



**MAGYAR EVEZŐS  
SZÖVETSÉG**

ALAPÍTVÁ: 1893

**AZ UTÁNPÓTLÁS EVEZŐS VÁLOGATOTT KERET  
2022. ÉVI  
FELKÉSZÜLÉSI PROGRAMJA**

Budapest, 2021. november 20.

Készítette: Lőrincz Attila  
Utánpótlás szövetségi kapitány

# 1 Helyzetelemzés

## 1.1 Rendkívüli helyzet

A koronavírus világjárvány volt az elmúlt év minden szempontból legbefolyásolóbb tényezője, ami alapvető társadalmi folyamatokat változtatott meg. Hosszútávú hatásai kiszámíthatatlanok, és az is bizonytalan, hogy vége lesz-e a járványnak, mikor lesz teljes átoltottság stb. Ez a sport szempontjából is minden szinten érezhető hatásokat indukál, kezdve a klubok mindennapos edzéslátogatási gyakorlatától, egészen a legmagasabb szintű nemzetközi szervezetek működéséig és a világversenyek megrendezési módjáig. A trend az, hogy újabb és újabb hullámok követik egymást, nagyjából mintha szezonálissá kezdene válni a hullámozás. A tervezésben figyelembe kell venni, hogy az esetleges nagy csapatok mozgatása egyre nehezebb lett, hatványozott adminisztrációval és emelkedő költségekkel járt a tavalyi évben. A felkészülés alatti utazások pedig a változó helyzet miatt ad hoc jellegűvé és kimerítővé váltak a résztvevőknek. Ezek miatt a program korábbi irányvonalához képest szerényebb létszámokhoz kell visszatérnünk. Az utánpótlásnevelésnek ugyanakkor az az egyik fő feladat, hogy minden olyan fiataalt bekapcsoljon a szakmai felkészülési programba, aki potenciálisan elérhet a felnőtt nemzetközi eredményesség szintjére. Ehhez keresünk a olyan megoldásokat, melyek a jelenlegi helyzetben eredményre vezethetnek.

## 1.2 Általános szakmai háttér

Az elmúlt években megváltoztattuk az ifjúsági válogatott felkészülési irányvonalát. A hangsúly a csapathajókra került és ezzel együtt létszámot is növeltünk a válogatott felkészülésbe bevontak körét illetőleg. Ennek sok szempontból egy sikeres csapatépítés lett az eredménye. Férfi ifjúsági vonalon. Ami nem a közvetlen eredményességet jelenti, de jelzi a válogatott felkészülésében részt vevő ifjúsági versenyzők teljesítményszintjét, illetve annak változását, hogy hányan teljesítették adott évben az ergométer minimum szintet.

Fiúk 28, lányok 14 fő, ami a fiúknál egy 10 fős javulás, a lányok esetében pedig erős stagnálást mutatott 2020-ban. Eddig mondható, hogy a férfi nyolcas program zökkenőmentesen futott. A 2020-as nemzetközi szezon járvány okozta nehézségei azonban megtörték a programot. 2021-ben egy teljesen új csapatot kellett összerakni, és látszott, hogy nincs mögöttük az a merítés, mint akár 2019-ben még megvolt a két nyolcasnál többre elég legénység. Kevesebben teljesítették a minimum szintet és a legerősebb versenyzőink fiú és lány vonalon serdülő versenyzők voltak már az év végi Európa-bajnokságon. Őket tovább tudjuk menedzselni, de a

csapatok, amikben ültek másodéves versenyzőkből álltak rajtuk kívül, akik felmennek az U23-as korosztályba. Sajnos a minimum szintet teljesítő versenyzők létszáma több év emelkedés után csökkent. Fiúknál 18, lányoknál 10 fő teljesítette a 6:38-as, illetve 7:42-es minimum szintet és jutottak ki VB-re vagy EB-re. A treboni ORV elsőprő eredménye nagyon üdvözlendő, de sajnos elfedi a probléma lényegét. A toborzás országosan nem megfelelő minőségű, ad hoc jellegű, hogy milyen alkatú és fizikális képességű évfolyamok jönnek fel az utánpótlásnevelő rendszeren.

Ami már két éve látszik az, hogy a feljövő évfolyamok sajnos mind alkati adottságok terén, mind ergométeres teljesítményt tekintve gyengülő trendet mutat. A most utolsó éves 2004-es ifik átlagos teljesítménye elmarad a korábbi 3 évtől. Ez az abszolút legjobb értékekre és a minimum elvárásokat teljesítők létszámát tekintve egyaránt igaz. Gyakorlatilag a fiúknál visszaestünk a 2017-es szintre egy év alatt, lányoknál pedig pár év stagnálás után romlott az átlag. A helyzetet rontja, hogy a tanuló korosztályban az idei évben a járvány okozta toborzási nehézségek miatt az utóbbi 4 évben elért létszámnövekedést is a 2017 körüli szintre vagy még az alá lökte.

