

FELNŐTT EVEZŐS VÁLOGATOTT KERET
OLIMPIAI FELKÉSZÜLÉSI PROGRAMJA
2021. szeptember 01.-2024. szeptember 30.



Molnár Dezső
Felnőtt Szövetségi Kapitány

Budapest, 2021. október

Bevezetés:

Az elmúlt időszak hullámzó teljesítményéből kiindulva, arra következtetésre jutottam, hogy elemzem az elmúlt 3 olimpiai ciklus felkészülési terveit. Sok hiányosságot tapasztaltam, amit az elődjeimmel megbeszéltem, illetve mivel részese is voltam ezen időszakoknak, így az alábbi megállapításokra jutottam. Sajnos nem láttam bennük hosszútávú strukturális felépítettséget, inkább csak a rövidtávú ad hoc helyzetek valamiféle kezelési módjait tapasztaltam. Ezek természetesen nem minden esetben a kapitányok hiányossága volt, elsősorban a szervezatlenség, de leginkább a finanszírozás hiányából fakadt. Nem lehetett hosszútávon gondolkodni, kialakítani egy olyan ütőképes csapatot, akik megalapozzák akár évtizedekre is a sportág jövőjét. A nemzetközi mezőnyhöz való felkészülésünk záloga, hogy meg tudjuk fogalmazni elképzeléseinket, amit megfelelő módszertannal meg tudunk valósítani. Persze ennek elengedhetetlen része a nemzetközi normák teljesítése, ami igen költséges dolog – eszközök, edzőtáborok, versenyztetés, szakemberek biztosítása stb... Amíg ezeket a feltételeket nem tudjuk biztosítani és azt, hogy versenyzőink életvitelszerűen az evezéssel foglalkozzanak, addig csak fikció marad a felkészülési tervem.

Előzmények:

Az én értékelésem egészen a 2008. évi pekingi olimpiáig nyúlik vissza, ami egy eddig beállt rendszert tükrözött, hosszútávon kiegyensúlyozott volt. Ezt követően úgymond „reformációnkkal” több hibát is elkövetett a Magyar Evezős Szövetség, mind szervezeti, mind pedig szakmai téren. Ezzel nem a reformációnk szükségességét kérdőjelezem meg, mert szükség volt rá, változott a világ evezése és Magyarország hozzáállása a sportokhoz is. Ezek kihatottak a hosszútávú eredményességünkre vagy eredménytelenségünkre. Kiemelném azokat a hibákat, amelyek nélkül kiküszöbölhettük volna jelen helyzetünket.

- A gyakori elnök és ezzel együtt szövetségi kapitányok váltása, 13 év alatt 4 elnök és 6 szövetségi kapitány volt. Ez arra utal, hogy nincs egyetértés a klubok és szakmai vezetők között. Sok rossz döntés lett hozva. Ennek fő oka a nem megfelelően kezelt helyzetek téves elemzése volt. Sokan nem ismerték teljeskörűen klubok struktúráját és szakmailag sem biztos, hogy az adott feladatra a megfelelően felkészült személyeket nevezték ki.
- A finanszírozás nem megfelelő kialakítása. Ebben érezhetjük úgy, hogy a magyar állam jelentős forrásokat biztosított, de a több évtizeden keresztül forráshiányos sportágunk, olyan mértékű lemaradásban van, hogy európai módon még nem tudunk megjeleníteni. Ez érthetően feszültségeket okoz az evezős társadalomban, amit megfelelően felépített stratégiával és kommunikációval ki lehetett volna küszöbölni.
- A válogatott versenyzőink nem megfelelő sportszakmai irányítása, amelyek okai ismertek. Még mindig a klubok vállalják a felkészítések jelentős részét a finanszírozással együtt és ez egy teljesen heterogén összetételt generál a válogatotton belül. Így az olimpiai kvótáink is ennek megfelelően alakulnak, amely klub vagy versenyző tud finanszírozást szerezni a TEHETSÉGES versenyző mellé, annak jó esélye van a kvóta szerzésre. Mivel, a mi sportunk az igen drága és nagymennyiségű minőségi edzést kíván, ezért kevesen engedhetik meg maguknak a minőségi felkészülést. Persze ennek a kockázata óriási, mivel a sérülés betegség gyakran előfordul ezért a nagy befektetések könnyen elvesznek, mert nincs hasonló felkészültségű versenyzőnk a cserére.

A 2021-es évre a felnőtt csapat részére kiírt feladatok teljesítésre kerültek, de látható az is, hogy a tervezett eredményektől messze elmaradtunk. Ennek több oka is volt, de ez a sportág megítélésén semmit nem változtat. Ilyen ok a rövid időn belüli módszerváltás, a Covid19, az egyes klubok részéről jövő ellenállás és a válogatók megakasztása. Ezzel csak az esélyeinket rontottuk, mert nem minden esetben a legjobb csapatok kerültek ki a pótkvalifikációs versenyre. Ezen rövid időn belül amíg készültünk, nem tudtam teljes mértékig feltérképezni a versenyzőink teljes profilját és csak kevés teljesítményből tudtam következtetéseket levonni.

