

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



MAGYAR EVEZŐS
SZÖVETSÉG

2026-os irányelveink, felelősségünk:

Versenyzői oldal:

- Elfogadása annak, hogy nem az edzés időtartamára sportoló valaki, hanem a nap 24 órájában! (Márton Viviána)
- A nemzetközi standardok (evezett km stb.) nem megkerülhetőek!

Edzői/kapitányi oldal:

- A lehető legkompetitívebb környezet kialakítása, ami nem tolerál negativitást és rendszertelenséget
- A közös fejlődés útjának megtalálása
- Kommunikáció



MAGYAR EVEZŐS
SZÖVETSÉG

Az edzés a közös utunk, melynek
megtestesülése az **eredmény**

(Per Johansson).■

Soha NE engedjünk, edzésen a
standardokból

(Bob Bowman)



MAGYAR EVEZŐS
SZÖVETSÉG

Hol vagyunk most? Merre indulunk? Mik a céljaink?

- Válogatottság értékének általános csökkenése -> trend megfordítása
- Győztes mentalitás megteremtése -> a teljes közösség együttes erejével
- Korábbi sérelmek hátra hagyása -> a siker nem tud „One man show” lenni
- Olyan egységek delegálása, akik képesek **legalább** pontszerző helyen végezni Eb-n/Vb-n
- Jó építkezési alap a 2025-ös U19 csapat
- A beach sprint szakág kezdeti sikerein való felbuzdulás



MAGYAR EVEZŐS
SZÖVETSÉG

Konkrét célok:

Utánpótlás:

