

U23-as EVEZŐS VÁLOGATOTT KERET

2022. ÉVI

FELKÉSZÜLÉSI PROGRAMJA



**MAGYAR EVEZŐS
SZÖVETSÉG**

ALAPÍTVÁ: 1893

Budapest, 2021. december

Molnár Dezső
Felnőtt Szövetségi Kapitány

Bevezetés

A Magyar Evezős Szövetség elnökségének és szakmai vezetésének az a célja, hogy olyan jól működő rendszert alakítson ki a magyar evezőssport számára, amely a sportolóknak, az edzőknek és a kluboknak a lehető legjobb feltételeket biztosítsa a nemzetközi szintű eredmények eléréséhez.

2022-re kettő cél kerül meghatározásra. Fő cél, hogy minél több számban a Világ és Európa-bajnokságon döntős helyezéseket érjünk el. Fontos cél még a fő versenyeken a lehető legtöbb érmes, döntős, pontszerző hely megszerzése és az U23-as létszámnövelő programok folytatása, természetesen a szinteket teljesíteni tudó versenyzők kiválasztásával.

Előzmények

Az U23-as csapat teljesítménye a VB-n elmaradt míg az EB eredmények sikeresebbek voltak az előre tervezettől. Minden esetre jobb eredménnyel zártuk az évet, mint tavaly. Ez köszönhető a szigorodott kiutazási szinteknek, ami miatt kevesebb csapattal tudtunk részt venni, de ezek a csapatok már közelebb voltak az élmezőnyhöz. Sajnos ez még mindig kevésnek bizonyul az elvárható szinthez, ezért a szinteken még emelni kell, illetve jobban meg kell szűrni a válogatott csapatokat. Ezek a szintek újfent közzé lesznek téve, hogy mindenki tudja mit kell a versenyzőknek elérni. Az már tudatosult a versenyzőkben és edzőkben, hogy a szintek teljesítése nélkül nem utazhat ki csapat kontinens és világversenyre. A 2021. szezonban a tervezett edzőtáborok és felkészülési stációk teljesültek, melyek nem feltétlen elegendők, de itt számítunk a klubokra, ahol több összetartó edzést fogunk tartani. A legjobb U23-as versenyzők bekerültek a felnőtt keretbe, ahol jelentősen jobb feltételeket kapnak a felkészüléshez. Az újonnan bekerülő ifjúsági versenyzők között, kiemelkedő teljesítményű versenyzők nincsenek, de bízunk a fejlődésük gyors ütemében, amelyért mindent megteszünk.

A MESZ szakmai vezetés szerkezete

A MESZ Elnöksége 2020. december 01. -től új szakmai modellt állított fel, amelyben a felnőtt szövetségi kapitány a szakmai munkáért egy személyben felelős, aki mellé segítségül rendeli a szakmai koordinátort és egyben szövetségi edzőt. A munkaköri megosztásuk az alábbiak szerint alakul:

- **Felnőtt Szövetségi Kapitány**, elkészíti a felnőtt és U23 válogatott éves programját, amelynek a végrehajtásáért felelős. Válogatók és szövetségi versenyek igazgatója, aki felelős a MESZ szakmai programok és a magyar válogatott csapat programjának megvalósításáért. Felügyeli a válogatott csoportok kiválasztási folyamatát és előkészítését, valamint hazai és nemzetközi versenyeztetését. Nyomon követi a válogatott sportolók felkészítését. Rendszeres kapcsolatot tart és támogat minden válogatott csapatot felkészítő edzőt és klubot. Egyeztet a programokról és beszámol az Elnökség részére a válogatottal kapcsolatos minden szükséges információról. Felügyeli a para szakágvezető munkáját.
- **Szakmai koordinátor**, elkészíti a kapitány által meghatározott feladatok, programok írásos anyagának elkészítését és az abban leírt feladatok végrehajtásában, szervezésében segíti a kapitány munkáját. A tervek és beszámolók készítése a MOB és az EMMI által elvárt szempontok szerint.
- **Válogatott csapat projekt-edzők**, a szövetségi kapitány nevezi ki a MESZ képesítési szabályzatának megfelelően, hogy különálló szövetségi projektcsoportok felkészítését vezesse. **Azok az edzők, akik nem rendelkeznek a szükséges képesítéssel, azoknak megfelelő végzettségű mentort kell megnevezni.**

