



MAGYAR EVEZŐS SZÖVETSÉG

ALAPÍTVÁ: 1893

AZ UTÁNPÓTLÁS EVEZŐS VÁLOGATOTT KERET

2023. ÉVI

FELKÉSZÜLÉSI PROGRAMJA

RÖVIDÍTETT VÁLTOZAT

Budapest, 2022. 11.23

Lőrincz Attila

U23/felnőtt szövetségi kapitány

Szögi László

fejlesztési igazgató

ifj. Pergel László

utánpótlás szövetségi kapitány

HELYZETELEMZÉS	3
○ BEVEZETÉS	3
○ ELŐZMÉNYEK, ÁLTALÁNOS SZAKMAI HÁTTÉR	3
○ MEGOLDÁSI IRÁNYOK	4
○ TEHETSÉGGONDOZÁSI PROGRAMOK – BRISBANE 2032	5
○ ALKATI ÉS TELJESÍTMÉNY KRITÉRIUMOK	5
SZAKMAI MŰKÖDÉS	6
CÉLKITŰZÉSEK	7
○ SERDÜLŐ KOROSZTÁLY	7
○ IFJÚSÁGI KOROSZTÁLY	7
▪ <i>Eredményességi célkitűzések</i>	7
VÁLOGATÁSI RENDSZER	9
○ IRÁNYELVEK ÉS CÉLRENDSZER	9
▪ <i>Követelmények</i>	9
● Versenyzők	9
● Edzők	10
○ TEHETSÉGGONDOZÁS INTEGRÁLÁSA AZ IFJÚSÁGI VÁLOGATOTT FELKÉSZÜLÉSI PROGRAMJÁBA	10
○ SERDÜLŐ CSAPATJELÖLÉS MENETE	11
▪ <i>Serdülő válogatás</i>	11
○ IFJÚSÁGI CSAPATJELÖLÉS MENETE	11
▪ <i>Csapatok kijelölése az Ifjúsági Európa-bajnokságra</i>	11
▪ <i>Csapatok kijelölése az Ifjúsági Világbajnokságra</i>	12
○ EDZŐK KIJELÖLÉSE	12
▪ <i>UP projekt edzők / Tehetséggondozó Program/</i>	12
▪ <i>Csapat-edzők</i>	12
FELKÉSZÜLÉS MENETE 2022 ŐSZ – 2023 TAVASZ	14
○ FELKÉSZÜLÉSI KERET	14
○ TEHETSÉGGONDOZÓ KERET	14
○ VÁLOGATÁS MENETE	15
▪ <i>Válogatás menete 2023</i>	16
▪ <i>Ergométer szintek</i>	17
▪ <i>ORV keretjelölés</i>	17
▪ <i>Válogatás az Ifjúsági-Európa bajnokságra</i>	18
▪ <i>Válogatás az Ifjúsági Világbajnokságra</i>	20
▪ <i>Jeunesse-kupa</i>	21
▪ <i>Jeunesse-kupa Coastal</i>	21
▪ <i>Bledi nemzetközi verseny</i>	21
▪ <i>Közreműködő szakemberek</i>	21
▪ <i>Sporttudományi stáb</i>	22
▪ <i>Felkészülési összefoglaló 2022.október – 2023 augusztus</i>	23

Helyzetelemzés

○ **Bevezetés**

Az elmúlt két év nem múlt el rendkívüli helyzetek nélkül. 2020-ban és 2021-ben a Koronavírus, és a vele járó minden negatívumot saját bőrünkön érezhettük. Karantén edzések, fokozott óvatosság, sok-sok betegség, amely, ha ritka esetben is, de sajnos néhány sportolónk egészségi állapotát hosszútávon rontotta akár fizikálisan, akár mentálisan. Úgy tűnik, társadalmunk megbirkózni látszik a járvánnyal, és kezelni tudja, a közoktatás, egyetemi oktatás és sportélet visszaállni látszik a régi kerékvágásba. Azonban sajnos a nehézségek itt nem állnak meg. Az ez év februárjában kitört ukrán-orosz konfliktus, a szankciós csomagok, nyersanyag ellátási problémák, óriási méretű infláció, valutaromlás, ismét óriási nehézségek elé állítja a hazai sportélet egészét. Rendkívül nehéz téli időszak előtt állunk, amelyben minden sportszakembernek és sportolónak összeszorított fogakkal kell helyt állnia nap mint nap annak érdekében, hogy kitűzött céljaikat elérhessék. Szükséges külső források felkutatása és bevonása, hogy hazánk evezős egyesületei átvészelhessék az előttünk álló bizonytalan ideig tartó nehézségeket. Ez gyakorlatilag azt a gazdasági helyzetet eredményezi a válogatottra kivetítve, hogy az eddigi támogatásunk szinten maradása mellett is nagyjából 30%-os értékcsökkenéssel számolhatunk a szezon versenyköltségei tekintetében. Emiatt az utazások távolságát, illetve az esemény költség színvonalát sokkal erősebben meg kell fontolni a csapatterveknél.