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

Felnőtt

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



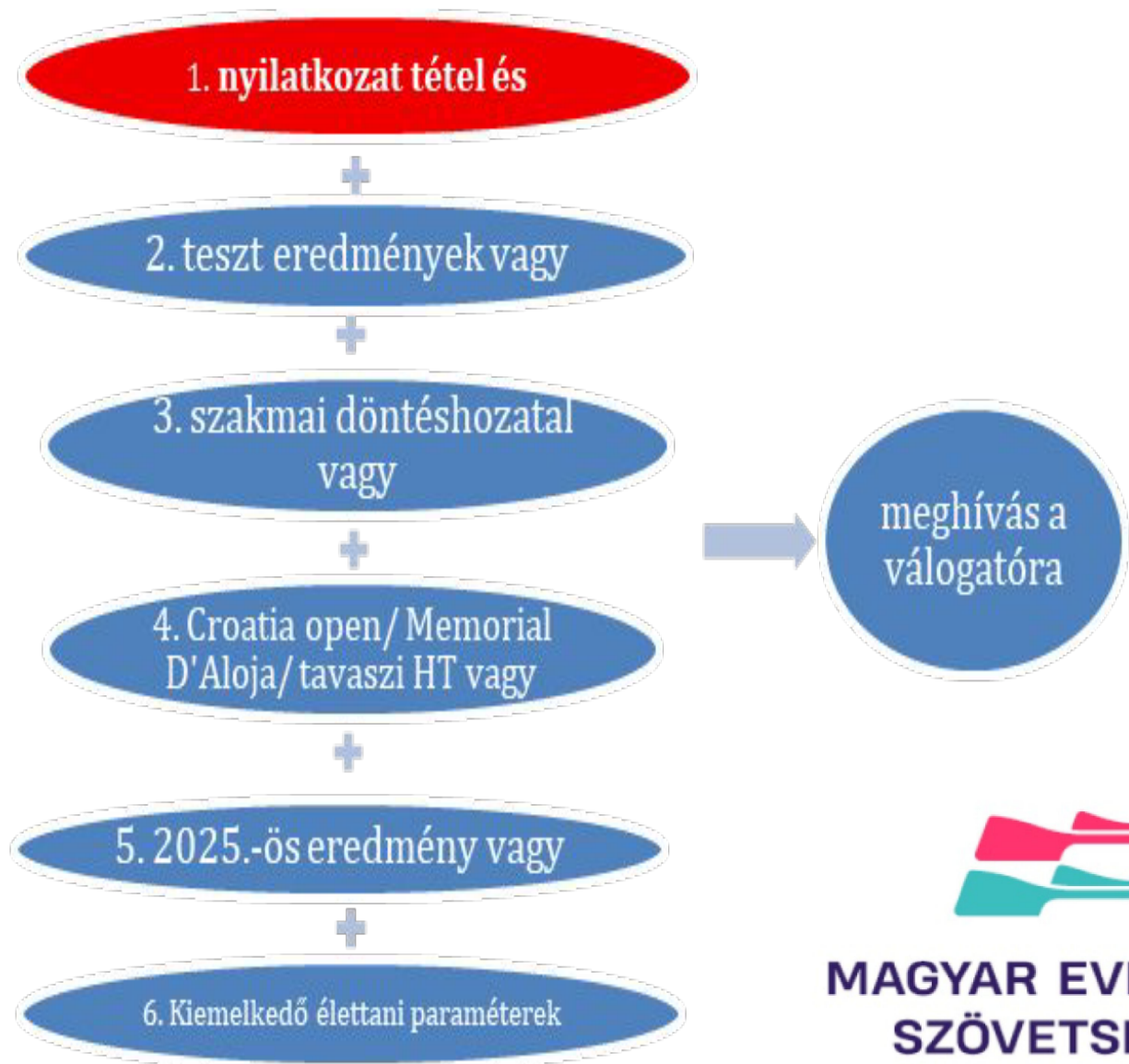
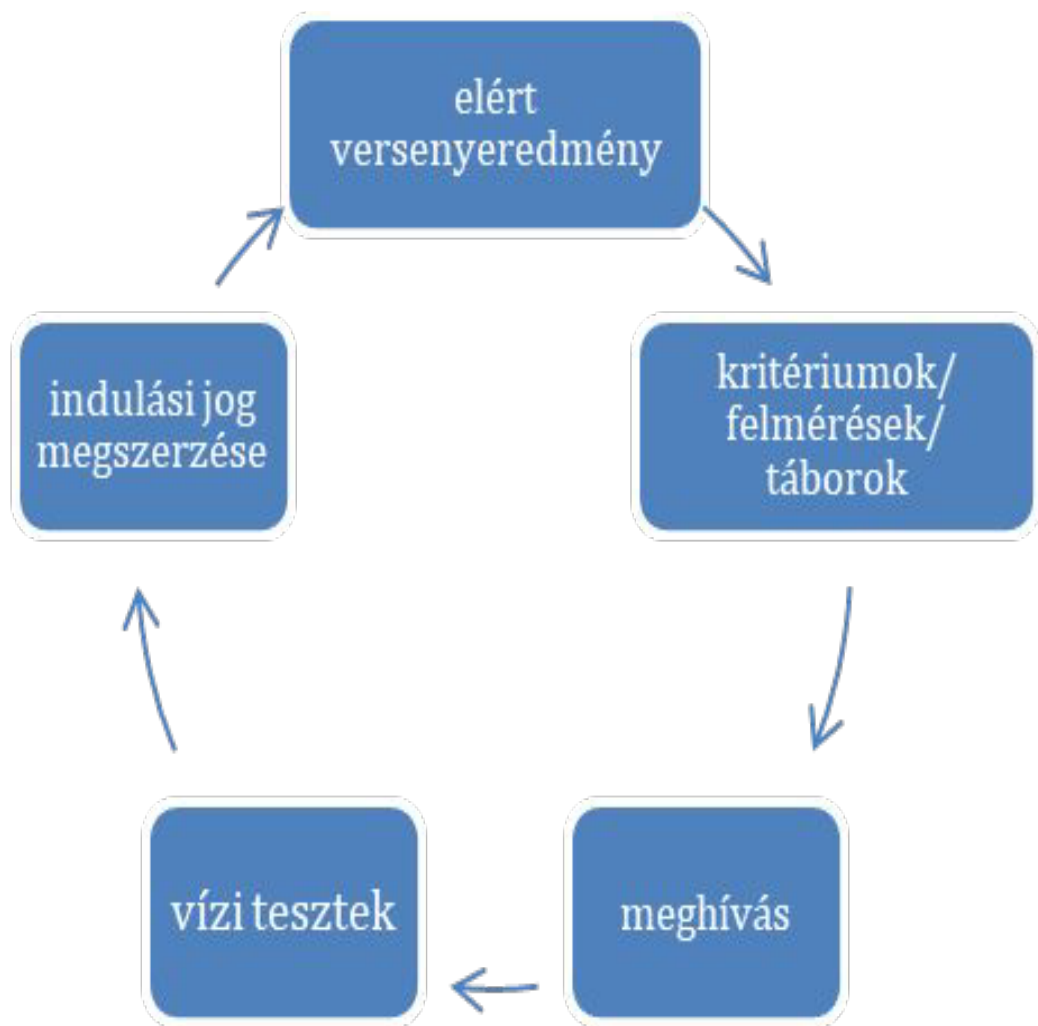
MAGYAR EVEZŐS
SZÖVETSÉG