### **1.3 Megoldási irányok**

Elsődleges feladatunk, hogy azokban a korosztályokban, ahol a legnagyobbak a hirtelen lemorzsolódási arányok, olyan programokat indítsunk, melyek ezeket mérsékelni tudják, vagy akár vissza is fordíthatják. Az első ilyen korosztály egyből a Tanuló/Serdülő váltás határa, 14 éves kor után, ami az első továbbtanulási válasz vonal. Továbbtanulás az általános iskolából a középiskolába. Nem mindenki vállalja az új iskola emelkedett követelményrendszer mellett a versenysportot tovább. Bár sokszor ezt a terhelést hamar megszokják a diákok, mégsem jönnek vissza az elmaradt versenyzők, mert sok esetben a már serdülő válogatottságért folyó versenyben úgy érzik végleg lemaradtak. Pedig evezésben ez korántsem kéne, hogy így legyen. Ezt a sportágat még 20 évesen is el lehet kezdeni úgy, hogy később akár még olimpikon is lehet valaki, ha megfelelő adottságokkal és kitartással rendelkezik.

Feladatok:

- célorientált teljesítmény alapú forráselosztás
- strukturáltabb szakmai működés
- korai specializáció késleltetése
- valódi tehetséggondozás szükséges
- tehetséggondozás fókuszának későbbre tolása – ez nem kizárólag a válogatottat jelenti
- valódi kiválasztás – definíció szükséges, hogy mit keresünk, mi alapján tudunk prognózist felállítani a később várható teljesítményre –, kritériumrendszer egzakt megfogalmazása, alkalmazása.

## **2 Tehetséggondozás – Los Angeles 2024 Program**

Legtehetségesebb versenyzőink képviselik Magyarországot a nemzetközi versenyeken, olimpiai sportágként, eredményeikkel megjelenítik és minősítik az evezést a hazai közvélemény előtt is. A Magyar Evezős Szövetségnek felelőssége, hogy azokat a fiatalokat, akik ebben a sportágban kiemelkedő tehetséggel rendelkeznek, felkutassa, és minden segítséget megadjon nekik, hogy sikeresek legyenek úgy, hogy sportpályafutásuk ne csak áldozatot és hátrányt jelentsen számukra, hanem kézzelfogható lehetőséget, amit az önállósodáshoz, a civil életük megkezdéséhez kamatoztatni tudnak. Lássák, hogy megéri válogatottá válni és felvállalni a szükséges munkát. Ezt kell érezniük a szüleiknek is, hogy jó szívvel tudják útnak indítani és támogatni gyermekük evezős pályafutását.

Ehhez egy fontos előfeltétel szükséges. Meg kell tudnia határozni a sportágnak, hogy ki számít tehetségesnek, milyen tényezők játszanak közre és hogy tudjuk a lehető legjobban kihozni az adottságok összességéből a potenciális teljesítményt, hogy a tehetség ne csak egy be nem teljesült ígéret maradjon, hanem kézzelfogható eredmény.

## 2.1 Alkati és teljesítmény kritériumok

Kifejezett célunk, hogy a már működő válogatott felkészülési programok (Heraklész Bajnok és Csillag) mellé egy olyan tehetségkutató, toborzó programot indítsunk, mely a kifejezetten nemzetközi szintű teljesítményre képes fiatalokat kutatja fel és hozza be a sportágba a 16-17 éves korban, de akár 20 évesen az egyetemről vagy főiskoláról is.

Akik elérik a MESZ szakmai kritériumait bekerülhetnek a tehetséggondozó rendszerbe.

A minimum érték a programba való bekerülés alsó kritériuma minden paraméterre. Az optimum azokat az értékeket tartalmazza, amik a nemzetközi szint elérését jelenti. Azok a versenyzők, akik teljesítik a minimum szinteket és legalább az alkati vagy a teljesítmény paraméterek közül az egyiknek megfelelnek, emelt támogatási kategóriába kerülnek.

	Minimum		Optimum	
	Fiú	Lány	Fiú	Lány
Ifjúsági				
Magasság (cm)	185	172	192	178
Karfejtáv (cm)*	190	172	197	178
Testsúly (kg)*	75-85	60-70	80-90	65-75
Ergo 2k	6:35	7:35	6:20	7:20

\*Tájékoztató jellegű adat

## **2.2 Szakmai működés**

A Tehetséggondozó program egy keretrendszert biztosít versenyzőink magasabb színvonalú szakmai felkészítéséhez. A kiválasztási és működési elvek központilag vannak meghatározva, mely a követhetőséget és számon kérhetőséget biztosítja.

A végrehajtás regionálisan a programban kijelölt kritériumoknak megfelelő helyszíneken, kiválasztott edzők által történik.

A kiválasztás 16 éves korban (kivételes esetben, inkább lányoknál 15), az adott év szeptemberétől kezdődik a tanévvel párhuzamosan.