○ **Előzmények, 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 illetően. Ennek sok szempontból egy sikeres csapatépítés lett az eredménye, amely a covid-19 járvány kialakulásáig sikerrel zajlott. Ugyanakkor a 2022-es évben már csökkent azon ifjúsági versenyzők száma, akik a megfelelő alkati tulajdonságokkal és teljesítmény paraméterekkel rendelkeznek ahhoz, hogy a nyolcas programot továbbfejlesszük. Üde színfolt a női nyolcas megjelenése a női Ifjúsági világbajnokságon, ahol a 10. helyezést érte el a csapat. A nyolcas tagjai az Európa-bajnokságon négy párban, illetve kormányos négyesben és kettesben versenyeztek. Fiú vonalon bledi nemzetközi versenyen három magyar

fiú négyes is küzdött a világbajnokságon való részvételért, amelynek végeredményeként a szétlövésben győztes egység a kormányos négyes versenyszámot választotta, majd végül világbajnoki 5. helyezést szerzett. A fiú kormányos nélküli négyes eredményes felkészüléssel „b” döntőt nyert, ami ebben a mezőnyben remek teljesítmény. Mivel az említett csapat tagjai még 2023-ban is ifjúságiak, ezért mindenképp menedzselendő egységről beszélhetünk esetükben. Érdekes, hogy szerencsésen álltak össze a négyesek idén, hiszen az Európa-bajnoki bronzérmes kormányos négyesünk, amely a bledi szétlövés eredményeképp a Jeunesse-kupára utazott, az első napi bronzérem után a második napon megnyerte versenyszámát. Női egypárevezősünk világbajnoki döntőbe kerülése szintén üdvöztető eredmény. Személye 2023-ban is ifjúsági korcsoportú versenyző lesz, ezért szintén menedzselendő egységről van szó.

○ **Megoldási irányok**

Legfontosabb feladatunk, hogy mennyiségi, valamint minőségi toborzást végezzenek a klubok megbízott szakemberei. A toborzásnak folyamatosnak kell lennie annak érdekében, hogy a serdülő és ifjúsági korcsoportokban ismét növekedésnek induljon a minőségi létszám, vele együtt pedig az esélyünk arra, hogy a különböző nemzetközi versenyeken sikereesebbek lehessünk. További 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 követelményrendszere 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
- korai specializáció késleltetése
- valódi tehetséggondozás, és ennek fókuszának későbbre tolása
- valódi kiválasztás – definíció szükséges, hogy mit keresünk, mi alapján tudunk

prognózist felállítani a később várható teljesítményre – kritériumrendszer egzakt megfogalmazása, alkalmazása

○ **Tehetséggondozási Programok – Brisbane 2032**

Korosztályosan a program potenciális képviselői a jelenlegi 2004-2008 között született első éves fiatal U23-as korosztályosoktól az elsőéves serdülő korcsoportig behatárolható. Kitűzött cél, hogy tovább haladjunk a minőségi létszámemelés mentén, azaz a megfelelő antropometriai tulajdonságokkal rendelkező fiatalokat kutassuk fel, táblázatba foglalt értékek szerint. A mennyiségi megjelenés egyik formája a nagyegység program, amely, ha minőségi versenyzőkkel telik meg, lényegesen előnyösebb helyzetben találjuk magunkat. Ezért amennyiben az ifjúsági és fiatal U23-as csapatban rendelkezünk a megfelelő mennyiségű és minőségi sportolói állománnyal, úgy a nagyegység programot, mint minden szempontból ösztönző programot, ismét folytatni szükséges.