Klasszikus evezés



MAGYAR EVEZŐS
SZÖVETSÉG

Éves ciklus és meghívás a válogatóra:



Válogatás menete:

Felnőtt

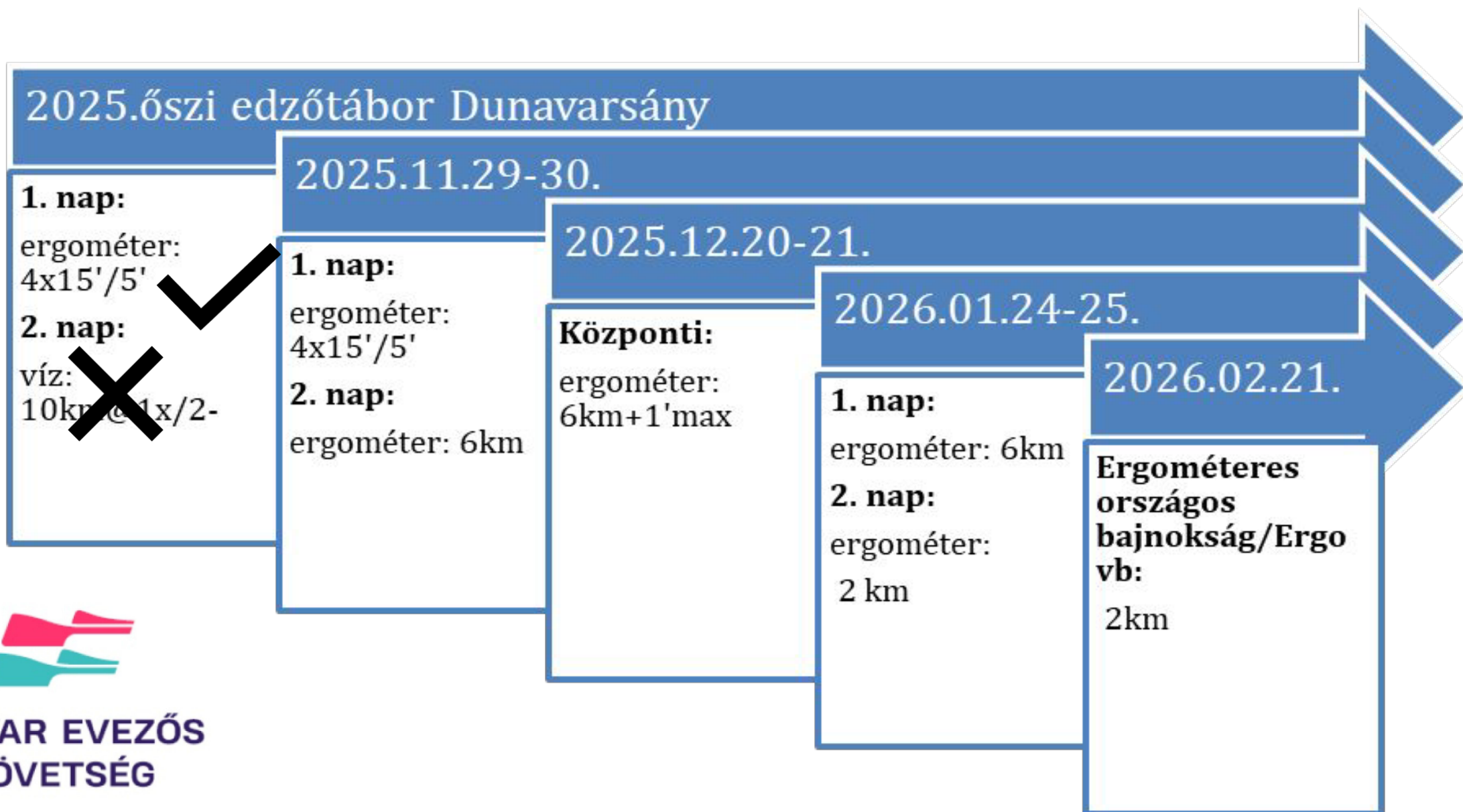
- **5 ergométer teszt teljesítése**
- Tavaszi HT
- Croatian open -> mert van viszonyítási alap
- Szükség esetén hazai tesztek
- Luzern Vk-> Eb-> Vb