### **Feltételek:**

- létesítmény állapota, megfelelő helyiségek, a kívánt létszám ellátására (öltöző, zuhanyzó)
- szálláshely 4-6 fő
- gyalogosan megközelíthető étkezési lehetőség
- aktív edző (szakedzői végzettség, MSC, nemzetközi eredményesség – ifi, U23, felnőtt olimpiai szám EB, VB döntős helyezés)
- a létszámnak megfelelő számú elit kategóriás beülő (hajó)
- Létszámnak megfelelő C2 ergométer (D, E modell fekete)
- egyéb kardio eszközök (spinning, ski erg)
- funkcionális edzésre alkalmas konditerem (gyakorlatok: padon felhúzás, fekvenyomás, guggolás, felkapás, szakítás, CORE + szabad súlyok, kettlebell)
- hajószállító (tréler + vontató jármű)
- motoresónak

## **3 Célkitűzések 2021**

### **3.1 Serdülő korosztály**

A serdülő korosztály fontos előszobája egy versenyző sportkarrierjének, de nem lehet cél állomás. Itt elsősorban a klubszintű fejlesztés a hangsúly. A kívánatos cél, hogy az Országos Bajnokság korosztályi létszáma nőjön, és az általános (teljesítmény-, testalkat-, mentális-, evezős technikai-, ...) színvonal emelkedjen. Természetesen az ORV fontos állomás, de nem lehet a hosszú távú egyéni fejlesztési célokat alárendelni egy ORV aranyra. Az ORV 2019-ben bővülésnek indult, ami egy örömteli folyamat, amit a járványhelyzet elvágott. 2021-ben nem várt sikerrel folytattuk a sorozatot. Összetett győzelem, férfi, női kupa, a 13 versenyszámból 9 arany. Ezt megismételni nagyon nehéz lesz, de a lényeg elsősorban a korosztály nemzetközi versenyekbe való bevezetésén és a verseny adta élményen van. Az ORV-t követően a korosztálynak több hazai új élményt nyújtó programot tervezünk a nyári időszakban. Ez a klubközösségeknek szól, a válogatott programnak nem része, de a versenyzők hosszú távú felkészítésének annál inkább.

### **3.2 Ifjúsági korosztály**

#### **3.2.1 A 2022-es versenyszezon prioritásai, sajátosságai**

Várhatóan a koronavírus járvány továbbra is meghatározó lesz a világban, az általa okozott bizonytalansággal sajnos számolnunk kell. Bármikor előfordulhat, hogy a nemzetközi versenynaptár újra borul és a felkészülés menetét hozzá kell igazítani.

Az utánpótlás-nevelési programok folytatódnak, de a nyolcas program egy szinttel lejjebb kerül a Jeunesse Kupa célkitűzései közé. Ennek oka egyrészt az említett bizonytalanság, amiben az elmúlt két évben jelentős nehézségek elé nézett az ilyen típusú csapatépítés. Másrészt az őszi tapasztalatok alapján nem áll rendelkezésre az a homogénebb alkati adottságú merítés, amiből kialakulhat egy versenyképes nyolcas.

A nagyegységek projektjei továbbra is tovább futnak, de részben megváltozott formában. Az őszi edzőtábor után kialakításra kerültek projekt csoportok, melyek klubhelyszínen eszköztámogatással megkezdték a felkészülést.

Az alapozás alatt kiemelt támogatást kapnak azok az egységek, amelyek a válogatott kereten belül olyan versenyzőkből állnak, akik a Tehetséggyógyító Program kiválasztási kritériumainak

megfeleltek. Az Európa-bajnokságon legalább egy olyan egység szerepeltetése a tehetséggondozott versenyzők menedzselése szempontjából prioritás lesz.

### 3.2.2 Eredményességi célkitűzések

<b>EB</b> <b>2022.05.20-21. Sabaudia</b>	
<b>Tervezett csapatok</b>	<b>Tervezett eredmények</b>
<b>Férfi kormányos nélküli/kormányos négyes</b>	<b>V-VII.</b>
<b>Férfi kormányos nélküli kettes</b>	<b>VII-X.</b>
<b>Férfi kétpárevezős/négy párevezős</b>	<b>VII.-X.</b>
<b>Férfi egypárevezős</b>	<b>VI.-VIII.</b>
<b>Női egypárevezős</b>	<b>VI-VIII.</b>
<b>Női kormányos nélküli/kormányos négyes</b>	<b>VII.-X.</b>
<b>Női négy párevezős</b>	<b>VI.-VIII.</b>
<b>Női kétpárevezős</b>	<b>VII.-X.</b>

Tervezett maximális versenyzői létszám: 22 fő

<b>VB</b> <b>2022.07.27-31. Varese</b>	
<b>Tervezett csapatok</b>	<b>Tervezett eredmények</b>
<b>Férfi négyes vagy kettes</b>	<b>VI-VIII.</b>
<b>Férfi egypár/kétpárevezős</b>	<b>VI-VIII.</b>
<b>Női négy párevezős</b>	<b>VII-X.</b>
<b>Női egypár/kétpárevezős</b>	<b>VII-X.</b>

Tervezett maximális versenyzői létszám 12 fő.

Megjegyzés: A fenti tervek a források és a költségek megváltozása esetén módosulhatnak. Valamint a válogatás folyamatának eredményei szintén befolyásolhatják a megcélzott versenyszámokat és verseny eredményességi célkitűzéseket.



