



# MAGYAR EVEZŐS SZÖVETSÉG

ALAPÍTVÁ: 1893

## Szakmai Team

### Felnőtt Felkészülési Program 2023



Budapest, 2022.október 28.

Ifj. Pergel László

Lőrincz Attila

Szögi László

# Tartalom

|        |  |    |
|--------|--|----|
| 1      | Bevezetés  | 4  |
| 2      | Párizs 2024 program felnőtt elit   | 4  |
| 2.1.1  | Főversenyek  | 4  |
| 2.1.2  | A kvalifikációs felkészülés értékelési pontjai                               | 4  |
| 2.1.3  | Mérföldkövek   | 5  |
| 2.1.4  | Céltűzések   | 5  |
| 2.1.5  | Eredményességi céltűzések  | 6  |
| 2.2    | A válogatás menete 2023.   | 7  |
| 2.2.1  | Őszi Hosszútávú Keretfeltöltő verseny 10.22. Csepel                          | 7  |
| 2.2.2  | I. Ergométer szint teljesítés 2000m ergométer 2022. december 10-18.          | 7  |
| 2.2.3  | Ergo OB 2000m ergométer 2023. február 25. Győr                               | 7  |
| 2.2.4  | Tavaszi Hosszútávú és Rangsoroló 2023. április 01. Csepel                    | 8  |
| 2.2.5  | Tavaszi csapatteszt 2023. március folyamán                                   | 8  |
| 2.2.6  | Válogató verseny 2000m 2023.04.22-23 Szeged                                  | 9  |
| 2.2.7  | Világkupa I. 2023.05.05-07. Zágráb   | 10 |
| 2.2.8  | Világkupa II. 2023.06.16-18. Varese  | 10 |
| 2.2.9  | Nyári ergométer 2000m kritérium 2023.július eleje                            | 10 |
| 2.2.10 | 2024-es felkészülés kezdete Őszi Hosszútávú Keretfeltöltő Csepel 2023.10.21. | 10 |
| 2.3    | Támogatási jogosultság   | 11 |
| 2.4    | Csapatjelölés  | 11 |
| 2.4.1  | Alapelvek  | 11 |
| 2.4.2  | Projekt egységek   | 11 |
| 3      | Nem olimpiai számok felkészülése – felnőtt                                   | 14 |
| 3.1    | A válogatás menete 2023.   | 14 |
| 3.1.1  | Kishajós és Speciálisegység Válogató 2000m 2023.04.22-23. Szeged             | 14 |
| 3.2    | Csapatjelölés nem olimpiai számokban Felnőtt és U23                          | 15 |
| 4      | Los Angeles program felnőtt egyetemi/U23                                     | 16 |
| 4.1.1  | Eredményességi céltűzések  | 16 |
| 4.2    | A válogatás menete 2023.   | 17 |
| 4.2.1  | Őszi Hosszútávú Keretfeltöltő verseny 10.22. Csepel                          | 17 |
| 4.2.2  | Tavaszi Hosszútávú és Rangsoroló 2023. április 01. Csepel                    | 18 |
| 4.2.3  | Tavaszi csapatteszt 2023. március folyamán                                   | 18 |
| 4.2.4  | Válogató verseny 2000m 2023.04.22-23 Szeged                                  | 18 |

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 4.2.5 | Világkupa I. 2023.05.05-07. Zágráb.....   | 19 |
| 4.2.6 | Világkupa II. 2023.06.16-18. Varese .....   | 19 |
| 4.2.7 | 2024-es felkészülés kezdete Őszi Hosszútávú Keretfeltöltő Csepel 2023.10.21. .... | 19 |
| 4.3   | Csapatjelölés .....   | 20 |
| 4.3.1 | Alapelvek.....  | 20 |
| 4.3.2 | Projekt egységek .....  | 20 |
| 5     | Külföldön tanuló / készülő versenyzők   | 22 |
| 5.1   | Alap feltételek .....   | 23 |
| 5.2   | Olimpiai program szerint részletezve .....  | 23 |
| 5.2.1 | Párizs 2024 .....   | 23 |
| 5.2.2 | Los Angeles 2028.....   | 23 |
| 6     | Sporttudományi és sportorvosi háttér rendszere                                    | 24 |
| 6.1   | A válogatott felkészülését segítő egészségügyi és sporttudományi szakemberek..... | 24 |
| 6.2   | Értékelés és nyomon követés .....   | 24 |
| 7     | Kondicionális elvárási szintek rendszere 2023-2024                                | 25 |
| 8     | Felkészülési versenynaptár  | 26 |
| 9     | Edzőtáborok, tesztek  | 27 |