- **Válogatott csapat edzők**, a szövetségi kapitány nevezi ki a MESZ képezési szabályzatának megfelelően, hogy vezesse a szövetségi válogatott csapatok felkészítését. Azok az edzők, akik nem rendelkeznek a szükséges képezéssel, azoknak megfelelő végzettségű mentort kell megnevezni.
- **Edzőbizottság**, az edzők éves fórumán minden ott jelen lévő aktív edző által megválasztott és a MESZ elnöksége által jóváhagyott független testület. Értékeli, véleményezi és előkészíti a MESZ elnöksége által kért szakmai anyagokat a döntések előtt. Az edzőbizottság feladatait részletesen az SZMSZ tartalmazza.

Célkitűzések 2022.-re:

- U23 VB-n olimpiai számban 2 döntős hely, 2-3 pontszerző hely, nem olimpiai számban 1-2 döntős hely.
- U23 EB-n 1 dobogós, 3-4 döntős hely.
-

A válogatási elvek, kritériumok

A válogatás a 2021-ben bevezetett szisztéma szerint történik, ami két hazai válogatót tartalmaz, ahol az első a felnőttekkel egy versenyen belül kerül lebonyolításra, míg a második csak az U23 korosztályra vonatkozóan lesz lebonyolítva. A kérdéses esetekben a bledi nemzetközi verseny lesz a döntő, illetve ezután a verseny után kerül kijelölésre a VB-re utazó csapat.

U23 „A” keret : vízi és szárazföldi teszteken és versenyeken elért eredmények szerinti osztályba sorolás alapján. Adható eredményességi juttatás (differenciálva, a MESZ költség keretéig), alap táplálék kiegészítők a MESZ dietetikus javaslata alapján, egészségügyi ellátás, teljesítmény diagnosztika, MESZ eszközök a rendelkezésre álló készletből, válogatott keret tagként történő nemzetközi versenyeztetése, illetve az ehhez szükséges edzőtáborok 100%-os MESZ finanszírozása.

- Az, aki teljesíti a felkészülési terven előírt állomásokat és megfelel a sporttörvény szerinti kritériumoknak.
- Az, aki az elmúlt versenyévben olimpiai számban, ifjúsági VB-n 1-3. helyezést ért el.
- Az, aki a hazai válogató rendszerben, megfelelt a táblázatban meghatározott ergométeres és vízi sebesség szinteknek.
- Az, akit a szövetségi kapitány a vízimunkája alapján érdemesnek tart.

A 2021. évben válogatottságot szerzett versenyzők, „B” keret: bővített kerettagok a vízi és szárazföldi teszteken és versenyeken elért eredmények szerinti osztályba sorolás alapján. Behívhatók bármelyik válogatott keretbe, ahol ebben az esetben az adott keret szabályai érvényesek rájuk. A MESZ a klub helyszíni összetartó evezések költségeit részben vállalja, melynek arányában minden esetben előre megegyeztek a felek.

- Az, aki teljesíti a felkészülési terven előírt állomásokat és megfelel a sporttörvény szerinti kritériumoknak
- elmúlt szezonban figyelemre méltó eredményt ért el a válogató versenyen
- felnőtt vagy korosztályos világ vagy kontinentális versenyen indulási jogot szerzett