Ezért a következő időszakra egy radikális változást szeretnék elérni, ahol az egész evezős társadalom „odateszi” magát, -a kapitány, -a versenyzők, -az edzők és -az elnökségünk. Ha ez sikerül, akkor közös következetes munkával komoly eredményeket tudunk elérni olimpiai számokban.

Az jól látszik, hogy a világ evezős térképén Magyarország egy közepes erővel képviselteti magát, amit az is mutat, hogy nem olimpiai számokban kimagasló eredményeink vannak, de a „nagyfiúk” között a mezőny második felében helyezkedünk el. Ezt kell megváltoztatnunk, mert nem vagyunk messze attól a szinttől, hogy sikeresek legyünk. Ezt saját tapasztalatból tudom, mert kétszer már sikerült csapatot kvalifikálnom az olimpiai játékokra.

Fő célkitűzéseim:

- Elnyerni a versenyzők, klubok és az elnökség támogatását a programom végrehajtásához.
- Párizsra 3-4 egységekben való kvóta megszerzése, 1 döntős, 2 pontszerző hely.
- Egy 12-14 fős mag kialakítása, akik hosszútávon megalapozzák az evezés eredményes szereplését, majd biztosítják a következő generációk számára a zavartalan beilleszkedést ebbe a csapatba.
- Az olimpiai kerettagjaink érzék el, hogy életvitel szerűen végezzék az evezést és aki olimpiai szereplésre vágyik az a felkészülési időszakban tegye a prioritás elejére az evezést.
- A kitűzött program maradéktalan végrehajtása.
- A pótkvalifikációig az egypáros egység háttérbe szorítása, (csak az Európai és pótkvalifikáción indulunk a legjobb versenyzőinkkel egypárban).
- A csapatszellem erősítése, egymásért való küzdelem előtérbe helyezése.
- Csak végső esetekben való indulás nem olimpiai számokban.

A felnőtt válogatott szakmai munkáját irányító személyek a 2022. évben:

Ssz.	Név	Beosztás	
1.	Pető Tibor	szakmai feladatokkal megbízott Elnök	MESZ
2.	Molnár Dezső	felnőtt Szöv. Kap.	MESZ
3.	Szierer János	Szövetségi Edző	MESZ

Olimpiai keret: Az, aki teljesíti a felkészülési tervben előírt állomásokat és megfelel a sport törvényben meghatározott feltételeknek, teljesíti a vízi és az ergométeres táblázatban meghatározott minimum szinteket a tárgy évben és felkészülési időszakban is. (Csak az ergométeres eredmények nem jogsítanak fel az elit csapatba kerülésre

- Pénzbeli juttatás kap a felkészülésért
- A MESZ eszközökre jogosult,
- A MESZ, részére dietetikus által javasolt táplálék kiegészítők biztosít
- Teljes körű egészségügyi ellátásra jogosult
- Teljesítmény diagnosztikai vizsgálatokra jogosult
- A versenyek 100%-os MESZ finanszírozása
- Teljesíti a MESZ által meghatározott mérföldköveket, a felkészülés és a versenyszakban

Legfontosabb szabályok:

- A MESZ négyoldalú sportolói szerződést köt -a versenyzőkkel, -az edzőkkel és -a klubbal.
- A MESZ háromoldalú szerződést köt az edzőkkel és a klubbal.
- A MESZ minimál egzisztenciát (nettó:100.000,- Ft/hó/fő) biztosít a kiválasztott versenyzőknek (22 fő).
- A MESZ táplálék kiegészítőt (40.000,- Ft/hó/fő) és életkörülményt javító szolgáltatásra (25.000,- Ft/hó/fő) támogatást biztosít.
- A MESZ finanszírozza a központi és klubhelyszíni edzőtáborokat, ami a felkészülési programban szerepel.
- A MESZ a csapathajókhoz eszközöket biztosít, míg a kisegyeses válogatókhoz a klubok biztosítják az eszközöket.
- Szerződött versenyzők a következő válogatóig védettséget élveznek, de a csapatból való kikerülésüket megelőzően, még egy „szétlövésen” vesznek részt a helyet követelő új versenyzővel, versenyzőkkel.
- A szerződött versenyzők kötelesek a központi táborokban részt venni, ami alól csak nagyon kivételes esetben kaphatnak felmentést. (Úgy kell szervezni az iskolai és magánéleti dolgaikat, hogy azok ne ütközzenek a felkészülési programmal.)
- A versenyzőknek hozzáférést kell biztosítani a sportorájuk által rögzített adatbázishoz, hogy ellenőrizhető legyen a színvonalas munka.
- Versenyekről és táborból való távolmaradásnál a betegség és az egyéb elfoglaltság 2021 október 18.-tól, nem számít vis maior helyzetnek.
- kivételt képez a keretorvos által felmentett versenyző, maximum 45 nap
- hiányzás: felkészülési időszakban maximum 15 nap az edzőtáborokból (2021.10.18-2022. 04.24) – versenyszakban egyedi elbírálás alapján, nagyon indokolt esetben.
- Akik nem kívánnak részt venni a közös munkában, vagy nem tudják vállalni a feltételeket, azok egypárban vagy kormányos nélküli kettesben az alábbi feltételekkel indulhatnak világversenyen: ha nyerik a rangsoroló versenyt vízen, és az alábbi időket teljesítik:
 - nők 1X: kompenzált idő: **7:24,00**
 - férfiak 1X: kompenzált idő: **6:45,00**
 - nők 2-: kompenzált idő: **7:03,00**
 - férfiak 2-: kompenzált idő: **6:21,00**