## 1 Bevezetés

A 2023-as felkészülési program a 2023-2024-es Élsport szakmai program aktuális évre vonatkozó kibontása a felkészülési terv és válogatás szintjére. A működési struktúrát, szakmai irányelveket, célkitűzéseket és program meghatározásokat tehát a [MESZ Élsport Program 2023-2024](#) tartalmazza.

## 2 Párizs 2024 program felnőtt elit

Leírás: [MESZ Élsport Program 2023-2024](#)

Tervezett projekt egységek:

FF 1x, FF ks 2x, FF 2-, FF 2x

NF 1x, NF ks 2x, NF 2- vagy 2x

### 2022.10.01-től kijelölt egységek:

FF 1x Pétervári-Molnár Bendegúz projekt edző: Molnár Zoltán

FF 2x Ács Kristóf, Bácskai Máté projekt edző: Simon Tamás

FF 2- Juhász Adrián, Simon Béla projekt edző: Molnár Dezső

### 2.1.1 Főversenyek

2023. május 26-28. Felnőtt Európa-bajnokság Bled

2023. szeptember 3-10. Kvalifikációs Világbajnokság Belgrád

### 2.1.2 A kvalifikációs felkészülés értékelési pontjai

- 2022. október 22. Őszi Hosszútávú Keretfeltöltő Verseny, Csepel
- 2022. november 14-18. Teljesítménydiagnosztika TE (Györe) + klinikai vizsgálat + labor
- 2022. december 15-18. Ergométer kritérium teszt **2km** (egyeztetett helyszínen)
- 2022. január 13. Ergométer edzés teszt 10km T22 (egyesületi helyszínen)
- 2022. február 06-10. Teljesítménydiagnosztika TE (Györe)
- 2022. február 25. Ergo OB Győr - ergométer kritérium teljesítési határ **2km**
- 2023. április 22-23. Válogató Verseny Szeged
- 2023. május 05-07. VK. I. Zágráb
- 2023. május 26-28. Felnőtt Európa-bajnokság Bled
- 2023. június 16-18. VK II. Varese
- 2023. szeptember 3-10. Kvalifikációs Világbajnokság Belgrád
- 2023. október 21. Őszi Hosszútávú Keretfeltöltő Verseny, Csepel
- 2023. december 16. Ergométer kritérium teszt **2km** (egyeztetett helyszínen)
- 2024. február Ergo OB téli ergométer kritérium teljesítése
- 2024. március 16-17. Kishajós és Speciális Válogató verseny Szeged
- 2024. május 2-5. Európai kontinentális kvalifikáció Szeged?
- 2024. május 19-22. Végső pótkvalifikáció Luzern

### 2.1.3 Mérföldkövek

- 2022. december 31. VB vagy HT Vízi eredmény + Ergométer kritérium teljesítése
- **2023. április 22-23. Határpont:**  
Kishajós és Speciális Válogató Verseny Szeged – projekt egység győzelem
- 2023. május 26-28. Felnőtt Európa-bajnokság Bled – mezőny értékelés
- **2023. szeptember 3-10. Határpont:**  
Kvalifikációs Világbajnokság Belgrád – célkitűzések teljesítése, értékelés
- 2023. december 31. VB vagy HT Vízi eredmény + Ergométer kritérium teljesítése
- **2024. március 16-17. Határpont:**  
Kishajós és Speciális Válogató verseny Szeged – projekt egység győzelem
- 2024. május 2-5. Európai kontinentális kvalifikáció Szeged?
- 2024. május 19-22. Végső pótkvalifikáció Luzern