○ **Alkati és teljesítmény kritériumok**

Kifejezett célunk, hogy a már működő válogatott felkészülési programok (Héraklész 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 az alkati és teljesítmény paramétereknek megfelelnek, emelt támogatási kategóriába kerülnek.

Ifjúsági korosztály	Fiúk		Lányok	
	Minimum	Optimum	Minimum	Optimum
Testmagasság (cm)	185	192	172	178
Karöltő (cm)	190	197	172	178
Testtömeg (kg)	75-85	80-90	60-70	65-75
Ergométer 2000m	06:35,0	06:20,0	07:35,0	07:20,0

Szakmai működés

A Tehetséggondozó program egy keretrendszer biztosít versenyzőink magasabb színvonalú szakmai felkészítéséhez. A kiválasztási és működési elvek központilag vannak meghatározva, amelyek a követhetőséget és számon kérhetőséget biztosítják. A program regionálisan és / vagy szakág szerint 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.

Helyszín feltételei:

- 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)
- egyéb állóképesség fejlesztő eszközök (spinning, ski erg)
- erőfejlesztő edzésre alkalmas konditerem (gyakorlatok: padon felhúzás, fekvenyomás, guggolás, felkapás, szakítás, CORE + szabad súlyok, kettlebell)
- hajószállító (tréler + vontató jármű)
- motorcsónak

Célkitűzések

○ **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-, stb.) színvonal emelkedjen. Természetesen az ORV fontos állomás, de nem lehet a hosszú távú egyéni fejlesztési célokat alárendelni egy ORV aranynak. 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 már nem sikerült, 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.

○ **Ifjúsági korosztály**

▪ **Eredményességi célkitűzések**

Az utánpótlás-nevelési programok folytatódnak, a nagycsapat programok előtérbe kerülnek. A 2006-os születésű lányok és fiúk megismerése, majd a keretfeltöltő őszi hosszútávú verseny után tisztább képek kaphatunk a bő kerettagokról. A nyolcas újbóli kialakítása attól is függ, rendelkezünk-e a megfelelő alkati és teljesítmény béli tulajdonságokkal rendelkező sportolókkal. Az őszi edzőtábor után kialakításra kerülnek projekt csoportok, melyek klubhelyszínen eszköztámogatással megkezdhetik a felkészülést. Az alapozás alatt kiemelt támogatást kapnak azok az egységek, amelyek a válogatott kereten belül olyan versenyzőkből állnak, akik a Tehetséggondozó Program kiválasztási kritériumainak megfeleltek. Az Európa-bajnokságon legalább egy olyan egység szerepeltetése a tehetséggondozott versenyzők menedzselése szempontjából prioritás lesz.

Ifjúsági EB 2023. 05.21-22 BRIVE, Franciaország	
Tervezett csapatok	Helyezési elvárás
Férfi egypárevezős	VII-XII
Férfi kormányos nélküli kettes	IV-VII
Férfi kétpárevezős	VI-IX
Férfi kormányos vagy kormányos nélküli négyes	4+: I-III; 4-: III-VII
Férfi négyárevezős	V-X
Női egypárevezős	IV-VII
Női kormányos nélküli kettes	IV-VI
Női kétpárevezős	V-VIII
Női kormányos vagy kormányos nélküli négyes vagy korm.nélk. négyes	4+: I-III; 4-: IV-VII; 4X: V-VIII

tervezett versenyzői létszám: 18 fő

Ifjúsági VB 2023. 08.02-06 PÁRIZS, Franciaország	
Tervezett csapatok	Helyezési elvárás
Férfi egypár vagy kormányos nélküli kettes/kétpár	VII-XII
Férfi korm.nélk. Négyes/korm. Négyes vagy négyes	V-VIII
Női egypárevezős	V-X
Női kormányos nélküli kettes vagy kétpár vagy korm.nélk./korm.négyes vagy négyes	VI-X

tervezett versenyzői létszám: 10 fő

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

Válogatási rendszer

○ **Irányelvek és célrendszer**

A Magyar Evezős Szövetség célja, hogy egy olyan élsport rendszert hozzon létre az evezős sportban, mely a lehető legjobb feltételeket biztosítja az összes versenyzőjének, edzőjének és minden résztvevőjének 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.