- Ha fentiek teljesülnek, egyéni finanszírozást kapnak az egységek.
- A fent felsorolt finanszírozás kritériuma, hogy az Európa-bajnokságon az 2023. évi VB kvótaszerző helyén vagy a Világbajnokságon a kvótaszerző helyen kell végezni, ami nem tartalmazza más régiók kvótáját.

Így az alábbi táblázat ad információt a jelen állás szerint:

Hajóosztály	2023 VB. Kvóta	Pótkvalifikáció	Eu Kvalifikációs	Összesen
W1X	9	2	3	14
W2X	11	2	0	13
W4X	8	2	0	10
LW2X	7	2	2	11
M1X	9	2	3	14
M2X	11	2	0	13
M4X	8	2	0	10
M2-	11	2	0	13
M4-	8	2	0	10
LM2X	7	2	2	11

- A fenti kritériumok nem zárják ki az egyéb nemzetközi versenyeken való egyéni indulást! (VK, NK,)
- A program alól felmentést kap, Pétervári Molnár Bendegúz 2022. 07. 11.-ig. Addig egyéni felkészülést végezhet a szövetségi kapitánnyal egyeztetett formában.
- A felkészülésből kiesett versenyzők kaphatnak szerepet más egységekben, amit klubfinanszírozásban kell megoldaniuk.

Mérföldkövek az Olimpiai keret részére:

- I. 2021. 11.01.- 2022.04.30-ig tart, - akik a fent felsorolt követelményeket teljesíti, azoknak meghosszabbítja a Magyar Evezős Szövetség a szerződését.
- II. 2022. 05.01.- 2022.06.30.-ig tart – akik teljesítik a vízi kiküldetési szintet a speciális egységekben, azoknak tovább hosszabbítja a szerződését a szövetség.
- III. 2022. 07.01.- 2022.09.30.-ig – akik az Európa-bajnokságon vagy a Világbajnokságon teljesítik a kvótaszerző helyket, azok végleges szerződést kapnak az Olimpiáig.

Akik kikerülnek az olimpiai keretből, Ők automatikusan a felnőtt keretbe kerülnek, ahol a továbbiakban a felnőtt kerettség szabályai vonatkoznak rájuk. Az olimpiai keretbe való visszajutás a 2023-as Világkupákon, EB-n és VB-n lehetséges.

Tervezett hajóosztályok és létszám 2022-re:

A szeptember 17-18.-i válogató alapján kialakul a 2022. évi szezonra felkészülő csapat, akik finanszírozottak lesznek a lentiek szerint. (A Gerevich ösztöndíj a 2021-ben eredményes versenyzők között lesz csak felosztva, mert ez eredményességi juttatás)

A válogató alapján felnőtt válogatott lesz, aki megevezi a táblázatban szereplő szintidőt, vagy helyezést szerint, amit a szövetségi kapitány dönt el a látott körülmények alapján:

- Női kettőpár, 1-2. hely 4 fő
- Női könnyűsúlyú kettőpár, 1. hely 2 fő
- Férfi kettőpár 1-3. hely 6 fő

- Férfi kettes 1-3. hely 6 fő
- Férfi könnyűsúlyú kettőpár, 1-2. hely 4 fő
- összesen: 22 fő

2021. SZEPTEMBERI VÁLOGATÓ VÍZEN ELVÁRHATÓ EREDMÉNYEI

Hajó típus	NF	NF ks	FF	FF ks
2X	7:09	7:19	6:27	6:33
2-	7:21		6:37	

Ezek alapján:

- Normalsúlyú nőknél: 2X
- Könnyűsúlyú nőknél: 2X
- Normalsúlyú férfiagnál: 2X és 4X, 2- és 4- (a táborokban szakágak között átjárás lehet)
- Könnyűsúlyú férfiagnál: 2X

A további évek hajóosztályai mindig a bázis év értékelése után lesz!