## **4 Válogatási rendszer**

### **4.1 Irányelvek**

#### **4.1.1 Célsrendszer**

A Magyar Evezős Szövetség célja, hogy egy olyan élsport rendszert hozzon létre az evezős sportban, mely a lehető legjobb feltételeket biztosítja a válogatottsági kritériumoknak megfelelő összes versenyzőjének, és felkészítő edzőjének ahhoz, hogy képességeiket teljesen ki tudják aknázni a nemzetközi, illetve olimpiai szintű teljesítmény elérésére. A válogatási irányelvek célja, hogy meghatározzák a fenti célok megvalósításának módját, és hogy egy koherens keretrendszert építsen fel, mely biztosítja, hogy a legjobb versenyzők képviselhetik Magyarországot minden szinten és korosztályban a nemzetközi versenyeken. Szintén fontos feladat, hogy csapatainkat a legjobb edzőink készítsék fel, bevonva őket a nemzeti felkészülési programokba.

#### **4.1.2 Követelmények**

##### **Versenyzők**

Minden versenyzőnek, aki válogatott egységbe szeretne kerülni, az alábbi feltételeknek kell megfelelnie:

- Egyesületi tagság MESZ tagszervezetnél
- Érvényes sportorvosi engedély
- Érvényes licenz (Gold)
- MACS és MESZ doppingellenes szabályainak teljes körű betartása
- MOB szerződésekben foglalt követelmények betartása
- MESZ szerződésében foglalt reklámkövetelmények betartása
- Tiszta életvitel, megfelelő erkölcsi és akarati tulajdonság, sportszerű életmód
- Sportszerű magatartás
- A MESZ válogatási rendszerének ismerete és elfogadása

## **Edzők**

Minden edzőnek, aki részt kíván venni a Válogatott szakmai munkájában, meg kell felelnie az alábbi minimum követelményeknek:

- Aktív edzői státusz valamely MESZ tagszervezetnél (evezős klubban)
- Serdülő válogatottaknál minimum OKJ szakirányú képesítés
- Ifjúsági válogatott csapatoknál minimum BA/BSC/"Szakedző" szakedzői képesítés
- A MESZ utánpótlás felkészülési programjának ismerete és elfogadása
- Együttműködés a MESZ utánpótlás szakmai stábjával

### **4.2 Tehetséggondozás integrálása az ifjúsági válogatott felkészülési programjába**

A Tehetséggondozás egy alapvető feladata a korosztályos válogatottak felkészülési programjának, ugyanakkor a sportági jellegből adódóan nem feltétlenül egyezik azoknak a köre, akik 15 – 16 évesen a korosztály legjobbjai, és azoknak, akik 22 vagy 26 évesen képesek lehetnek eljutni a nemzetközi szintre. Az egyik ilyen ok a biológiai érés egyénileg eltérő sebessége, a másik pedig a sportági edzéséletkor eltérősége, ami legtöbbször több éves lemaradást jelenthet a technikai színvonalban. Azzal mindenki egyetért, hogy a pillanatnyi legjobbnak kell képviselnie Magyarországot az aktuális nemzetközi versenyeken. Ugyanakkor, ha nem foglalkoztatjuk azokat a versenyzőket, akik még korosztályosan nem a legjobbak serdülőben, de a nemzetközi szinthez alkalmassá tevő fizikális paraméterekkel rendelkeznek, akkor U23-ban és felnőttben nem lesznek versenyképes sportolóink.

Ennek az ellentmondásnak a feloldásához van szükség a külön tehetséggondozó programra, hogy pillanatnyi eredmények ne váljanak gátló tényezővé a jövőbeli eredmények elérésében.

A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy a felkészülésre rendelkezésre álló források egy részét célzottan azokra a versenyzőkre fordítjuk, akik amellet, hogy bekerülnek a válogatott bő felkészülési keretébe, megfelelnek a tehetséggondozó program kritérium rendszerének.

- Teljesítménydiagnosztika
- Tehetséggondozó klubbátogatás és tehetséggondozott versenyzők tagdíj támogatása (optimum alkati érték)
- Tehetséggondozott versenyzők összetartásai (szállás)
- Téli edzőtábori hozzájárulás
- Tehetséggondozói edzői ösztöndíj

### **4.3 Ifjúsági csapatjelölés menete**

#### **Csapatok kijelölése az Ifjúsági Európa-bajnokságra**

A jelölés döntése az alábbi kritériumok alapján születik:

1. Részvétel a központi teszteken (november 6000, január 6000, ergo OB)
2. Részvétel a kijelölt felkészülési csoportokban
3. 2000m ergométer eredmény
4. 6000m vízben kisegységben (Tavaszi HT)
5. 2000m Válogató verseny
6. csapathajós tesztelések
7. speciális egység tesztek

#### **Csapatok kijelölése az Ifjúsági Világbajnokságra**

Az utánpótlás szövetségi kapitány az Ifjúsági Európa-bajnokság eredményei tükrében tesz jelölést a Világbajnokságra utazó csapatokra.

#### **Kitétel:**

Akik a fenti kritériumok közül az alábbiakat nem teljesíti, az nem indulhat a Válogató versenyen és elveszti a jogot a 2022-es válogatott keretebe kerülésre:

- A központi 6000m-es tesztek közül legalább 1
- Ergo OB
- Tavaszi Hosszútávú

Felmentést csak a keretorvos felmentő igazolása alapján az utánpótlás szövetségi kapitány adhat.