### 2.1.4 Célkitűzések

A Párizs 2024 Program elsődleges célkitűzése az olimpiai kvóta megszerzése, illetve olyan helyezés elérése a Kvalifikációs Világbajnokságon, amely a kijelölt versenyszámban a pótkvalifikációs szakaszban kvótaszerzés esélyét mutatja. Ez egzaktan a versenyszámban elérhető összes kvótaszámnak megfelelő helyezés elérése. Amennyiben az adott versenyző, illetve egység eléri ezt a kritériumot, ez automatikusan azt jelenti, hogy a 2024-es válogató versenyig a Párizs 2024 keret tagja marad, megőrizve helyét az adott projektben. Ebben az esteben egyetlen kritériumot kell teljesítenie az adott időszakban, az ergométer minimum szintet, melynek végső határideje a 2024-es Ergométer OB. Ha az elért helyezés a kitűzött cél +2 helyen belül van, abban az esteben az SzT. a verseny képét mérlegelve (külső befolyásoló körülmény: időjárás, sorsolás, betegség stb.) javasolhatja adott egységet a tovább menetelre a következő időszaki támogatáshoz.

Versenyszámok szerint ez az alábbi:

- FF/NF 1x 15
- FF/ NF 2- 13
- FF/NF ks 2x 11
- FF/NF 2x 13

## 2.1.5 Eredményességi célkitűzések

| <b>Felnőtt EB</b>         |  | <b>2023.06.26-28.</b>       | <b>Bled</b> |
|---------------------------|--|-----------------------------|-------------|
| <b>Tervezett csapatok</b> |  | <b>Tervezett eredmények</b> |             |
| FF 1x                     |  | VII-X.                      |             |
| FF 2-                     |  | VII-X.                      |             |
| FF 2x                     |  | VIII-XII.                   |             |
| FF ks 2x vagy 4x          |  | VIII-XII. (4x IV-VI.)       |             |
| NF 1x                     |  | VII-X.                      |             |
| NF 2- vagy 2x             |  | VII.-X.                     |             |
| NF ks 2x és/vagy ks 1x    |  | VII.-XII.                   |             |
| FF ks 1x                  |  | I-III.                      |             |
| FF ks 2-                  |  | I-III.                      |             |

| <b>Felnőtt VB</b>         |  | <b>2023.09.03-10.</b> | <b>Belgrád</b> |
|---------------------------|--|-----------------------|----------------|
| <b>Tervezett csapatok</b> |  | <b>Tervezett</b>      |                |
| FF 1x                     |  | IX-XIII.              |                |
| FF 2-                     |  | X-XIII.               |                |
| FF 2x                     |  | X-XIII.               |                |
| FF ks 2x vagy 4x          |  | VII-XI. (4x IV-VI.)   |                |
| NF 1x                     |  | XII-XV.               |                |
| NF 2- vagy 2x             |  | X-XIII.               |                |
| NF ks 2x és/vagy ks 1x    |  | VII-XI.               |                |
| FF ks 1x                  |  | I-III.                |                |
| FF ks 2-                  |  | I-III.                |                |

Megjegyzés: A fenti tervek a források és a végleges költségvetés elfogadásával összhangban módosulhatnak. A válogatás folyamatának eredményei szintén befolyásolhatják a megcélzott versenyszámokat és eredményességi célkitűzéseket.

## 2.2 A válogatás menete 2023

### 2.2.1 Őszi Hosszútávú Keretfeltöltő verseny 10.22. Csepel

A válogatott kerettagság 2022-es szezonra a Keretfeltöltő versenyig tart. A 2023-as felkészülésre meghívás az évközi eredményességi célkitűzések teljesítése, illetve a Hosszútávú Keretfeltöltő verseny eredménye alapján szerezhető.

- A Felnőtt Világbajnokságon részt vett versenyzők az indulási kötelezettség alól felmentést kapnak, automatikus a meghívásuk a válogatott keretbe a keretkijelölés szerinti differenciált szintnek megfelelő minősítéssel.

**A Keretfeltöltő versenyen alábbiak szerint lehet a válogatott keretbe meghívást szerezni:**

- Őszi Hosszútávú Keretfeltöltő Verseny férfi/ női 1x vagy 2- győzelem

Ezesetben az alap edzőtábori támogatásra jogosult, illetve a sporttudományos háttér támogatására. Teljes kerettagságot a Párizs keretbe csak a decemberi ergométer elit minimum szint teljesítése után lehet szerezni. A támogatások ezt a célt hivatottak szolgálni azoknál, akik bekerülhetnek a Hosszútávú alapján. Az időszakra vonatkozó támogatások mértéke a végleges költségvetés elfogadásával párhuzamosan kerül meghatározásra.