A válogató versenyek menete:

1, **2021. szeptember 17.-én** lesz Velencén rangsoroló verseny egypárevezősben, ami az alábbi időfutamos szisztéma alapján lesz lebonyolítva.

- Időfutamos előfutamok → az előfutamokból első 8 idő 2x4 „AB” középdöntőbe kerül, a többiek létszámtól függően vagy „CD” középfutamba vagy besorolásra kerülnek a C vagy D döntőbe.
- Az „AB” középdöntőkből az 1-2. jut az „A” döntőbe és a 3-4. pedig a „B” döntőbe. A C és D döntő hasonlóan.
- Normál és könnyűsúlyú versenyzők egy mezőnyben versenyeznek.
- **Kiemelést alkalmazunk, az általunk vélt erőssorrend szerinti indítással!**
- A kormányosnélküli kettesben szintén ez a szisztéma, de kevés induló esetén (1-6) ez más lesz. 1 pálya helyosztó, 2 pálya Döntő I., 3. pálya döntő II. 2-3 órás különbségekkel.

A szisztéma marad az összes válogató versenyre, azzal a különbséggel, hogy mindenki számára biztosítjuk a jövő évtől azt a lehetőséget, hogy egypárban és kormányosnélküli kettesben is rajthoz tudjon állni.

2, **2021. szeptember 18.-án** kettőpárban válogató, melynek szisztémája:

- 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.
- **Kiemelést alkalmazunk, az általunk vélt erőssorrend szerint és a döntő pályáit a győztesek időeredmények sorrendje alapján soroljuk be!**

3, 2021. szeptember 28. szerződéskötéssel kapcsolatos megbeszélés a versenyzővel és edzőjükkel. Helyszín: Sportokháza, a MESZ hivatalos irodája.

4, A válogató verseny után a felkészülési program táblázatos programja szerint halad a felkészülés.

5, A teljes részletes felkészülési program 2021. október 30.-ig készül el, amiben már az új válogatott fog szerepelni és az ő kritérium szintjeik.

6, Az edzők személyéről a válogató után fogunk dönteni.

OLIMPIAI VÁLOGATOTT KERET				
szerződésre jogosultak a 2021 szeptemberi válogató alapján				
	Név	Klub	Hajóosztály	Edző
1.	Pétervári-Molnár Bendegúz	BEE	egypár,	Molnár Zoltán
2.	Galambos Péter	VVEC	normál kettőpár vagy négypár	Rapcsák Károly
3.	Szabó Márton	TEE	négypár vagy kettőpár	Simon Tamás
4.	Ács Kristóf	VVEC	négypár vagy kettőpár,	Mácsik Miklós
5.	Bácskai Máté	VVEC	négypár vagy kettőpár	Mácsik Miklós
6.	Szklenka Bence	VVEC	négypár vagy kettőpár	Mácsik Miklós
7.	Gerei Tamás	MEC	négypár vagy kettőpár	Ambrus Gábor
8.	Simon Béla	Szolnok	Kormányos nélküli kettes, vagy négyes	Purucki Ferenc
9.	Juhász Adrián	Szolnok	Kormányos nélküli kettes, vagy négyes	Purucki Ferenc
10.	Szentpáli Gergő	FEC	Kormányos nélküli kettes, vagy négyes	Saáryné Pető Tímea
11.	Szentpáli Balázs	FEC	Kormányos nélküli kettes, vagy négyes	Saáryné Pető Tímea
12.	Furkó Kálmán	Szolnok	könnyűsúlyú kettőpár	Purucki Ferenc
13.	Szabó Bence	GYAC	könnyűsúlyú kettőpár	Alföldi Zoltán
14.	Szigeti Roland	GYAC	könnyűsúlyú kettőpár	Alföldi Zoltán
15.	Tamás Bence	Külker	könnyűsúlyú kettőpár	Lőrincz Attila
16.	Krémer Eszter	MTK	kettőpár, vagy négypár	Simon Tamás
17.	Gadányi Zoltána	BEE	kettőpár, vagy négypár	Molnár Zoltán
18.	Preil Vivien	BEE	kettőpár, vagy négypár	Molnár Zoltán
19.	Horváth Kitti	FEC	kettőpár, vagy négypár	Danó Károly

20.	Csepel Zsófia	VVEC	könnyűsúlyú kettőpár	Rapcsák Károly
21.	Fehérvári Eszter	GYAC	könnyűsúlyú kettőpár	Alföldi Zoltán
22.	Abid Syham	FEC	könnyűsúlyú kettőpár	Saáryné Pető Tímea