	Név	Keret	Klub	Eredmény	Edző
1.	Szklenka Bence	A	VVEC	U23 VB 9., EB 8.	Mácsik Miklós
2.	Király Miklós	A	SzVE	U23 EB 8.	Dani Zsolt
3.	Szabó Gábor	A	SzVE	U23 VB 18.	Dani Zsolt
4.	Elek Boróka	A	DNHE	U23 EB 8.	Ficsor László
5.	Juhász Tamás	A	CsEK	U23 EB 8.	ifj. Pergel László
6.	Koncsik Dominik	A	CsEK	U23 EB 8.	ifj. Pergel László
7.	Boros Bálint	A	CsEK	U23 VB 6., EB 4.	ifj. Pergel László
8.	Czinege Tamás	A	CsEK	U23 VB 6., EB 4.	ifj. Pergel László
9.	Szóllósi Balázs	A	Baja	U23 EB 3.	Bartos Nándor
10.	Pálfai Csikó	A	VVEC	U23 EB 3.	Mácsik Miklós
11.	Bridge Henry	A	DNHE	U23 EB 3.	Ficsor László
12.	Szentpáli Balázs	A	FEC	U23 EB 7.	Pető Tímea
13.	Szentpáli Gergő	A	FEC	U23 EB 7.	Pető Tímea
14.	Zsíros Janka	A	Külker	U23 VB 14. EB 8.	Lőrincz Attila
15.	Fehérvári Eszter	A	Győr	U23 VB 5., EB 5.	Alföldi Zoltán
16.	Újhelyi Mihály	A	BEE	U23 VB 18.	Molnár Zoltán
17.	Hajdú Zsolt	A	BEE	Vízi teljesítménye	Molnár Zoltán
18.	Papp Benedek	A	CSEK	Kapitányi javaslatra	ifj. Pergel László
19.	Földesi Bence	B	VVEC	Vízi teljesítménye	Mácsik Miklós
20.	Nagy Bálint Bendegúz	B	Győr	Vízi teljesítménye	Alföldi Zoltán
21.	Árvai Péter	B	CSEK	ifi VB 7., Ifi EB 7.	ifj. Pergel László
22.	Kovács Sándor	B	SzVE	U23 VB 18.	Dani Zsolt
23.	Kósa András	B	SzVE	U23 VB 18.	Dani Zsolt
24.	Nagy Gergely Zoltán	B	CSEK	ifi VB 7., Ifi EB 7.	ifj. Pergel László
25.	Nagyszokolyai Áron	B	GYAC	ifi VB 7., Ifi EB 7.	Alföldi Zoltán
26.	Gosztola Balázs	B	CSEK	ifi VB 7., Ifi EB 7.	ifj. Pergel László
27.	Belán Bendegúz	B	CSEK	ifi VB 7., Ifi EB 7.	ifj. Pergel László
29.	Harsányi Viktória	B	Külker	Ifi. EB. 7.	Lőrincz Attila
30.	Szász Gergely	B	MTK	Kapitányi javaslatra	Simon Tamás
31.	Bagó Zsófia	B	GYAC	Ifi. EB. 7.	Alföldi Zoltán

Csillag keret: a programba azok az U23-as korú versenyzők kerülnek, akik nagy valószínűséggel 2022-ben nemzetközi versenyeken indulók lesznek. Keretfrissítés 2022.10.01-ig.

	Név	Klub	Eredmény	Edző
1.	Szklenka Bence	VVEC	U23 VB 9., EB 8.	Mácsik Miklós
2.	Király Miklós	SzVE	U23 EB 8.	Dani Zsolt
3.	Szabó Gábor	SzVE	U23 VB 18.	Dani Zsolt
4.	Elek Boróka	DNHE	U23 EB 8.	Ficsor László
5.	Juhász Tamás	CsEK	U23 EB 8.	ifj. Pergel László
6.	Koncsik Dominik	CsEK	U23 EB 8.	ifj. Pergel László
7.	Boros Bálint	CsEK	U23 VB 6., EB 4.	ifj. Pergel László
8.	Czinege Tamás	CsEK	U23 VB 6., EB 4.	ifj. Pergel László
9.	Szóllósi Balázs	Baja	U23 EB 3.	Bartos Nándor
10.	Pálfai Csikó	VVEC	U23 EB 3.	Mácsik Miklós
11.	Bridge Henry	DNHE	U23 EB 3.	Ficsor László
12.	Szentpáli Balázs	FEC	U23 EB 7.	Pető Tímea
13.	Szentpáli Gergő	FEC	U23 EB 7.	Pető Tímea
14.	Zsíros Janka	Külker	U23 VB 14. EB 8.	Lőrincz Attila
15.	Fehérvári Eszter	Győr	U23 VB 5., EB 5.	Alföldi Zoltán