\*2- kitétele: a győztes 1x-nél legalább 45" - el jobb időt kell eveznie.

Könnyűsúlyban az 1-2. helyezés, illetve aki 30" - en belül ér célba az 1x abszolút győztesétől. Ezzel bekerülhetnek a keretbe. Ezesetben az alap edzőtábori támogatásra jogosult.

\* A VB részvétel miatt felmentést kapott esetleges indulók nem számítanak az értékelésbe, illetve a Los Angeles vagy Brisbane keretesek sem kerülhetnek ezzel az eredménnyel a Párizs keretbe, kizárólag a 2000m-es ergométer elit szint teljesítése után van erre lehetőség.

\* Válogatott edzőtáborba az aktuális válogatott keretből az illetékes szövetségi kapitány hívhat be sportolókat a SzT. jóváhagyásával, a tábori helyeknek és tábori, aktuális csapatelképzeléseknek megfelelően.

### 2.2.2 I. Ergométer szint teljesítés 2000m ergométer 2022. december 10-18.

Az első ergométer kritérium teljesítési lehetőség. Egyeztetett helyszínen és időpontban.

### 2.2.3 Ergo OB 2000m ergométer Győr 2023. február 25.

### Kiemelt felkészülési támogatás ösztöndíj

- A Párizs 2024 keret teljes körű támogatását, és teljes jogú tagságát csak a fenti feltételek teljesítése után, az alábbiak szerint lehet megszerezni:  
Hiteles körülmények között teljesíti az elit minősítéshez tartozó ergométer minimum kritériumot a decemberi ergométer teszten (december 10-18 között egyeztetett helyszínen), vagy legkésőbb az Ergométer Országos Bajnokságon (2023 február 25.).
- Ezesetben az alap edzőtábori támogatásra jogosult, illetve a sporttudományos háttér támogatására, valamint a kiemelt felkészülési támogatás ösztöndíjra. Az időszakra vonatkozó támogatások mértéke a végleges költségvetés elfogadásával párhuzamosan kerül meghatározásra.
- \*ks 2x kitétele: Kiemelt felkészülési ösztöndíj támogatást csak a válogatón győztes, kijelölt 2x kaphat a 2023 május 1-től szóló időszakra.
- amennyiben valaki nem tud részt venni, vagy nem tudta teljesíteni az Ergo Ob-n az ergométer minimum kritériumot, úgy a MESZ SzT mérlegelheti, hogy adjon egy pót időpontot, melyen hiteles körülmények között kell a szintet teljesítenie adott versenyzőnek, legkésőbb a Kishajós Válogató nevezési határidejéig, ami 2023.04.12. szerda.

2.2.4 Tavaszi Hosszútávú és Rangsoroló  
április 01. Csepel

2023.

Tájékoztató verseny szerepe van, az indulás kötelező minden felnőtt válogatottságra pályázónak kisegységben FF/NF 1x, 2-, illetve ks 1x, 2-. A Kishajós 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.

2.2.5 Tavaszi csapatteszt

2023. március folyamán

Amennyiben az ergométer kritériumok és a korábbi csapatpróbák alapján nem lehet egyértelműen csapatot jelölni (perorok vagy dublók), úgy szükségszerűen csapatteszten döntjük el a kijelölt összeállítást. Projektenként egyeztetett helyszínen és időpontban seat racing formátumú csapatteszt, lehetőség szerint kimért pályán biomechanikus vagy egyéb külső szakértő bevonásával. A cél, hogy a válogató versenyre már felkészült, kijelölt egység álljon oda.



**1. nap 1x, 2-, válogató és rangsoroló verseny.**

- Hagyományos lebonyolítás, 6 pályás előfutamos szisztéma kiemeléssel.
- Versenyszámok: FF 1x, 2-, ks 1x, ks 2- NF 1x, 2-, ks 1x, ks 2-
- A felnőtt és U23-as számok összevonásra kerülhetnek, amennyiben induló hiányában nem lenne előfutam. Amennyiben ez mégsem elkerülhető, ott helyosztó futamot tartunk.

**Kitétel**

- Nem lehet a Párizs 2024 válogatott keret tagja az, aki a győztestől a limiten túli idővel érkezik célba. Limit: FF 1x 10", NF 1x, 12", FF 2- 8", NF 2- 10"

\*korosztályos válogatottak, illetve Világkupa, vagy egyetemi VB esetén ez a saját kategóriáján belül érvényes minden versenyzőre.