2022. évi szezon felkészülési programja

1, Felkészülési állomások táblázata

2021		
Hetek	Felkészülés állomásai	
	Dátum	Esemény megnevezése
37	09/17-18	Rangsoroló 1X, 2-, Válogató 2X,
38		
39		
40		
41		
42	10/18-24	Őszi vízi edzőtábor, Szolnok
43	10/25-31	Őszi vízi edzőtábor, Szolnok
44	11/01-07	Őszi vízi edzőtábor, Szolnok
45		
46		
47		
47		
48		
49		
50		
51		
52		
2022		
Hetek	Felkészülés állomásai	
	Dátum	Esemény megnevezése
1	01/03-09	Melegvízi Edzőtábor, Köycegiz
2	01/10-16	Melegvízi Edzőtábor, Köycegiz
3	01/17-23	Melegvízi Edzőtábor, Köycegiz
4		
5		
6		
7	02/19	Ergométer OB ?
8	02/21-27	Melegvízi Edzőtábor, Skradin
9	03/01-06	Melegvízi Edzőtábor, Skradin
10	03/07-13	Melegvízi Edzőtábor, Skradin
11		
12	03/26	6000 m vízi teszt, Szolnok, ford. nk.
13	03/27-03	Edzőtábor, Szeged
14	04/04-10	Edzőtábor, Szeged
15	04/11-17	Edzőtábor, Szeged
16	04/23-24	Rangsoroló 1X, 2-, Válogató 2X,
17		
18	05/02-08	Klubhelyszíni Edzőtábor
19	05/09-15	Klubhelyszíni Edzőtábor

Felnőtt Olimpiai Csapat Felkészülési Programja 2024, Párizs

20	05/16-22	Klubhelyszíni Edzőtábor
21	05/28-29	Világkupa I. Belgrád, Válogató II.
22		Klubhelyszíni Edzőtábor
23		Klubhelyszíni Edzőtábor
24	06/18-19	Világkupa II. Poznan
25		Klubhelyszíni Edzőtábor
26		Klubhelyszíni Edzőtábor
27	07/08-10	Világkupa III. Luzern
28		
29		
30	07/25-31	Edzőtábor, Szolnok
31	08/01-07	Edzőtábor, Szolnok
32	08/13-14	Felnőtt EB, München
33		
34	08/22-28	Edzőtábor, Szeged vagy Szolnok
35	08/29-04	Edzőtábor, Szeged vagy Szolnok
36	09/05-11	Edzőtábor, Szeged vagy Szolnok
37	09/17-	Felnőtt VB, Racice
38	09/-25	Felnőtt VB, Racice

Az ergométeres teszteken, a ks versenyzőknek maximális súlyhatárok: Nők: 60,5 kg, Férfiak: 74 kg

2, Elvart teljesítmények 2022:

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
Felnőtt	4,3	3,6	4,5	3,8	5,2	4,2	5,5	4,6
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
Felnőtt	4,45	3,75	4,65	3,95	5,35	4,35	5,65	4,75
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.

Beküldési határidő utolsó napja: 2022. április 14.

Vízi eredmények kiküldetési minimum szintjei: World Best Time 94,3 %

LM1X	LM2X	LM4X	LM2-	M1X	M2X	M4X	M2-	M4-	M8+
6'41,0"	6'05,3"	5'42,7"	6'22,9"	6'30,7"	5'59,7"	5'32,2"	6'08,5"	5'37,8"	5'18,6"
LW1X	LW2X	LW4X	LW2-	W1X	W2X	W4X	W2-	W4-	W8+
7'24,4"	6'47,6"	6'15,9"	7'18,3"	7'07,7"	6'37,3"	6'06,8"	6'49,0"	6'14,3"	5'54,1"

Kivétel a női és férfi egy párevezős: **férfi: 6':45" = 96,5 %**, **női: 7':24" = 96,6 %**