Elvárható kritérium szintek, nemenként és korosztályonként

A kritérium szintek a kerettség minimumait tartalmazzák, "ami szükséges, de nem elegendő" a teljes körű válogatottsághoz. Az alábbi táblázatok értékei tartalmazzák a relatív kondicionális képességek elvárható mértékét és a világ és kontinentális bajnokságokra való kijutás szintjei

Az ergométeres teszteken, a könnyűsúlyúakra vonatkozó maximális súlyhatárok:

Nők: 60,5 kg

Férfiak: 74 kg

CONCEPT2 STATIKUS ERGOMÉTEREN TELJESÍTVE

ERGOMÉTERES SZINTEK A VÁLOGATOTTSÁG ELÉRÉSÉHEZ								
Kor.csop./nemek	NŐK		NŐK könnyűsúly		FÉRFIAK		FÉRFIAK könnyűsúly	
Táv	2000 m	6000 m	2000 m	6000 m	2000 m	6000 m	2000m	6000 m
Mérték egys.	W/TS	W/TS	W/TS	W/TS	W/TS	W/TS	W/TS	W/TS
U23	4,1	3,4	4,3	3,6	5,0	4,1	5,2	4,3

RP3 DINAMIKUS ERGOMÉTEREN TELJESÍTVE

ERGOMÉTERES SZINTEK A VÁLOGATOTTSÁG ELÉRÉSÉHEZ								
Kor.csop./nemek	NŐK		NŐK könnyűsúly		FÉRFIAK		FÉRFIAK könnyűsúly	
Táv	2000 m	6000 m	2000 m	6000 m	2000 m	6000 m	2000m	6000 m
Mérték egys.	W/TS	W/TS	W/TS	W/TS	W/TS	W/TS	W/TS	W/TS
U23	4,25	3,55	4,45	3,75	5,15	4,25	5,35	4,45

*A szintek a felkészülés alatt bármikor teljesíthetők, központi vagy klub helyszíneken, edző-(k) jelenlétében, akik hitelesítik az eredményeket és felelősséget vállalnak érte. A 2021. december 19.-i központi felmérőket megszervezzük, de nem kötelező a részvétel.

Beküldési határidő utolsó napja: 2022. március 26.

A vízen mért, a könnyűsúlyúakra vonatkozó maximális súlyhatárok, a verseny szabály szerint, hazai teszteken pedig:

Nők: egyéni 59,0 kg, csapat 57,0 kg

Férfiak: egyéni 72,5 kg, csapat 70,0 kg

VÍZEN ELVÁRHATÓ EREDMÉNYEK				
A VILÁG VAGY KONTINENS BAJNOKSÁGRA VALÓ KIJUTÁS MINIMUM SZINTJEI				
Hajó típ./kor. csop.	N U23	N U23 ks	F U23	F U23 ks
1X	7:54	8:01	7:05	7:10
2X	7:12	7:20	6:29	6:35
4X	6:43	6:50	6:00	6:07
2-	7:27	7:53	6:42	6:51
4-	6:52	-	6:04	-
4+	7:30	-	6:24	-
8+	6:25	-	5:41	-

A táblázatba foglalt időeredmények elérése az alábbi feltételek esetén hitelesek:

- Hazai és nemzetközi állóvízi versenyeken, versenybírói hitelesítéssel.
- Állóvízen GPS-el mért pályán, motorcsónakos kísérettel a szövetségi kapitány, szakmai koordinátor vagy az általuk megbízott személy a csapat edzőjével közösen hitelesítik az eredményt. Bójázás hiányában a motorcsónak az egység mellett párhuzamosan halad az evezős egységgel a pályája teljes hosszában, 5 méteren belül.
- A fent leírt eredmények a kompenzált időeredményt jelentik, melyet a Klaus Filter táblázata alapján számoljuk.