### **4.4 Serdülő csapatjelölés menete**

*Felkészülési csoport (Őszi válogatott edzőtábor):*

6km Őszi Hosszútávú Keretfeltöltő kizárólag 1x egységben, fiúknak és lányoknak egyaránt.

*Serdülő válogatás*

1. 6000m vízben 1x-ben (Tavaszi HT)
2. 2000m válogató kishajóban (1x, 2-, 2x Kishajós Válogató és rangsoroló)
3. speciális egység tesztek

## 4.5 Edzők kijelölése

*UP projekt edzők / Tehetséggondozó Program/*

Vezetik az Utánpótlás fejlesztési program projekt egységeinek felkészülését, illetve segítik a válogatott felkészülését, és a projektjük által érintett szakág felkészülését, edzőtáborok szervezését. Kijelölés az UP szövetségi kapitány által a felkészülés kezdetekor a korábbi eredményeik, illetve a szakági érintettség alapján. Továbbá vállalniuk kell a MESZ UP felkészülési Programjának elfogadását, annak végrehajtásában való aktív közreműködést, írásos szerződéssel hitelesítve. A projekt edzők egyben a program kiemelt egységének felkészítő edzői is egyben.

*Csapatedzők*

Teljes felelősséggel tartoznak a rájuk bízott csapatok felkészüléséért, és eredményességéért.

A csapatok felkészítő edzői a felkészülés elején, illetve a válogató versenyek után **a végső csapathirdetéssel együtt** jelöli ki az UP szövetségi kapitány, az alábbi irányadó szempontok szerint:

- Klubcsapatnál a klubedzőjük készíti őket tovább.
- Vegyes összetételű csapatnál elsősorban a legjobb vagy legtöbb versenyzőt adó edző készíti a csapatot. Eltérés közös megállapodással lehetséges. Kérdéses esetben az utánpótlás szövetségi kapitány dönt.
- A versenyszezon vége után, a következő időszakra az addigi edző készíti tovább a csapatot.

A csapatedzők feladatai:

- Képviselik csapatukat, annak minden versenyzőjét.
- Csapataikat saját operatív edzésterv alapján készítik fel. Kijelöléskor felkészülési tervet készítenek a csapataiknak, melyben egyértelműen megjelölik az éves célokat és a felkészülés tervezett menetét.
- A fő versenyek után írásos beszámolót készítenek, melyben értékelik a csapat eredményét, felkészülés tervezett menete a kitűzött célok teljesülésének szempontjából.

## 5 A felkészülés menete 2022

### Felkészülési keret

Őszi Hosszútávú Keretfeltöltő 1x vagy 2- egységben, fiúknak és lányoknak egyaránt. A rangsor a világ legjobb idejéhez viszonyított különbség alapján kerül kiszámításra nemek szerint külön. Automatikusan megőrzi kerettségét, aki utánpótlás korú marad, és:

- Pontot szerzett az Ifjúsági Világbajnokságon aktuális évben (1-8 hely)
- Pontot szerzett az ifjúsági Európa-bajnokságon aktuális évben (1-6 hely)

Bármely ezen felüli meghívás az Utánpótlás szövetségi kapitány kizárólagos hatásköre.

### Tehetséggondozó keret

A lehetőségeket felmérve már a 2021-es őszi edzőtáborok tanulságait leszűrve megkezdtük a 2022. évi lehetséges csapatok építését. Azoknál az egységeknél, ahol minden tagra teljesülnek a kiválasztási kritériumok a tehetséggondozó program keretéből plusz támogatásokat kapnak a fentiek szerint.

#### ***Bekerülés:***

1. Az őszi alapozó edzőtábort követően az antropometriai mérések és a szezonban teljesített (Szövetségi kapitány által ellenőrzött) 2000m-es felmérő eredményével.
2. A decemberi meghívásos központi 2000m felmérő alapján (2021.12.18., DNHE, Margitsziget). Itt az optimum teljesítmény érték + 5” – es időszak kiemelésével.
3. Ergométer Országos Bajnokság (2022.02.19., Mosonmagyaróvár)

Az ergométer tesztek mellett antropometriai méréseket is végzünk a válogatottságra jelentkező versenyzők esetében.

#### **5.1 Felkészülési időszakok**

<i>Felkészülési időszak</i>	<i>2021.10.17 – 2022.04.01.</i>
<i>Válogatási időszak</i>	<i>2022.04.02 – 2022.05.01.</i>
<i>Versenyyidőszak</i>	<i>2022.05.02 – 2022.07.31.</i>

## 5.2 Versenyek

### 5.2.1 Válogató és kritériumversenyek

Őszi Hosszútávú Keretfeltöltő	Csepel	2021.10.16.
Ergo OB	Mosonmagyaróvár	2022.02.19.
Tavaszi Hosszútávú	Csepel	2022.04.02.
EB és ORV Válogató	Szeged	2022.04.23-24.
Őszi Hosszútávú	Csepel	2022.10.22.

### 5.2.2 Főversenyek 2022

#### Ifjúságiak

Ifjúsági Európa-bajnokság	Sabaudia/Olaszország	2022.05.21-22.
Bled-i Nemzetközi	Bled/Szlovénia	2022.06.10-12.
Jeunesse Kupa	Castrelo de Mino/Spanyolország	2022.08.05-07.
Ifjúsági Világbajnokság	Varese/Olaszország	2022.07.27-31.