3. Olimpiai keret táblázatos felkészülési terve 2022 szezonra

Klinikai vizsgálat	Spiroergometria	Kiszűb vizsgálat	Vízi tesztek	Edzőtáborok	Versenyek	Mikrociklusok	Hétfők	Naptári hetek	Hetek	Makrociklusok	Dátumok	Helyszínek	Szaturációs időszak
		X		Edzőtábor		1	X.18.	42	1	1	okt.18.- nov.06.	Szolnok	I.
			2x6000 m	Edzőtábor		2	X.25.	43	2				
			1x6000 m	Edzőtábor		3	XI.01.	44	3				
X						4	XI.08.	45	4	2		Klub helyszín	
						1	XI.15.	46	5				
						2	XI.22.	47	6				
						3	XI.29.	48	7	3		Klub helyszín	
						1	XI.30.	49	8				
						2	XII.06.	50	9				
						3	XII.13.	51	10	4	jan. 03.-jan. 23.	Kőycegiz	
				Edzőtábor		4	XII.20.	52	11				
			2x5000 m	Edzőtábor		5	XII.27.	53	12				
			1x5000 m	Edzőtábor		1	I.03.	1	13	5		Klub helyszín	
						2	I.10.	2	14				
X	X					3	I.17.	3	15				
						4	I.24.	4	16	6		Klub helyszín	
						1	I.31.	5	17				
						2	II.07.	6	18				
			2000 m erg	Ergo OB		3	II.14.	7	19	7	febr.21.-márc.13	Skradin	II.
				Edzőtábor		1	II.21.	8	20				
			2x6000 m	Edzőtábor		2	II.28.	9	21				
			1x6000 m	Edzőtábor		3	III.07.	10	22	8		Klub helyszín	
	X					4	III.14.	11	23				
				6000 m teszt		5	III.21.	12	24				
				Edzőtábor		1	III.28.	13	25	9	márc.26.	Szolnok	
				Edzőtábor		2	IV.04.	14	26				
				Edzőtábor	Doppingvizsgálat	3	IV.11.	15	27				
				Edzőtábor	Válogató I.	4	IV.18.	16	28	10	márc.28-ápr.21.	Szeged	
						5	IV.25.	17	29				
				Összetartó edz.		1	V.02.	18	30				
				Összetartó edz.		2	V.09.	19	31	11	ápr. 23.-24.	Szeged	
				Összetartó edz.		3	V.16.	20	32				
				VK I. Válogató II.		4	V.23.	21	33				
				Összetartó edz.		1	V.30.	22	34	12	máj. 28.-29.	Belgrád	
X	X			Összetartó edz.		2	VI.06.	23	35				
				Összetartó edz.	VK II.	3	VI.13.	24	36				
				Összetartó edz.		1	VI.20.	25	37	13	júni.17.- 19.	Poznan	
				Összetartó edz.		2	VI.27.	26	38				
				Összetartó edz.	VK III.	3	VII.04.	27	39				
						4	VII.11.	28	40	14	júl.08.-10	Klub helyszín	
						1	VII.18.	29	41				
		X		EB edzőtábor		2	VII.25.	30	42				
				EB edzőtábor		3	VIII.01.	31	43	15	aug.13.-14.	München	
				EB edzőtábor	EB	1	VIII.08.	32	44				
				Országos Bajn.		1	VIII.15.	33	45				
				VB edzőtábor		2	VIII.22.	34	46	16	aug.19-21.	Szeged	
				VB edzőtábor		3	VIII.29.	35	47				
				VB edzőtábor		4	IX.05.	36	48				
					VB		IX.12.	37	49	17	aug.22.-11.	Szeged	
					VB		IX.19.	38	50				
				Átmeneti időszak			IX.26.	39	51				
				Átmeneti időszak			X.03.	40	52		szept.17. szept.25.	Racice	

4, Az evezős Olimpiai keret felkészülésének menete 2022 verseny szezonra:

4.1 Szaturációs időszakok javasolt programja, amitől felfelé max. 10%-ban lehet eltérni.

- Akik ennél magasabb szinten vannak óraszámban, azok végezhetik a saját munkájukat az arányok megtartásával.

Makro- ciklusok	Naptári hetek	evezés		ergo/álló- képességi perc	súlyzó perc	VI.-V.	V.-IV.	IV.-III.	II.-I.	Össz. idő	szaturá- ciós időszak	
		km	perc			<2mmol 135-150	2-4mmol 150-165	4- 6mmol 165-180	6<mmol 180-			
1.	42.	146	730	40	180	950	0	0	0	950	I.	
	43.	127	635	170	270	1025	0	50	0	1075		
	44.	122	610	190	180	910	30	40	0	980		
	45.	120	600	170	180	950	0	0	0	950		
2.	46.	140	700	200	270	1170	0	0	0	1170		
	47.	140	700	200	270	1170	0	0	0	1170		
	48.	120	600	180	180	960	0	0	0	960		
3.	49.	160	800	220	285	1305	0	0	0	1305		
	50.	150	750	220	285	1205	0	50	0	1255		
	51.	140	700	220	285	1135	30	40	0	1205		
	52.	80	400	370	180	950	0	0	0	950		
	53.	0	0	620	180	800	0	0	0	800		
4.	1.	160	800	220	285	1305	0	0	0	1305		
	2.	150	750	220	285	1205	0	50	0	1255		
	3.	140	700	220	285	1135	30	40	0	1205		
	4.	0	0	770	180	950	0	0	0	950		
összesen	1895	9475	4230	3780	17125	90	270	0	17485	18,2 ó/h		
5.	5.	0	0	1400	0	500	600	300	0	1400		II.
	6.	0	0	970	285	550	420	255	30	1255		
	7.	0	0	750	180	646	210	58	16	930		
6.	8.	210	1050	220	290	1560	0	0	0	1560		
	9.	210	1050	220	290	1260	240	60	0	1560		
	10.	210	1050	220	290	1260	240	60	0	1560		
	11.	140	700	220	265	1115	30	40	0	1185		
	12.	120	600	0	180	555	160	40	25	780		
7.	13.	160	800	260	240	810	360	120	30	1320		
	14.	160	800	260	240	810	360	120	30	1320		
	15.	140	700	260	180	815	180	100	45	1140		
	16.	100	500	180	0	514	120	30	16	680		
	17.	140	700	260	180	815	180	100	45	1140		
8.	18.	140	700	260	180	540	480	90	30	1140		
	19.	140	700	260	180	540	480	90	30	1140		