Válogatás menete

Válogató versenyek:

1. A 2022. március 26.-i vízi felmérő minden U23-as válogatott versenyző részére egypárban kötelező egypárban!

2. I. válogató verseny 2022. április 23-24.-én lesz Szegeden,

Jó időjárás esetén a hagyományos szisztéma szerint történnek a futamba sorolások, míg a szeles idő esetén az alábbi „B” verzió lép életbe! Ezt a szövetségi kapitány edzőbizottság vezetője és a versenybíróóság elnöke dönti el.

- **1. nap**, rangsoroló verseny egypárevezősben és kormányos nélküli kettesben történik, ami az alábbi időfutamos szisztéma alapján lesz lebonyolítva.
- Időfutam → az 12 idő az 3x4-es „AB” középdöntőbe kerül, a középdöntőből 1. és 2. → „A” döntőbe, a 3.-4. → „B” kerülnek. a többiek létszámtól függően vagy „CD” középfutamba vagy besorolásra kerülnek a C vagy D döntőbe.
- A döntők, 6-os besorolással lesznek lebonyolítva, jobb idők, a jobb pályára sorolva. A döntőkbe jutott időeredményeket sorrendbe állítom és eszerint osztom a pályákat!
- Normál és könnyűsúlyú versenyzők egy mezőnyben versenyeznek.
- Kiemelést alkalmazunk a március 26.-i vízi felmérő alapján
- **Mindenkinek kötelező a starthoz állás az első napon, akik a másnapi válogatón szeretnének indulni.**
- **2 nap:** kettőpárban és kormányos nélküli kettesben lesz, melynek az szisztémája az alábbi:
- 4-es előfutamokba sorolás→ első továbbjutnak 6-os döntőbe, a többiek reményfutamot húznak
- A hajók számától függően, a reményfutamból helyezések szerint, feltöltésre kerül a 6-os döntő.
- A könnyűsúlyú egységeknek hozniuk kell a mindenkor FISA szabály szerinti súlyt.
- **A döntőkbe jutott időeredményeket sorrendbe állítom és eszerint osztom a pályákat!**
- Az olimpiai kerettagok, a felkészülési időszakban kipróbált egységekben állnak rajthoz.
- A U23 versenyzők eredményei itt figyelembevételre kerülnek a saját válogatójuk szempontjai szerint, tehát, a rangsoroló alapján kerülnek csapatokba a versenyzők.

3. II. hazai U23 válogató verseny, 2022. május 14-15. Szeged

Az U23 Világbajnokságra és az Nyári Egyetemi Világjátékokra válogat.

FONTOS KITÉTEL: a time trial -ban elért eredmény alapján, a minimum értékeket, akik elérték, azok lesznek nevezve a Bledi Nemzetközi Versenyre.

- Itt minden versenyző starthoz állhat kis egységben (1x vagy 2-) és teljesítményük alapján a rangsor szerint speciális egységekbe kerülhetnek.
- Figyelembevételre kerülhetnek az I. válogató verseny eredményei, illetve a már együtt készülő csapatok munkája, ami nem minden esetben kap zöld utat. A válogatón elért rangsorok alapján lehetségesek cserék, illetve új egységek is létre hozásra kerülhetnek.
- A vízi kritérium szintek teljesítése elvárt, ezért a time trial-ban elért eredmények alapján kerülnek ki az egységek a Bledi Nemzetközi Versenyre, ahol megerősíthetik pozíciójukat a kiküldetési szintek elérésével az U23 VB-re és az Nyári Egyetemi Világjátékra.
- A bledi versenyen azok egységek is részt vesznek, akik teljesítették a kiküldetési szintet, de 0,7 % -nál kisebb különbséggel maradtak el a győztes egység idő eredményétől a szegedi válogatón. (Pl.: FU23 1X 1. hely 7:00, 2. hely 7:02, különbség: 0,48 % indulási jogot szerez, de a 3. hely 7:03, különbség 0,71% így Ő más egységben kaphat lehetőséget, bár teljesítette a 7:07 kiküldetési szintet)
- A Nyári Egyetemi Világjátékokra pályázók között a rangsor felállításra kerül és a time trial-ban elért rangsor alapján javaslatot tesz a kapitány és a MEFS-el való egyeztetés alapján, eldől kik utazhatnak erre a versenyre.