▪ **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 válogatottnál minimum OKJ szakirányú képesítés
- Ifjúsági válogatott csapatoknál minimum BA/BSC szakedzői képesítés
- A MESZ utánpótlás felkészülési programjának ismerete és elfogadása
- Együttműködés a MESZ utánpótlás szakmai stábjával

- **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.

A kritériumrendszer meghatározói:

- Teljesítménydiagnosztikai megfelelés
- Tehetséggondozó klubtámogatás és tehetséggondozott versenyzők tagdíj támogatása (optimum alkati érték)
- Tehetséggondozott versenyzők összetartásai (szállás)
- Téli edzőtábori hozzájárulás

○ **Serdülő csapatjelölés menete**

Felkészülési csoport (Őszi válogatott edzőtábor, Mosonmagyaróvár, 2022.10-30-11.04):

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

▪ **Serdülő válogatás**

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

○ **Ifjúsági csapatjelölés menete**

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

A jelölés döntése az alábbi kritériumok alapján születik:

1. Részvétel a központi és klubhelyszíni teszteken (10km és 6km ergo)
2. Részvétel a kijelölt felkészülési csoportokban
3. 2km ergométer kritérium szint teljesítése
4. Csapathajós összetartások, tesztelések
5. 6km vízben kiséységben (Tavaszi Hosszútávú verseny)
6. 2km Válogató verseny
7. Hendikep válogató

▪ **Csapatok kijelölése az Ifjúsági Világbajnokságra**

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

Kitétel:

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

- A központi 6km-es tesztek közül legalább 1db, a 10km klubhelyszíni tesztek közül min. 2db
- Ergo OB illetve a minimális ergométer szint teljesítése
- Tavaszi Hosszútávú

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

○ **Edzők kijelölése**

▪ **UP projekt edzők / Tehetség gondozó 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.

▪ **Csapat edzők**

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 főversenyek után írásos beszámolót készítenek, melyben értékelik a csapat eredményét, felkészülés tervezett menete a kitűzött célok teljesülésének szempontjából.

Felkészülés menete 2022 ősz – 2023 tavasz

○ **Felkészülési keret**

Automatikusan megőrzi kerettségét, aki pontot szerzett az Ifjúsági Világbajnokságon aktuális évben (1-8 hely), illetve Ifjúsági Európa-Bajnokságon (1-6 hely), olimpiai számban legalább 7 induló esetén.

A maradék helyek feltöltése Hosszútávú Keretfeltöltő 1x vagy 2- egység eredménye alapján történik, fiúknak és lányoknak egyaránt. A rangsor az 1X és 2- összehasonlítása alapján történik, ahol 45” hendikeppel számolunk a győztes egységtől számítva. Példa; ha női ifjúsági egypárevezősben 27:00 a győztes idő, a női ifjúsági kormányos nélküli kettesben 26:15 a győztes idő, akkor a két egység egyforma gyors. Amennyiben a soron következő kettes nem képes a női egypárevezős győztesét minimum 45”-vel legyőzni, úgy az adott egység nem hívható be az ifjúsági válogatott felkészülési keretébe.

A 2023. évi Őszi Hosszútávú versenyen a női 1X és 2- közötti hendikep 1', a férfi 1X és 2- között 1'20" hendikep különbség kerül bevezetésre.

Bármely ezen felüli meghívás az Utánpótlás szövetségi kapitány kizárólagos hatásköre, az SzT-vel egyetértésben. Az őszi alapozó edzőtáborba, összetartásokra, a felkészülési keretből az utánpótlás szövetségi kapitány a rendelkezésre álló edzőtábori helyek, csapatépítési elképzelések, valamint költségkeret alapján saját belátása szerint hívhatja meg a sportolókat.

○ **Tehetségdondozó keret**

Azoknál az egységeknél, ahol minden tagra teljesülnek a kiválasztási kritériumok a tehetségdondozó program keretéből plusz támogatásokat kapnak a fentiek szerint.