Utánpótlás (U23&U19)

- **5 ergométer teszt teljesítése**
- Tavaszi HT
- **Eredmény alapú meghívás 2026.04.13**
- **U19** vízi teszt és U23 tájékoztató 2026.04.17-19 -> **Eb**
- Végső **U23** tesztek 2026.06.18-21 (+egyéb kérdéses esetek) **Vb/Eb?**
- U23 Vb-> Ob-n 1 versenyszám



5 ergométer teszt:



Ergométer szintek: **A = Hun100%**

világsúcs				A		B	minimum										
feleőtt	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

Nem	Férfi		Női	
Korosztály	/500m	totál	/500m	totál
Felnőtt	01:30,4	06:01,6	01:42,6	06:50,4
U23	01:32,9	06:11,6	01:44,9	06:59,6
U19	01:35,5	06:22,0	01:47,7	07:10,8



**MAGYAR EVEZŐS
SZÖVETSÉG**

Értékelés ergométer:

2 km A szint	elvárt szorzó	elvárt watt	érték/db	watt	pont	méter	watt	pont	méter	watt	pont	méter	watt	pont	méter	summa pont	summa méter	ave w	elméleti 2km
474	0,7	331,8	25%	333	25,09	4421	334	25,17	4425	334	25,17	4425	336	25,32	4434	100,74	17705	334,25	477,31
474	0,7	331,8	25%	321	24,19	4373	324	24,41	4382	326	24,56	4393	337	25,39	4444	98,55	17592	327	466,96

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

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



MAGYAR EVEZŐS
SZÖVETSÉG

Számításhoz használt szorzók:

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

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

Összesítő:

I.	II.	III.	IV.	ergo ob.	summa	átlag	diagram
100,74	94	98	99	96	487,74	97,55	
98,55	95	96	95	94	478,55	95,71	
93,05	97	92	100	92	474,05	94,81	

	minimum	B szint	A szint
Felnőtt	95-96,99	97-99,9	≥100
U23	94-96,99	97-99,9	≥100
U19	91-94,99	95-99,9	≥100

Training peaks:

TrainingPeaks - Plan your training

app.trainingpeaks.com/#calendar/athletes/6059232

TRAINING PEAKS
Coach

HomeCalendarDashboardATPManage AthletesPayments

UpgradeBela Simon

Athlete Library

+

Search

My Athletes (1)