4. Bledi Nemzetközi verseny, 2022. június 10-12., Bled, Szlovénia. Pótválogató és U23 csapat kijelölő verseny.

- Ezen a versenyen dőlnek el a vitatott kérdések egyes hajó egységekben, illetve a vis major helyzetek is itt kerülhetnek feloldásra. Történetesen betegség, iskolai vagy családi elfoglaltság miatt, akik nem tudtak részt venni az előző válogatón és válogatott versenyzők, itt bizonyíthatják tudásukat.
- A kritérium szinteket teljesítő versenyzők és egységek, indulási jogot szereznek az U23 Világbajnokságra, abban az esetben a férfiak az "A" döntő győztes időtől 2%-nál, a nők az "A" döntő győztes időtől 2,5%-nál kisebb különbséggel érnek célba.

5. U23 EB válogató

Külön válogatót erre a versenyre nem tartunk, az eddig elért eredmények alapján jelölünk csapatokat az alábbi feltételeknek megfelelők között:

- Ifjúsági Világbajnokságon 1-6 között végeztek, ha a mezőny 60 % legyőzték
- U23 Világbajnokságon 1-8 között végeztek, ha a mezőny 50% legyőzték
- Új csapatok, melyek kialakulnak a VB után és a keret edzéseken teljesítik a kiküldetési szinteket.

Csapatok jelölésének menete

- Válogató eredménye alapján egyeztet a csapat edzője és a szövetségi kapitány
- A szövetségi kapitány megteszi javaslatát az egységekre és azok versenyzőinek, illetve a csapatok edzőinek, ami megadja az irányvonalát a további felkészülésnek. Ez a javaslat kötelező érvényű is lehet. Ha nincs megegyezés, nem számítok a szezonban tovább a versenyzőre, vagy versenyzőkre.
- Edzőbizottsági egyeztetés

- Elnökség döntése, a csapatok utaztatásáról

Kiválasztási elvek

Sportolók

Minden olyan sportolónak, aki válogatott vagy válogatottságra pályázik, a következő követelményeknek kell megfelelnie:

- Tagság egy MESZ tag klubban
- Érvényes orvosi verseny engedély (éves szűrés)
- Érvényes MESZ regisztrációs engedély (Gold, Hivatalos) versenyengedély
- A MESZ válogatási rendszer teljesítése
- Betartja a MESZ dopping szabályzatát
- Betartja a MESZ, a klub és más szervezetekkel (MOB, EMMI) kötött szerződéseket

Edzők

Minden olyan edzőnek, aki részt kíván venni a szövetségi projekt programokban és a szövetségi válogatott csapatok felkészítésében, meg kell felelnie a következő követelményeknek:

- Aktív edzői státusz (külföldi is lehet)
- Megfelel a MESZ képzési szabályzatának
- Együttműködés a szakmai vezetéssel
- Elfogadja a felkészülési programot

Fő versenyek, eredményességi célok

U23 Világbajnokság, 2022.07.28-31. Varese, Olaszország	
csapathirdetés: 2022. 06. 16.	
Tervezett csapatok	Tervezett eredmény
Férfi egypár	3-7.
Férfi kormányos nélküli kettes	6-8.
Férfi négy pár	6-9.
Férfi nyolcas	6-9.
Férfi könnyűsúlyú kettőpár	5-7.
Női könnyűsúlyú egypár	4-7.
Női kétpárevezős	5-9.