- Az 1x, illetve a 2- közti irányadó különbség a Világcsúcsok közti különbség kerekítve.

Férfiaknál 22", Nőknél 20"

Könnyűsúlyban ugyanezek az irányadó különbségek

**2. nap csapathajós hendikep válogató verseny 2000m**

Amennyiben szükséges előfutam: Hagyományos lebonyolítás, 6 pályás előfutamos szisztéma kiemeléssel.

- Férfi és női futamok külön kerülnek megrendezésre.
- Indítási különbségek a versenyszámok szerinti világ legjobb idejei szerint
- Válogatottsági kritérium a győztes egység + 5"
- hendikep futamra kisegység csak abban az esetben kell, hogy rajthoz álljon, amennyiben az első nap úgy nyert, hogy nincs meg az elit ergométer minimum kritériuma.
- A felkészülés alatt összerakott csapatok előnyt élveznek, de a kisegység rangsora befolyásolhatja a végső csapatösszeállítást.

A válogató verseny ezzel lezárja a válogatási folyamatot. Bármely további válogatási eseményt kizárólag az SzT rendelhet el kérdéses esetben vagy, ha a vis maior miatt a korábban projektként támogatott versenyző (aki maradéktalanul teljesítette a Párizs keret kritériumait) nem tud rajthoz állni a válogató versenyen, de csak az érintettek részvételével, újra nyitott folyamat nem lehetséges.

2.2.7 Világkupa I. 2023.05.05-07. Zágráb

Felkészülési verseny. Kivételes esetben az SzT. itt dönthet el nyitott kérdéseket, korábbi vis maior helyzetből kifolyólag. Ellenkező esetben menedzselési verseny és tapasztalatszerzés, és versenyzés a csapatok feladata. Itt a Párizs kereten felül a létszám erejéig Los Angeles programban részt vevő versenyzők menedzselésére is lehetőség nyílik.

2.2.8 Világkupa II. 2023.06.16-18. Varese

Felkészülési verseny. Menedzselési verseny és tapasztalatszerzés, és versenyzés a csapatok feladata. Itt a Párizs kereten felül a létszám erejéig Los Angeles programban részt vevő, illetve a könnyűsúlyú versenyzők menedzselésére is lehetőség nyílik.

2.2.9 Nyári ergométer 2000m kritérium 2023.július eleje

Minden projekt egység felkészülésébe beillesztve június vége és július közepe között elvégzendő hitelesített körülmények között. A minimum szint nem teljesítése a keretből való kizárást vonhatja maga után a SzT. értékelése szerint.

2.2.10 2024-es felkészülés kezdete Őszi Hosszútávú  
Keretfeltöltő Csepel 2023.10.21.

**A válogatott kerettség 2023-as szezonra a Keretfeltöltő versenyig tart. A 2024-es felkészülésre meghívás az évközi eredményességi célkitűzések teljesítése, illetve a Hosszútávú Keretfeltöltő verseny eredménye alapján szerezhető.**

- A Felnőtt Világ bajnokságon részt vett versenyzők az indulási kötelezettség alól felmentést kapnak, automatikus a meghívásuk a válogatott keretbe a keretkijelölés szerinti differenciált szintnek megfelelő minősítéssel.

**A Keretfeltöltő versenyen alábbiak szerint lehet a válogatott keretbe meghívást szerezni:**

- Őszi Hosszútávú Keretfeltöltő Verseny férfi/ női 1x vagy 2- győzelem

Ezesetben az alap edzőtábori támogatásra jogosult, illetve a sporttudományos háttér támogatására. Teljes kerettségöt a Párizs keretbe csak a decemberi ergométer elit minimum szint teljesítése után lehet szerezni. A támogatások ezt a célt hivatottak szolgálni azoknál, akik bekerülhetnek a Hosszútávú alapján.

\*2- kitétele: a győztes 1x-nél nőknél legalább 1':10", férfiaknál 1':30" - el jobb időt kell eveznie.

Könnyűsúlyban az 1-2. helyezés, illetve aki 30" - en belül ér célba az 1x abszolút győztesétől. Ezzel bekerülhetnek a keretbe. Ezesetben az alap edzőtábori támogatásra jogosult.