#### Serdülők

Olimpiai Reménységek Versenye	? /Lengyelország	2022.06. ..
-------------------------------	------------------	-------------

## 5.3 Tesztek

### 5.3.1 Ergométer tesztek

- 2021.11.20. 6000m régiós központi (Budapest, Szeged, Győr)
- 2021.12.18. 2000m meghívásos - Tehetséggondozó (Margitsziget)
- 2022.01.22. 6000m központi meghívásos (Budapest)
- 2022.02.19. 2000m Ergo OB
- 2022.07. ... 2000m VB edzőtábor

### 5.3.2 Edzőtáborok és felkészítő összetartások

- 2021.11.01-2022.04.17. tehetséggondozó téli felkészítők kijelölt helyszínek
- 2022.01.10-02.10 között tehetséggondozó téli tábor tám. kijelölt versenyzői csoport
- 2022. március tavaszi összetartás klubhelyszínek
- 2022. március tavaszi összetartás klubhelyszínek
- 2022. április tavaszi összetartás klubhelyszínek
- 2022.04.28-05.01. EB felkészítő klubhelyszínek
- 2022.05.06-15. EB felkészítő klubhelyszínek
- Dunavarsány/Pesterzsébet
- 2022.06.06-12. ORV felkészítők klubhelyszínek
- 2022.06.27-07.10. VB felkészítő I. klubhelyszínek
- 2022.07.11-24. VB felkészítő II. klubhelyszínek
- Dunavarsány/Pesterzsébet
- 2022.07.11-17. CDJ felkészítő klubhelyszínek
- 2022. október Őszi alapozó tábor Dunavarsány/Pesterzsébet

## 6 Válogatás 2022

### 6.1 A válogatás menete

- Ergométer Országos Bajnokság 2000m Mosonmagyaróvár 2021.02.13.

A válogatottságra pályázó versenyzőknek az indulás kötelező. Feladat a minimum szint teljesítése.

- Tavaszi Hosszútávú 6000m Csepel 2022.04.02.

Tájékoztató verseny szerepe van, az indulás kötelező minden ifjúsági válogatottságra pályázónak kisegységben 1x, 2-. Az EB és ORV Válogató versenyre az itt elért rangsor alapján történik a kiemelés. Az eredmény, kérdéses esetben számíthat a végső jelölésnél.

Lebonyolítás: Egyenkénti indítás 1'-es időközökkel, a korábbi rangsor alapján, a „gyorsabb elől” elv szerint. A rangsort a korábbi eredmények, az Őszi Hosszútávú, az Ergo OB határozzák meg.

- EB és ORV Válogató verseny 2000m Szeged 2022.04.23-24.

1. nap 1x, 2-, válogató és rangsoroló verseny. Hagyományos lebonyolítás, 6 pályás előfutamos szisztéma kiemeléssel.

2. nap 2x, 4x, 4- válogató verseny 2000m

Hagyományos lebonyolítás, 6 pályás előfutamos szisztéma kiemeléssel.

A felkészülés alatt összerakott csapatok előnyt élveznek, de a kisegység rangsora befolyásolhatja a végső csapatösszeállítást.

- „csapathajós hendikep válogató” 2000m Szeged 2022.04.24.

délután.

Az ifjúsági 4x és 4- versenyszámok összevonása hendikep indítással. Amennyiben szükséges délelőtt előfutam a 2-2 legjobb 4x és 4- jut tovább.



## **Ergométer szintek**

### **Ifjúságiak:**

	<b>Férfiak</b>	<b>Nők</b>	
<b>Nk döntő szint</b>		<b>6:20</b>	<b>7:20</b>
<b>Válogatott minimum</b>	<b>6:35</b>	<b>7:35</b>	

### **Fontos:**

**Nem lehet az ifjúsági válogatott tagja 2022-ben, aki nem teljesíti a 2000m-es ergométer tesztet az Ergo OB-n, vagy legkésőbb a Kishajós Válogató nevezési határidejére az UP szövetségi kapitány jelenlétében.**

**Európa-bajnokságra, Világbajnokságra nem kaphat jelölést az, aki nem teljesíti a korosztályos minimum kritériumot.**

## **6.2 A válogatott keret kijelölése – csapathirdetés**

### **6.2.1 ORV keret jelölés**

#### **Kishajós Válogató és Rangsoroló verseny eredményi alapján**

Csapatösszeállítási irányelvek:

*Kisegységek:*

**NS 1x győztese** 1x

**NS 2- győztese** 2-

**FS 1x győztese** 1x

**FS 2- győztese** 2-

*Középegységek:*

**FS 2x győztese** 2x

**NS 2x győztese** 2x

**FS 2- II+III. hely** 4-

**NS 2- II+III. hely** 4-

*Nagyegységek:*

**A FS 4+ győztese dönthet, hogy 4- vagy 4+**

**Az 1x rangsor alapján** 4x-

*(az 1x és 2x tagjai nem számítanak bele)*

**Az ORV edzőtáborban** 8+

Ezeztől az összeállítási kombinációktól az UP szövetségi kapitány eltérhet, az azonos klubhoz tartozást vagy korábbi közös eredményt figyelembe véve, szem előtt tartva, hogy ezáltal senki nem eshet ki a keretből, miután helyezésétől jogosultságot szerzett a bekerülésre. A nyolcas kijelölése az ORV felkészítő táborban a válogató rangsora, valamint a technikai alkalmasság alapján történik a Serdülő nyolcas projekt vezetőedzője javaslata alapján.