Női négy párevezős	7-10.
--------------------	-------

U23 Európa-bajnokság, 2022.09.03-04., Hazewinkel, Belgium	
csapathirdetés: 2021. 08. 16.	
Tervezett csapatok	Tervezett eredmény
Férfi egypárevezős	3-7.
Férfi kétpárevezős	6-9.
Férfi négy párevezős	4-7.
Férfi kormányos nélküli kettes	4-8.
Férfi nyolcas	4-8.
Férfi könnyűsúlyú kormányos nélküli kettes	2-5.
Férfi könnyűsúlyú kettőpár	4-7.
Női könnyűsúlyú egypár	6-10.
Női kétpárevezős	4-7.
Női négy párevezős	4-8.
Női könnyűsúlyú kormányos nélküli kettes	6-9.

A válogatott felkészülési programja a 2022. évi versenyévedra

Tesztek:

Ergométer teszt

Az eddigiektől eltérően nincs meghatározott időpontokban, 6000 és 2000 méteres felmérő, mindenki a saját felkészülési programja szerint végzi, amit köteles fényképpel és edzői hitelesítéssel elküldeni a szövetségi kapitány részére.

2021. 12.18.	6000 m	Központi felmérő, Budapest, Győr, Szeged
2022. 02.19.	2000 m	Ergométer Országos Bajnokság

Vízi teszt:

2022. 03.26.	6000 m	Hosszútávú teszt (Szolnok)
--------------	--------	----------------------------

A teszteken, a könnyűsúlyúakra vonatkozó súlyhatárok:

	Nők	Férfiak
Teszt hosszútávú verseny:	59,0 kg	72,5 kg
Teszt pálya evezéseknél:	59,0 kg csapat 58,0	72,5 kg csapat 71,0 kg

U23 korosztály kötelező versenyei

Válogató versenyek

2022. 02.19.	M.óvár	Ergométer OB
03.26	Szolnok	Meghívásos teszt verseny
04.23-24.	Szeged	Válogató I. kis és speciális egységben,
05.21-22.	Velence	Válogató II. kis és speciális egységben, time Trial
06.10.-12.	Bled	Pótválogató, Nemzetközi verseny, csapatjelölő

Fő versenyek

2022. 07.28-31.	Varese	U23 Világbajnokság
09.03-04.	Hazewinkel	U23 Európa-bajnokság,
06.26-07.06.	Chengdu	Nyári Egyetemi Világjátékok

Edzőtáborok

Központi edzőtáborok

2022. 07.14-07.27.	Szolnok v. Szeged v. Velence	U23 VB tábor
08.22-08.31.	Szolnok v. Velence	U23 EB tábor

Sportorvosi vizsgálatok, mérések

Klinikai vizsgálat

2022. 01.25-29.	OSEI	U23, „A” keret
06.14-18.	OSEI	U23 VB keret

Küszöb vizsgálat

2022. 04.5-8.	TF	U23 „A” keret
2022. 06.14-18.	TF	U23 VB keret

A válogatott csapatok felkészüléséért felelős szakemberek

Molnár Dezső szövetségi kapitány, felnőtt váltott evezős szakág
Szierer János szövetségi edző, női normálsúlyú párevezős szakág
Dani Zsolt férfi 8+ projekt edző
ifj. Pergel László férfi 4X és 4- projekt edző

A válogatott felkészülését segítő egészségügyi szakemberek

A válogatott felkészülését segítő egészségügyi szakemberek

Keretorvos: dr. Varga Nóra
Pszichológus: Hornyik József
Gyógytornász: Lajkó Zsuzsanna
Szakértők: (táplálék kiegészítők)
dr. Kecskés Norbert (vérkémia)

dr. Kokas Péter (sebészeti)

dr. Haller Ákos (sebészeti)

Sportmasszőr: Taskó Gyula

Teljesítmény felmérés: dr. Kovács Péter

Intézményi háttér: OSEI Olimpiai rendelő, élettani labor.