\* A VB részvétel miatt felmentést kapott esetleges indulók nem számítanak az értékelésbe, illetve a Los Angeles vagy Brisbane keretesek sem kerülhetnek ezzel az eredménnyel a Párizs keretbe, kizárólag a 2000m-es ergométer elit szint teljesítése után van erre lehetőség.

\* Válogatott edzőtáborba az aktuális válogatott keretből az illetékes szövetségi kapitány hívhat be sportolókat a SzT. jóváhagyásával, a tábori helyeknek és tábori, aktuális csapatelképzeléseknek megfelelően.

## 2.3 Támogatási jogosultság

A 2023. január 1-től érvényes Párizs 2024 keret felkészülési támogatási időszaka a következő határpontig, a Válogató versenyig tart.

Aki teljesítette decemberben az ergométer kritériumot, a válogató versenyig az alábbiakra jogosult szerződés ellenében:

- Közvetlen kiemelt havi támogatás
- Dietetikai szolgáltatás + labor
- Teljesítményélettani mérés
- Erőnléti edző szolgáltatás
- Gyúró szolgáltatás
- Edzőtábori támogatás
- 1 hét központilag támogatott edzőtábor Dunavarsány vagy Kolonics Központ

## 2.4 Csapatjelölés

A válogató versenyt követően csapatjelölés következik, mely a felnőtt szövetségi kapitány javaslatára a MESZ SzT. által történik. Az SzT. döntését az új válogatott keret kijelölésére a MESZ Elnöksége hagyja jóvá.

### 2.4.1 Alapelvek

Projekt versenyszám győztese, amennyiben teljesítette az elit ergométer minimum szintet, Párizs 2024 jelölést kap a Világbajnoksáig. Az Európa-bajnokság ez esetben egy értékelési pont, ahol szükség esetén az SzT. módosítást javasolhat a felkészülésben, vagy csapathajó összetételében, amennyiben indokolt (pl. betegség stb.) és van rendelkezésre álló versenyző, aki szintén teljesített minden kritériumot, de csak tartalék státuszba került a válogató után.

### 2.4.2 Projekt egységek

#### **FF/NF 1x**

- A kishajós válogató győztese, amennyiben teljesítette az ergométer elit szinthez tartozó minimum kritériumot.
- Amennyiben ergométer szint nélkül nyerte a versenyszámot, úgy amennyiben a C2 WAF szerint kritériumon belül van az eredménye, akkor kiemelt felkészülési támogatás nélkül, csak edzőtábori támogatásra jogosult, de kaphat jelölést az EB-re és a VB-re.

- Amennyiben egyik fenti eset sem áll fenn az 1x győztesnél, úgy a 2. napi hendikep futamon kell megerősítenie a jelölését, hendikep győzelemmel vagy az ott feltüntetett győztes + 5" kritériumon belüli teljesítéssel. Ezesetben a VB-re az EB eredményességi célkitűzések teljesítése esetén lehet további jelölést és teljes Párizs keret felkészülési támogatást szerezni.

#### **FF/NF 2-**

- A kishajós válogató győztese, amennyiben teljesítette az ergométer elit szinthez tartozó minimum kritériumot.
- Amennyiben ergométer szint nélkül nyerte a versenyszámot, úgy amennyiben a C2 WAF szerint kritériumon belül van az eredménye, akkor kiemelt felkészülési támogatás nélkül, csak edzőtábori támogatásra jogosult, de kaphat jelölést az EB-re és a VB-re.
  - és a győztes 1x-nél 20"-cel kell jobb időt eveznie.
- Amennyiben egyik fenti eset sem áll fenn a 2- győztesnél, úgy a 2. napi hendikep futamon kell megerősítenie a jelölését, hendikep győzelemmel vagy az ott feltüntetett győztes + 5" kritériumon belüli teljesítéssel.