Bekerülés:

1. Az őszi alapozó edzőtábort követően az antropometriai mérések és a felkészülési szezonban teljesített (Szövetségi kapitány által ellenőrzött) 2km-es felmérő eredményével (Ergo 2km I., II, III. lehetőségek alkalmával)
2. A decemberi opcionális 2km felmérő alapján (2022 12.12-12.23-i heteken, egyeztetett helyszínen).

3. Ergométer Országos Bajnokság (2023.02.25-02.26., Győr)

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

▪ Felkészülési időszakok és eseményeik

Időszak neve	Időtartama
Felkészülési időszak	2022.10.01 – 2023.03.26.
Válogatási időszak	2023.03.27 – 2023.05.01.
Versenyyidőszak	2023.05.02 – 2023.08.06.

○ Válogatás menete

Válogató és kritérium versenyek

Válogató és kritérium versenyek		
Verseny neve	Helyszíne	Időpontja
Őszi Hosszútávú Keretfeltöltő	Csepel	2022.10.22
Ergo OB	Győr	2022.02.25
Tavaszi Hosszútávú Verseny	Csepel	2023.04.01.
EB és ORV Válogató Verseny	Szeged	2023.04.22-23.
Jeunesse-Kupa Coastal válogató	Tata	2023.07.29
Őszi Hosszútávú Verseny	Csepel	2023.10.21. ?

Fő versenyek

Serdülő fő verseny		
Verseny neve	Helyszíne	Időpontja
ORV	Szeged/Velence ?	2023.06.02 ?
Ifjúsági fő versenyek		
Ifjúsági Európa-bajnokság	Brive/Franciaország	2023.05.20-21.
Bledi Nemzetközi	Bled/Szlovénia	2023.06.09-11. ?
Jeunesse Kupa	Amsterdam	nincs még időpont
Jeunesse Kupa Coastal	Donoratico/Olaszország	2023.09. vége
Ifjúsági Világbajnokság	Párizs/Franciaország	2023.08.02-06

Ergométer tesztek

Ergométer tesztek		
Teszt neve	Helyszíne	Időpontja
Ergométer edzés teszt 10km T22	Egyesületi	2022.11.07.-11.12.

Ergométer 6km	Egyesületi	2022.11.14.-11.26.
Teljesítménydiagnosztika	OSEI (Kovács Péter/Györe István TF)	2022.11.21.-11.25.
Ergométer edzés teszt 10km T22	Egyesületi	2022.12.05.-12.10.
Ergométer kritérium szint 2km I. lehetőség*	Egyeztetett helyszín	2022.12.12.-12.23.
Ergométer edzés teszt 10km T22	Egyesületi	2023.01.09.-01.14.
Ergométer 6km	Egyesületi	2023.01.30.-02.04.
Ergo OB (kritérium szint II. lehetőség)	Győr	2023.02.25
Ergométer kritérium szint 2km III. lehetőség	Csepel	2023.04.10.-04.12.

**nem kötelező a felkészülési időszak jellege miatt, de lehetőséget jelent a kritérium szint teljesítésére*

Edzőtáborok és felkészítő összetartások

Edzőtáborok és összetartások		
Edzőtábor/összetartás	Helyszíne	Időpontja
Őszi alapozó edzőtábor	Csepel, Kolonics telep	2022.10.30.-11.04.
Hétfévi összetartás	Klubhelyszín	2023.02.04.-02.05.
Összetartás	Csepel	2023.03.25.-03.26.
Ifi EB összetartás I.	Klubhelyszín	2023.04.29.-04.30.
Ifi EB összetartás II.	Klubhelyszín	2023.05.06.-05.07.
Ifi EB tábor	Kolonics telep v. Varsány	2023.05.10.-05.17.
ORV tábor és ORV	Velence/Szeged	2023.05.29.-06.01.
Ifi VB tábor	Kolonics telep v. Varsány	2023.07.13.-07.30.

▪ Válogatás menete 2023

- Ergométer Országos Bajnokság 2000m Győr 2023.02.25.

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

- Tavaszi Hosszútávú 6000m Csepel 2023.04.01.

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

- EB és ORV Válogató verseny 2000m Szeged 2023.04.22-23.

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 2022.04.23.
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:

	Férfiak	Nők
Nemzetközi döntő szint	6:20	7:20
Válogatott minimum	6:35	7:35

Fontos:

Nem lehet az ifjúsági válogatott tagja 2023-ban, aki nem teljesíti a 2000m-es ergométer szintet a kijelölt időpontok egyikén, de legkésőbb 2023.04.12-ig az UP szövetségi kapitány jelenlétében.