Megjegyzés: Amennyiben, az első és második napon elért eredmények között átfedés van a versenyzők személyét illetően, úgy az UP szövetségi kapitány konzultálva az érintett edzővel eldönti, hogy az adott versenyző végül melyik egységbe kerül. A kihagyott számban általa üresen hagyott hely betöltésére a mögötte végző versenyzők besorolása előre lép.

## 6.2.2 Válogatás az Ifjúsági Európa-bajnokságra

### FI 1x, NI 1x:

- A Kishajós Válogató győztese, amennyiben legalább 5"-cel győz a 2. helyezett előtt, választhatja az 1x-et az EB-re. Ebben az esetben mentesül az ergométer minimum kritérium alól, ha szükséges.
- Vagy az 1-3 helyezett egyike és nem kerül be egyik csapategységbe sem technikai vagy egyéb okokból, de a győztes idejéhez képest 5"-en belül végez.

### FI 2x, NI 2x:

- Előzetes összeállítás az EB válogató 2. napjára a korábbi eredmények és felkészülési tesztek alapján, 1x rangsor 1-4 hely valamelyikén kell végezni az 1. nap.
- A csapat ergométer átlaga fiúknál 6:20, illetve lányoknál 7:20 alatt van.
- Az EB válogató 2x „A” döntő győztes egység kap jelölést az Ifjúsági Európa-bajnokságra, amennyiben legalább 5"-el nyer és a fent kritériumoknak megfelel. Kisebb különbség, illetve 6:35 és 7:35 alatti ergométer eredmény esetén is megkaphatja a jelölést, de csak akkor, ha a hendikep teszten a győztes egység számított ideje + 5" kritériumon belül van, vagy nyer.

### FI 2-/NI 2-:

- Az EB Válogató 1. nap 2- győztese, amennyiben legalább 5"-cel győz a 2. helyezett előtt, választhatja a 2- -t az EB-re.
- Kritérium, hogy a csapat ergométer átlaga 6:20, illetve 7:20 alatt legyen.
- Vagy az 1-3 helyezett egyike és nem kerül be más egységbe, de a győztes idejéhez képest 5"-en belül végez.
- Kisebb különbség, illetve 6:35 és 7:35 alatti ergométer eredmény esetén is megkaphatja a jelölést, de csak akkor, ha az 1x győztesénél teljesíti.

### **Csathajók 4x, 4-/4+:**

- Minimum kritérium az első napi 1x rangsor 1-7 helyezés, valamint a 2- 1-3 helyezés. Aki ezen kívül esik a korábban kijelölt csapatokból, ahelyett a rangsorban előtte végző az összes minimum kritériumot teljesítő versenyző kerülhet.
- Ezen felül az UP szövetségi kapitány két főt hívhat meg a keretbe az Ergo OB és a Tavasz Hosszútávú 1x rangsor alapján, ha keretorvos által igazolt betegség vagy sérülés indokolja.
- A csapatok prioritása aszerint alakul, hogy hány olyan versenyzővel tudunk dolgozni, akik lehetőleg megfelelnek a kívánt alkati paramétereknek, és meghúzták az ergométer minimumot – Tehetséggondozó program egységek.
- A csathajós hendikep válogató fiú és lány győztese automatikusan jelölést kap, a második egység abban az esetben, ha fiúknál győztes + 4”, lányoknál győztes +6” kritériumon belül van.

### **6.2.3 Válogatás az Ifjúsági Világbajnokságra**

Egyenes ág

- Az EB-n 1x, 2- és 2x egységek 1-7 helyezés, illetve 4-, 4x egységek 1-6 helyezés esetén automatikusan jelölést szereznek a Világbajnokságra.
- Amennyiben az indulók száma kevesebb, mint 6, további kritérium, hogy férfi szakágban 10”-en, nőiben 12”-en belül kell végezni a győztes egységhez képest.

Második ág

- Amennyiben adott szakágban (férfi vagy női szakágban) egy egység sem szerez jelölést a Világbajnokságra, az UP szövetségi kapitány által kijelölt egy egység kaphat jelölést a Válogató versenyek eredményi alapján.

#### 6.2.4 Jeunesse Kupa

- Azok a versenyzők, akik az Európa-bajnokságra kijutottak, de nem szereztek jelölést a Világbajnokságra, JK jelölést kaphatnak.
- Az ORV-t nyert serdülő egységek.
- A Bled-i NK versenyen NI/FI 2x győztese, aki nem megy VB-re.
- A teljes létszám az éves költségkeret függvényében lesz meghatározva.

#### 6.2.5 Bled-i Nemzetközi verseny

- Felkészülési verseny, azaz a VB csapat felkészülési programjának függvénye.
- A többi számban az EB és ORV eredmények alapján kerülnek feltöltésre a helyek.
- A teljes létszám az éves költségkeret függvényében lesz meghatározva.

