése technikailag. A Szövetségi kapitány részére információnyújtás a sportolókról. Az ORV keret összeállítása véleményezésre. Összetartások szervezése.
6. **Tanácsadó:** a Szövetségi kapitány szakmai segítése, valamint a szerződésében foglaltak teljesítése.
7. **Fizioterapeuta:** A válogatott keret részére gyakorlati tanácsadás, gyakorlatvezetés a sportsérülések elkerülése érdekében. Sérült, panaszos kiemelt státuszú válogatottak (max. x fő) rehabilitációja.
8. A szakági vezetőket és felkészítő edzőket a vezető szövetségi kapitány jelöli ki!

Szakági vezetőktől, válogatottakat felkészítő edzőktől elvárt követelmények, feladatok:

Megfelelő képzettség (szakedzői végzettség), ill. hazai és nk. szintű eredményesség.

- Az éves program sarokpontjait figyelembe követi az Antonio Colamonici által biztosított edzéstervet/ előzetes egyeztetés alapján saját edzésprogramot készít
- 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 szerint minimum hétvége edzés tartása.

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

#### **Edzők megnevezése a csapatok felkészítésére:**

Az edzők kijelölése csapatok mellé több szempont szerint is megvalósulhat:

- jobb/több versenyző elve
- kapacitálhatóság elve
- jobb körülmények között való készülés lehetősége (infrastruktúra, eszközpark, edzőpartnerek stb.)
- külsős megbízott edző
- stáb kerül kijelölésre

**Szakágvezetők:**

- U17: Furkó Kálmán, Boros Bálint
- U19: projekt alapon jelölődik ki versenyzői érintettség alapján
- U23: projekt alapon jelölődik ki versenyzői érintettség alapján
- Felnőtt: mindenkori szövetségi kapitány, vagy az általa megbízott sportszakember

**U17 development program és ORV válogató menete:**

Fontos, hogy az U17(serdülő) korosztályban már mozgassuk a jobb sportolóinkat, így könnyebben be tudnak épülni majd az U19 csapatba a későbbiekben. Illetve az adott korosztály célként tudja megfogalmazni magának az ide való bekerülést. A program célja, hogy technikailag össze tudjanak csiszolódni az egyének, illetve találkozzanak edzőtábori környezettel. Elkedződjön egy építő jellegű folyamat, amiből a későbbiekben tudunk profitálni. Nem teljesítményorientált összetartásokra van szükség, hanem jó hangulatú, km gyűjtős hévégékre. A két development edző feladata hogy szervezze és menedzselje ezeket a hétvégi összetartásokat, motiválja a sportolókat, technikailag egységesen oktassa őket és segítsen a szövetségi kapitánynak abban, hogy kik bírnak kiemelkedő potenciállal hosszú távon. Emellett menedzseljék és állítsák össze az ORV csapatot (BS és klasszikus) a szövetségi kapitány által megfogalmazott elvárások mentén.

A 2026-os évben 5-8 hétvégén szerveznénk összetartást (kb. havi 1-et). Ez lehet 1-3 nap terjedelmű (költségek és időmenedzsment alapján). A versenynaptár és egyéb elfoglaltságok függvényében. Ezen hétvégékből legalább egy Beach Sprint tematikájú kell, hogy legyen. Az edzők az általuk 8-12 (férfi és női) legjobbnak vélt sportolót hívják be az összetartásra, ahol váltott/pár/BS képzés keretein belül fejlesztik a jelen lévőket. A névsor folyamatosan változhat, melyet a két edző állít össze előzetes ismereteik (versenyek, felmérők stb) alapján.

A serdülő (U17) korosztályban az ORV válogató verseny az MTK versenyen lesz Csepelen. Itt a sportolók első nap 1x-ben és 2-ban állnak rajthoz. Előfutam és döntő alapján kijelölésre kerülnek, akik az említett kisegységekben indulhatnak az ORV-n. A második napra a két development edző kijelöli a szövetségi kapitány jóváhagyásával a férfi és női 2x, 4-, 4x, 4+ és 8+ csapatokat a látott eredmények alapján, melyek ellen a kimaradókból bárki szabadon versenyegyesülhet. A győztes csapatok indulási jogot szereznek az ORV-re.

Irányadó csapatösszeállítási szempontok a kijelölt 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 irányadók, 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 2025. évi ORV válogató verseny alapján ORV résztvevő volt,
- akit az éves kijelölt hazai és nemzetközi versenyeken elért eredményei alapján a szövetségi kapitány kerettagságra javasol.

#### A válogatás szakmai követelménye, célja:

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