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

▪ ORV keretjelölés

Kishajós Válogató és Rangsoroló verseny eredményei 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+ versenyszámban indul az ORV-n.

Az 1x rangsor alapján 4x-

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

Az ORV edzőtáborban 8+

Ezektől 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.

▪ **Válogatás az Ifjúsági-Európa bajnokságra**

FI 1x, NI 1x:

- A Kishajós Válogató győztese, amennyiben legalább 5"-vel győz a 2. helyezett előtt, választhatja az 1x-et az EB-re. Ebben az esetben mentesül az ergométer minimum kritérium alól.

- 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 ajánlott 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.
- Javasolt, hogy a csapat ergométer 6:20, illetve 7:20 alatt legyen.
- Vagy az 1-3 helyezett egyike és nem kerül be más egységbe, de a győztes időhöz 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 győzteshez képest fiúknál 20", lányoknál 22" -el jobb időeredményt teljesít.

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 végzett, összes minimum kritériummal rendelkező versenyző kerülhet.

- Ezen felül az UP szövetségi kapitány két főt hívhat meg a keretbe az Ergo OB és a Tavaszi Hosszútávú 1x rangsor alapján (Pl.: ha keretorvos által igazolt betegség vagy sérülés indokolja).
- A csapatok prioritása aszerint alakul, hogy hány olyan versenyzővel tudunk dolgozni, akik megfelelnek a kívánt alkati paramétereknek, és meghúzták az ergométer minimumot – Tehetséggondozó program egységek.
- A csapathajós 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.

▪ **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.
- 4+ esetén kitétel, hogy az az alábbi nevezési létszámok esetén a hozzárendelt helyezést sikerüljön elérni, valamint fiúknál 10”-en, lányoknál 12”-en belül kell végezni a győztes egységhez.
 - 2-3 induló esetén 1. helyezés,
 - 4 induló esetén min. 2. helyezés,
 - 5 és több induló esetén min. 3. helyezés

Olimpiai versenyszámok esetén kivétel az utolsó hely!

- **Csak döntő, tehát 6 vagy kevesebb csapat induló esetén, fiúknál 10”-en, lányoknál 12”-en belül kell végezni a győztes egységhez.**

Második ág

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

▪ **Jeunesse-kupa**

Azok a versenyzők, akik az Európa-bajnokságra kijutottak, de nem szereztek jelölést a Világbajnokságra, a Jeunesse-kupán kaphatnak indulási lehetőséget az alábbi tényezőket figyelembe véve:

- Az EB-re kijutott, de VB-re nem kvalifikált versenyzők.
- A válogatón kerettagságot szerzett, de ergométer szinttől elmaradó versenyzők.
- Az ORV-t nyert serdülő egységek (ifjúságiak utáni maradék helyek függvényében).

A versenyen való részvétel költségeit 50%-ban a résztvevőket terheli.

▪ **Jeunesse-kupa Coastal**

Azon versenyzők, akik a válogató verseny eredménye alapján nem kapnak jelölést ifjúsági EB, illetve Jeunesse-kupa csapatba, részt vehetnek egy számukra kiírt Coastal válogató versenyen. A válogató verseny helyszíne Tata, 2023.07.29. A Jeunesse-kupa Coastal verseny programjának ismerete alapján lehetséges a kiírás részleteit megjeleníteni. A verseny várható dátuma 2023. szeptember második fele, helyszíne Donoratico.

▪ **Bledi 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.

▪ **Közreműködő szakemberek**

ifj. Pergel László: UP szövetségi kapitány

Molnár Dezső: NI 1X, FI 4-/4+ 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 teljesítményélettan – Tehetséggondozó Program