## 7 Közreműködő szakemberek

Lőrincz Attila: UP szövetségi kapitány

Ficsor László: NI 4x projekt edző / Tehetséggondozó Program

Dani Zsolt: FI 1x / FI 2x edző

Simon Tamás: FI 4-/4+ edző

Rácz Milán: NI 1x / NI 2x edző

Alföldi Zoltán: NI 4- edző

Puruczki Ferenc: FI 4x edző

Polivka Dóra: UP szakmai adminisztrátor /Szakmai adminisztráció az UP válogatott programjaihoz, felmérő táblázatok vezetése, versenyek, edzőtáborok utazásaihoz kapcsolódó dokumentumok előkészítése, begyűjtése, kapcsolattartás a MESZ irodával/

#### Sporttudományi stáb:

Dr. Varga Nóra keretorvos

Dr. Györe István terhelés diagnosztikai szakember – Tehetséggondozó Program

Lajkó Zsuzsanna gyógytornász, manuál terapeuta

## 8 Ifjúsági Válogatott Felkészülési keret 2021/22

Érvényes 2021.november 1-től 2022.04.22-ig.

### Női ifjúsági

	Név	Klub	Edző
1.	Pádár Luca	Szolnok	Rácz Milán
2.	Balázs Szonja	MTK	Nagy Attila
3.	Angyal Zsófia	GYAC	Lakó Szandra
4.	Nagy Zsófia	BKKSE	Illés László
5.	Majsa Klaudia	GYAC	Lakó Szandra
6.	Dorusák Dorina	KSE	Németh Zoltán
7.	Schrieber Anna	DNHE	Ficsor László
8.	Kovács Eszter	Szolnok	Rácz Milán
9.	Romsics Lili	Szolnok	Rácz Milán
10.	Győri Alexandra	GYAC	Lakó Szandra
11.	Holpert Eszter	GYAC	Lakó Szandra
12.	Bencsics Hella	GYAC	Lakó Szandra
13.	Madar Márta	GYAC	Lakó Szandra

### Férfi ifjúsági

	Név	Klub	Edző
1.	Boros Olivér	CSEK	Pergel László
2.	Dráucz Máté	Szolnok	Purucki Ferenc
3.	Zudor Marcell	CSEK	Pergel László
4.	Kunstár Simon	SZVE	Dani Zsolt
5.	Kovács Gergő	FEC	Pető Tímea
6.	Kiss Bence	FEC	Pető Tímea
7.	Dedeyan Narék	MTK	Simon Tamás
8.	Gesztai Attila	MTK	Simon Tamás
9.	Kup Benedek	CSEK	Pergel László
10.	Pálmai Ágoston	Szolnok	Purucki Ferenc
11.	Althammer István	KSE	Németh Zoltán
12.	Kocsis Bálint	KSE	Németh Zoltán
13.	Kalmár Áron	Szolnok	Purucki Ferenc
14.	Mészáros Bálint	Szolnok	Purucki Ferenc
15.	Gasztonyi Péter	GYAC	Alföldi Zoltán

16.	Csizmadia Ádám GYAC – HT	GYAC	Alföldi Zoltán
-----	-----------------------------	------	----------------

## 8.1 Tehetséggondozó Program

	Név	Magasság (cm)	Ergométer 2000m	Egység	Edző
1.	Balázs Szonja	182	7:28	NI 4x	Ficsor
2.	Angyal Zsófia	187	7:31	NI 4x	Ficsor
3.	Nagy Zsófia	179	7:32	NI 4x	Ficsor
4.	Schrieber Anna	178	7:34	NI 4x	Ficsor
5.	Kunstár Simon	187	6:22	FI 2x	Dani
6.	Pálmai Ágoston	189		FI 2x	Dani
7.	Dedeyan Narék	188		FI 4-	Simon
8.	Gesztai Attila	193		FI 4-	Simon
9.	Kovács Gergő	185		FI 4-	Simon
10.	Kiss Bence	187		FI 4-	Simon

A zöld szín a már megfelelt versenyzőket jelöli, a többiek csak jelöltek még.

## 8.2 További felkészülési csoportok

	Név	Egység	Edző
1.	Romsics Lili	NI 4-/+	Alföldi
2.	Kovács Eszter	NI 4-/+	Alföldi
3.	Sándor Zsófia	NI 4-/+	Alföldi
4.	Bencsics Hella	NI 4-/+	Alföldi
5.	Pádár Luca	NI 1x /2x/	Rác
6.	Majsa Klaudia	NI 2x	Rác
7.	Drávucz Máté	FI 4x	Purucki
8.	Drávucz Dániel	FI 4x	Purucki
9.	Kalmár Áron	FI 4x	Purucki
10.	Mészáros Bálint	FI 4x	Purucki
11.	Boros Olivér	FI 2-	Pergel
12.	Zudor Marcell	FI 2-	Pergel
13.	Csizmadia Ádám	FI 2-	Alföldi
14.	Gasztonyi László	FI 2-	Alföldi
15.	Althammer István	FI 4x	Purucki
16.	Kocsis Bálint	FI 4x	Purucki
17.	Szigeti Ferenc	FI 4x	Purucki