Alap célok, hosszú távú programok

Alapcélok

- A felkészülésnek a hosszú távú célokat kell szolgálnia (hangsúlyos az U23-as korosztályban a csapatépítés)
- A válogatottak részére edzőközpontok kialakítása (egy-egy evezősklub infrastruktúrájára épülve), az edzőtáborozásokon kívüli összetartó edzések megtartásához, és ehhez biztosítani az érintett sportegyesületek anyagi, tárgyi támogatását (Budapest, Győr, Szeged, Szolnok, Baja, Csepel stb.).
- A válogatott versenyzők edzőkörülményeinek javítása edzőtáborozáson kívüli időszakban is, az egész évben tartó folyamatos, magas színvonalú edzésprogram megvalósítása érdekében (edzésprogram edzői felügyelet melletti végrehajtása. Szállás, étkezés, személyi, tárgyi feltételek biztosítása).
- Az edzőtáborozások, összetartó edzések számának növelése, a teljesítmény javulásához szükséges mennyiségi és minőségi munka elvégzésének érdekében.
- A legjobb válogatottak melletti második vonal versenyzőinek támogatása, menedzselése edzőtáborokkal, összetartó edzésekre történő meghívással, szövetségi eszközökkel, nemzetközi versenyeztetéssel.
- Elért versenyeredményen alapuló premizálási rendszer, versenyzőknek, edzőknek, szakembernek, szakvezetőnek.

Férfi U23-as program

- FU23 8-as/4-es és 4x projekt
- Cél: U23 VB kijutási szint
- Évközi összetartások, szünetekben edzőtábor szervezése
- Objektív szempontrendszer kidolgozása a csapatba kerülésre – ergométer szint hangsúlyossá tétele.
- Átjárás biztosítása a párevezős szakággal
- Mottó: „Ütőképes magyar nyolcas”
- Felelős menedzser kijelölése (projektvezető edző)

Felkészülési táblázat

Klinikai vizsgálat	Küszöb vizsgálat	Egyéb teszt	Ergo tesztek	Válogatók	Vízi tesztek	Edzőtábor	Versenyek	Vasárnap	Naptári hetek	Hetek
								X.31.	43	1
								XI.07.	44	2
								XI.14.	45	3
								XI.21.	46	4
								XI.28.	47	5
								XII.05.	48	6
								XII.12.	49	7
			X				6000 m központi ergo felmérő	XII.19.	50	8
								XII.26.	51	9
								I.02.	52	10
								I.09.	1	11
								I.16.	2	12
X								I.23.	3	13
X								I.30.	4	14
								II.06.	5	15
								II.13.	6	16
			X				Ergo OB, Mosonmagyaróvár	II.20.	7	17
								II.27.	8	18
								III.06.	9	19
								III.13.	10	20
					X		6000 m vízi teszt Szolnok	III.27.	12	22
	X							IV.03.	13	23
								IV.10.	14	24
								IV.17.	15	25
					X		Kishajós Válogató I., Szeged	IV.24.	16	26
								V.01.	17	27
								V.08.	18	28
								V.15.	19	29
					X		Válogató II., Velence	V.22.	20	30
						X	Edzőtábor, Dunavarsány	V.29.	21	31
						X	Edzőtábor, Dunavarsány	VI.05.	22	32
					X		Bledi Nemzetközi, Pótválogató	VI.12.	23	33
X	X							VI.19.	24	34
X	X						Nyári Egyetemi Világjátékok Chengdu	VI.26.	25	35
								VII.03.	26	36
								VII.10.	27	37
						X	Edzőtábor, U23 VB	VII.17.	28	38
						X	VB Edzőtábor, VB Varese	VII.24.	29	39
								VII.31.	30	40
								VIII.07.	31	41
								VIII.14.	32	42
							OB szeged	VIII.21.	33	43
						X	Edzőtábor, U23 EB	VIII.28.	34	44
							U23 EB, Hazewinkel	IX.04.	35	45
								IX.11.	36	46