Lajkó Zsuzsanna gyógytornász, manuál terapeuta

▪ **Felkészülési összefoglaló 2022.október – 2023 augusztus**

Október	November	December	Január	Február	Március	Április	Május	Június	Július	Augusztus
1	1 Őszi alapozó Edzőt.	1	1	1 Erg 6km	1	1	1	1 ORV tábor	1	1
2	2 Őszi alapozó Edzőt.	2	2	2 Erg 6km	2	2	2	2 ORV ?	2	2 Ifi VB
3	3 Őszi alapozó Edzőt.	3	3	3 Erg 6km	3	3	3	3	3	3 Ifi VB
4	4 Őszi alapozó Edzőt.	4	4	4 Összetartás, Klubh.	4	4	4	4	4	4 Ifi VB
5	5 Edzői fórum	5 Erg 10km @22	5	5 Összetartás, Klubh.	5	5	5	5	5	5 Ifi VB
6	6 Edzői fórum	6 Erg 10km @22	6	6	6	6	6 Ifi EB összetartás	6	6 OB, Szeged	6 Ifi VB
7	7 Erg 10km @22	7 Erg 10km @22	7	7	7	7	7 Ifi EB összetartás	7	7 OB, Szeged	7
8	8 Erg 10km @22	8 Erg 10km @22	8	8	8	8	8	8	8 OB, Szeged	8
9	9 Erg 10km @22	9 Erg 10km @22	9 Erg 10km @22	9	9	9	9	9 Bledi NK	9 OB, Szeged	9
10	10 Erg 10km @22	10 Erg 10km @22	10 Erg 10km @22	10	10	10 Erg 2km III. lehetőség	10 Ifi EB tábor	10 Bledi NK	10	10
11	11 Erg 10km @22	11	11 Erg 10km @22	11	11	11 Erg 2km III. lehetőség	11 Ifi EB tábor	11 Bledi NK	11	11
12	12 Erg 10km @22	12 Erg 2km I. lehetőség	12 Erg 10km @22	12	12	12 Erg 2km III. lehetőség	12 Ifi EB tábor	12	12	12
13	13 Erg 10km @22	13 Erg 2km I. lehetőség	13 Erg 10km @22	13	13	13	13 Ifi EB tábor	13	13 Ifi VB tábor	13
14	14 Erg 6km	14 Erg 2km I. lehetőség	14 Erg 10km @22	14	14	14	14 Ifi EB tábor	14	14 Ifi VB tábor	14
15	15 Erg 6km	15 Erg 2km I. lehetőség	15	15	15	15	15 Ifi EB tábor	15	15 Ifi VB tábor	15
16	16 Erg 6km	16 Erg 2km I. lehetőség	16	16	16	16	16 Ifi EB tábor	16	16 Ifi VB tábor	16
17	17 Erg 6km	17 Erg 2km I. lehetőség	17	17	17	17	17 Ifi EB tábor	17	17 Ifi VB tábor	17
18	18 Erg 6km	18 Erg 2km I. lehetőség	18	18	18	18	18	18	18 Ifi VB tábor	18
19	19 Erg 6km	19	19	19	19	19	19	19	19 Ifi VB tábor	19
20	20 Erg 6km	20	20	20	20	20	20 Ifi EB, Brive	20	20 Ifi VB tábor	20
21	21 OSEI, Telj.diagn.	21	21	21	21	21	21 Ifi EB, Brive	21	21 Ifi VB tábor	21
22	22 OSEI, Telj.diagn.	22	22	22	22	22 ORV, EB válogató	22	22	22 Ifi VB tábor	22
23	23 OSEI, Telj.diagn.	23	23	23	23	23 ORV, EB válogató	23	23	23 Ifi VB tábor	23
24	24 OSEI, Telj.diagn.	24	24	24	24	24	24	24	24 Ifi VB tábor	24
25	25 OSEI, Telj.diagn.	25	25	25 Ergo OB, II. lehetőség	25 Tavasz HT, Csepel	25	25	25	25 Ifi VB tábor	25
26	26	26	26	26 Ergo OB, II. lehetőség	26 Összetartás	26	26	26	26 Ifi VB tábor	26
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27 Ifi VB tábor	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28 Ifi VB tábor	28
29	29	29	29	29	29	29	29 Ifi EB összetartás	29 ORV tábor	29	29 Ifi VB tábor
30 Őszi alapozó Edzőt.	30	30	30 Erg 6km	30	30	30 Ifi EB összetartás	30 ORV tábor	30	30 Ifi VB tábor	30
31 Őszi alapozó Edzőt.	31	31	31 Erg 6km	31	31	31	31 ORV tábor	31	31	31