Felnőtt Olimpiai Csapat Felkészülési Programja 2024, Párizs

	20.	120	600	260	140	680	240	60	20	1000	
	21.	80	400	180	0	414	120	30	16	580	
	Összesen	2070	10350	6180	3120	14284	3820	1253	333	19690	19,3 ó/h
9.	22.	140	700	260	180	540	480	90	30	1140	III.
	23.	140	700	260	180	540	480	90	30	1140	
	24.	80	400	180	0	414	120	30	16	580	
10.	25.	140	700	260	180	540	480	90	30	1140	
	26.	140	700	260	180	540	480	90	30	1140	
	27.	80	400	180	0	414	120	30	16	580	
	28.	120	600	260	140	680	240	60	20	1000	
11.	29.	100	500	180	0	514	120	30	16	680	
	30.	160	800	160	140	615	400	60	25	1100	
	31.	160	800	160	140	655	360	60	25	1100	
	32.	100	500	180	0	506	120	30	24	680	
12.	33.	120	600	240	140	740	240	0	0	980	
	34.	160	800	240	140	880	300	0	0	1180	
	35.	160	800	240	140	630	420	90	40	1180	
	36.	120	600	180	70	470	300	60	20	850	
VB.	37.	100	500	60	0	540	0	0	20	560	
VB.	38.	100	500	60	0	540	0	0	20	560	
	Összesen	2120	10600	3553	1630	9758	4660	810	362	15590	15,3 ó/h
	Év összesen	2028,3	10142	4654,33	2843	13722	2856,67	777,67	231,67	17588,33	17,6 ó/h

4.2 Szaturációs időszakok feladatai

I. időszak:

- fő feladat a versenyzők felzárkóztatása, hogy mindenki hasonló mennyiségű munkát tudjon végezni
- alkalmazkodó képességek feltárása
- alapállóképesség fejlesztése

II. időszak:

- fő feladat a csapatok kialakítása és azok tesztelése
- erőállóképesség fejlesztése

III. időszak:

- fő feladat a csapatok versenyhelyzetben tesztelése
- gyorsasági állóképesség fejlesztése

5, A válogatás menete 2022-ben:

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

1. nap rangsoroló verseny egypárevezősben, 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, az általam vélt erőssorrend szerint!
- **Mindenkinek kötelező a starthoz állás az első napon egypárban, akik a másnapi válogatón szeretnének indulni. Ez a váltott evezősökre is vonatkozik!**

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.

A válogató alapján csapatok kijelölése a következő válogatóig:

Férfi 1X: Pétervári Molnár Bendegúz felmentett így az eredménye nem releváns, tehát a következő válogatón indulhat Belgrádban. A válogató verseny pedig számára is kötelező. Ha valaki teljesíti a kiírt szintet az szintén választhatja az egypárevezős indulást. **Kompenzált idő: 6:45.**

Női 1X: A győztes ideje eléri a kiírt szintet, akkor utazhat a következő belgrádi válogatóra. **kompenzált idő: 7:24.**

Férfi párevezős szakág:

1. alternatíva: A kétpárgyőztes, ha teljesíti a kiküldetési szintet (**kompenzált 6:20**) és több mint 1,3 %-kal (5”) legyőzi a következő hajót, akkor ők 2X-ben indulhatnak, míg a 2.-3. egység eredménytől függően vagy 4X-ben vagy 2X-ben indulhat a II. válogatón.
2. alternatíva: Ha 2 egység teljesíti a kiküldetési szintet és 1,3 % -nál kisebb különbség van a két egység között, akkor 4X-ben indulnak és a 3. egység pedig 2X-ben.

Női párevezős szakág:

1. alternatíva: A kétpárgyőztes, ha teljesíti a kiküldetési szintet (**kompenzált 7:00**) és több mint 1,2 %-kal (5”) legyőzi a következő hajót, akkor mind két egység 2X-ben indulhat.
2. alternatíva: Ha mind két egység teljesíti a kiküldetési szintet és 1,2 % -nál kisebb különbség van a két egység között, akkor 4X-ben indulnak.

Férfi váltottevezős szakág:

1. alternatíva: A kormányosnélküli kettes, ha teljesíti a kiküldetési szintet (**kompenzált 6:29**) és több mint 1,3 %-kal (5") legyőzi a következő hajót, akkor mind két egység 2--ban indulhatnak a II. válogatón.
2. alternatíva: Ha mind 2 egység teljesíti a kiküldetési szintet és 1,3 % -nál kisebb különbség van a két egység között, akkor 4- ben indulnak.