Bela Simon

My Assistants (0)

August 2023

Today

Bela Simon

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	Sep 1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17

SUMMARY

Fitness0 CTL

Fatigue0 ATL

Form0 TSB

Duration00:00 hms

Distance0.00 mi

TSS0 TSS

Fitness0 CTL

Fatigue0 ATL

Form0 TSB

Duration00:00 hms

Distance0.00 mi

TSS0 TSS

Fitness0 CTL

Fatigue0 ATL

Form0 TSB

Duration00:00 hms

Distance0.00 mi

TSS0 TSS

Fitness0 CTL

Fatigue0 ATL

Form0 TSB

Duration00:00 hms

Distance0.00 mi

TSS0 TSS

frjon ide a kereséshez

10:032025. 11. 22.

Vízi tesztek: -> Szeged/Sukoró

- **1x / 2-** időfutam-> Döntő 2000m-en

- Egyéb tesztek eredmények/variációk függvényében ->

1500 vagy 2000m-en

- Csapatjelölés -> verseny után szükség esetén

módosítások

Versenyek:

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.	felnőtt	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.	felnőtt	Luzeme	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	felnőtt	Varese	2026-07-30 → 2026-08-02
VB U19	U19	Plovdiv	2026-08-05 → 2026-08-09
VB felnőtt	felnőtt	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

Beach sprint



MAGYAR EVEZŐS
SZÖVETSÉG

Válogatás menete

- **5 ergométer teszt teljesítése**
- **Bs válogató Soloban 1-3.hely -> meghívás a végső tesztre**
(Tata)
- **Egyéb válogatott elfoglaltság, sérülés, betegség**
szövetségi kapitány által bővíthető létszám



**MAGYAR EVEZŐS
SZÖVETSÉG**



MAGYAR EVEZŐS
SZÖVETSÉG

Hajóegységek viszonyrendszere:

time trial I.	1.	2.	3.	4.	ave	etalon=CW1X	e=u19cmix2x
CM1x	02:30,9	02:34,6	02:35,3	02:38,3	02:34,8	90,25	99,57
CW1X	02:49,3	02:51,8	02:51,8	02:53,1	02:51,5	100,00	110,32
CMix2X	02:21,5	02:22,1	02:22,6	02:23,9	02:22,5	83,10	91,69
U19 CM1x	02:30,2	02:31,3	02:31,6	02:34,6	02:31,9	88,58	97,72
U19CW1X	02:55,6	02:58,4	02:59,3	03:00,2	02:58,4	104,01	114,75
U19Cmix2X	02:34,1	02:35,0	02:35,5	02:37,2	02:35,5	90,64	100,00