Női váltottevezős szakág: Maximum kormányosnélküli kettes tervezünk. A győztes ideje eléri a kiírt szintet, akkor utazhat a következő belgrádi válogatóra. **kompenzált idő: 7:12.**

Férfi könnyűsúlyú szakág: A győztes egységet és még egy csapatot tervezek kivinni, abban az esetben, ha 1,3% -kon belül van a győztes egységhez képest. **Elvárt kiküldetési kompenzált idő: 6:26.** A kieső versenyzők a nem olimpiai számban, Ks 1X-ben kaphatnak lehetőséget, úgy, mint a 2X tartaléka.

Női könnyűsúlyú szakág: A győztes egységet és még egy csapatot tervezek kivinni, abban az esetben, ha 1,2% -kon belül van a győztes egységhez képest. **Elvárt kiküldetési kompenzált idő: 7:11.** A kieső versenyzők a nem olimpiai számban, Ks 1X-ben kaphatnak lehetőséget, úgy, mint a 2X tartaléka.

II. válogató verseny 2022. május 28-29.-én lesz Belgrádban, a Világkupán

- Azok indulhatnak ezen a versenyen, akik az I. válogató versenyen nem tudtak indulni és a szövetségi kapitány az ergométeres eredményeik alapján javasolja.
- Akik kihívják a magyar győztest, válogatottként vagy a szövetségi kapitány javaslata alapján.
- Ezen a versenyen eldől a további csapatok építési iránya, ami a luzerni világkupán fog véglegesedni.
- A válogató után csak a speciális egységekben történik a további felkészülés az EB-re és VB-re.
- A kijelölt csapatok a klub edzők irányításával dolgoznak tovább, akiket a szövetségi kapitány nevez ki.
- EB csapathirdetés: 2022. július 12.-én
- VB csapathirdetés: 2020. augusztus 16.-án

Sportorvosi vizsgálatok, mérések

Klinikai vizsgálat

2021.	11.08-12.	OSEI	Olimpiai keret
2022.	01.24-28.	OSEI	Olimpiai keret
2022.	06.04-08.	OSEI	Olimpiai keret

Küszöb vizsgálat

2021.	10.02-26.	OSEI	Olimpiai keret
2022.	01.24-28.	OSEI	Olimpiai keret
2022.	06.04-08.	OSEI	Olimpiai keret
	07.25-29.	OSEI	Olimpiai keret

Fő versenyek, eredményességi célok

Felnőtt Európa-bajnokság, 2022.08.13-14., München, Németország	
csapathirdetés: 2022. 07. 12.	
Tervezett csapatok	Tervezett eredmény
Férfi kormányos nélküli kettes vagy négyes	2-: 4-11. 4-: 6-8.
Férfi kétpárevezős	4-11.
Férfi négy párevezős	6-8.
Férfi könnyűsúlyú kétpárevezős	7-9.
Férfi könnyűsúlyú egypárevezős	5-7.
Női kétpárevezős	5-11.
Női négy párevezős	5-8.
Női könnyűsúlyú kétpárevezős	7-9.
Női könnyűsúlyú egypárevezős	5-8.

Felnőtt Világ Bajnokság, 2022.09.17-25., Racice, Csehország	
csapathirdetés: 2022. 08. 16.	
Tervezett csapatok	Tervezett eredmény
Férfi kormányos nélküli kettes vagy négyes	2-: 7-13. 4-: 7-10.
Férfi kétpárevezős	7-13.
Férfi négy párevezős	7-10.
Férfi könnyűsúlyú kétpárevezős	8-11.
Férfi könnyűsúlyú egypárevezős	5-7.
Női kétpárevezős	7-13.
Női négy párevezős	7-10.
Női könnyűsúlyú kétpárevezős	8-11.
Női könnyűsúlyú egypárevezős	5-8.

A válogatott csapatok felkészüléséért felelős szakemberek

Molnár Dezső szövetségi kapitány, felnőtt váltott evezős szakág
Szierer János szövetségi edző, női normálsúlyú párevezős szakág
Alföldi Zoltán női és férfi könnyűsúlyú párevezős szakág
Danó Károly női normálsúlyú párevezős szakág
Mácsik Miklós férfi normálsúlyú párevezős szakág
Simon Tamás férfi normálsúlyú párevezős szakág

A válogatott felkészülését segítő egészségügyi szakemberek

Keretőorvos: dr. Varga Nóra
Pszichológus: Hornyik József
Gyógytornász: Lajkó Zsuzsanna
Szakértők: (táplálék kiegészítők)
dr. Kecskés Norbert (vérkémia)
dr. Kokas Péter (sebészet)
dr. Haller Ákos (sebészet)
Sportmasszőr: Balogh Zsolt
Teljesítmény felmérés: dr. Kovács Péter
Intézményi háttér: OSEI Olimpiai rendelő, élettani labor.