U17



**MAGYAR EVEZŐS
SZÖVETSÉG**

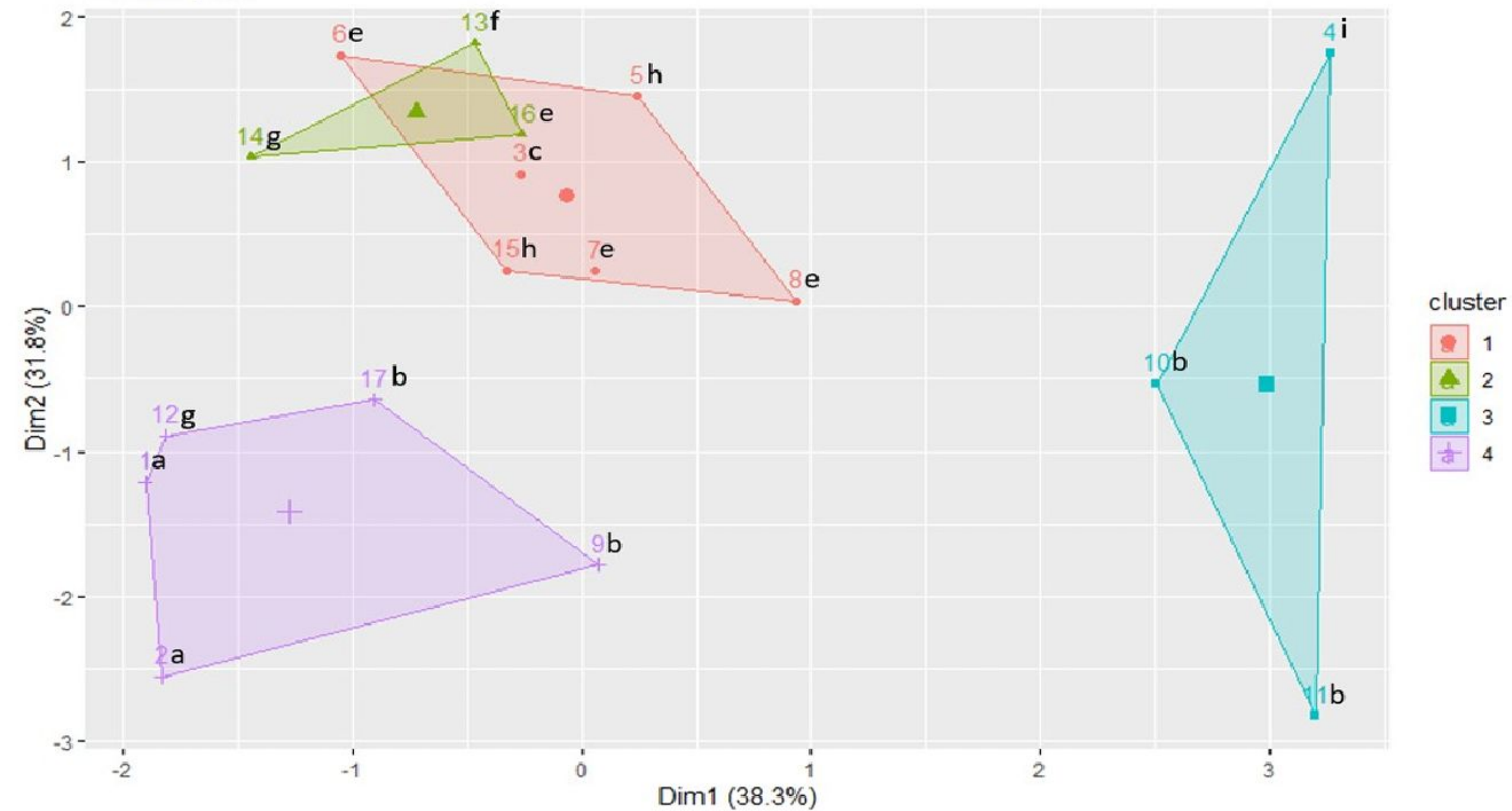
Development program /talent management/:

- Férfi, női szakág előkészítése a későbbi folyamatokra (u19, u23, felnőtt)
- Összetartó edzések szervezése
- Beach sprint tematikájú képzés
- Scoutolás
- Pozitív folyamatok előkészítése
- Technikai képzés, fejlesztés
- Gyémánt csiszolás



MAGYAR EVEZŐS
SZÖVETSÉG

Cluster plot



Válogatás menete:

- Kijelölt versenyen való indulás 1x-ben/2-ban (versenynaptár függvénye)
- 1 nap 1x/2-, második nap kijelölt egységekben indulás-> győztes indulási jogot kap

hajóegység	helyezés			
scull				
1x	1.			
2x	2.			
2x	3.			
4x	4.			
4x	5.			
4x	6.			
4x	7.			
váltott				
2-	1.			
4-	2.	választ a 4+/4- között		
4-	2.			
4-	3.			
4-	3.			
4+	4.			
4+	4.			
4+	5.			
4+	5.			



**MAGYAR EVEZŐS
SZÖVETSÉG**

Köszönöm a figyelmet!



**MAGYAR EVEZŐS
SZÖVETSÉG**