#### **FF/NF 2x**

- A válogatóra jelölt egység összeállítása a kritériumok teljesítése után legkésőbb március végéig megtörténik.
- A Kishajós Válogatón az 1. nap mindkét versenyzőnek rajthoz kell állnia 1x-ben vagy 2- -ban és teljesítenie kell a győztestől számított minimum időlimitet, ami a válogató versenyeknél fel van tüntetve.
- A Válogató 2. napján a hendikep futamot nyerniük kell vagy az 5"-es kritériumon kell teljesíteni a győztes egységhez képest. Amennyiben előfutam szükséges, úgy a két legjobb 2x oda állhat a hendikep futamra.
- Amennyiben a győztes egység rendelkezik az ergométer kritériumokkal, úgy jelölést kap a Világbajnokságra a Párizs keretbe.
- Amennyiben ergométer szint nélkül nyerte a versenyszámot, úgy amennyiben a C2 WAF szerint kritériumon belül van az eredménye, akkor kiemelt felkészülési támogatás nélkül, csak edzőtábori támogatásra jogosult, de kaphat jelölést az EB-re és a VB-re.
- Amennyiben WAF-al sem rendelkező csapat nyeri a hendikep futamot, úgy az EB-re kaphat jelölést és csak az eredményességi célkitűzések teljesítése esetén mehet tovább a Világbajnokságra, akkor már teljes támogatással.

#### **FF ks / NF ks 2x**

- A válogatóra jelölt egység összeállítása a kritériumok teljesítése után legkésőbb március végéig megtörténik.
- A párosításoknál erős szempont lesz a testösszetétel mérés eredménye, illetve a teljesítményélettani mérés alapján tett ajánlás.
- *Amennyiben a mérés azt az eredmény hozza, hogy nincs lemérlegelni képes csapatösszeállítás, aminek legalább távlatilag lenne esélye a felzárkózásra, 2024-ig, abban az esetben a projektet törölheti az SZT.*

- A Kishajós Válogatón az 1. nap mindkét versenyzőnek rajthoz kell állnia 1x-ben vagy 2- -ban és teljesítenie kell a győztestől számított minimum időlimitet, ami a válogató versenyeknél fel van tüntetve.
- A Válogató 2. napján a hendikep futamot nyerniük kell vagy az 5"-es kritériumon kell teljesíteni a győztes egységhez képest. Amennyiben előfutam szükséges, úgy a két legjobb 2x oda állhat a hendikep futamra.
- Amennyiben a győztes egység rendelkezik az ergométer kritériumokkal, úgy jelölést kap a Világ bajnokságig a Párizs keretbe.
- Amennyiben ergométer szint nélkül nyerte a versenyszámot, úgy amennyiben a C2 WAF szerint kritériumon belül van az eredménye, akkor kiemelt felkészülési támogatás nélkül, csak edzőtábori támogatásra jogosult, de kaphat jelölést az EB-re és a VB-re.
- Amennyiben WAF-al sem rendelkező csapat nyeri a hendikep futamot, úgy az EB-re kaphat jelölést és csak az eredményességi célkitűzések teljesítése esetén mehet tovább a Világ bajnokságra, akkor már teljes támogatással.

### **Projekttervben nem szereplő egység jelölése**

Elképzelhető olyan egység jelölése, ami nem szerepel az előzetes tervekben, de a kritériumai ugyanolyan szigorúak, mint a projekt egységek esetében, de a felkészüléshez ilyen egységben a MESZ nem tud támogatást biztosítani a válogató versenyig.

- A Kishajós Válogatón az 1. nap minden érintett versenyzőnek rajthoz kell állnia 1x-ben vagy 2- -ban és teljesítenie kell a győztestől számított minimum időlimitet, ami a válogató versenyeknél fel van tüntetve.
- A Válogató 2. napján a hendikep futamot nyerniük kell vagy az 5"-es kritériumon kell teljesíteni a győztes egységhez képest. Amennyiben előfutam szükséges, úgy a két legjobb egység oda állhat a hendikep futamra.
- Amennyiben a győztes egység maradéktalanul rendelkezik az ergométer kritériumokkal, úgy jelölést kap a Világ bajnokságig a Párizs keretbe.
- Amennyiben ergométer szint nélkül nyerte a versenyszámot a csapat, úgy amennyiben a C2 WAF szerint kritériumon belül van az eredménye, akkor kiemelt felkészülési támogatás nélkül, csak edzőtábori támogatásra jogosult, de kaphat jelölést az EB-re és a VB-re.
- Amennyiben WAF-al sem rendelkező csapat nyeri a hendikep futamot, úgy az EB-re kaphat jelölést és csak az eredményességi célkitűzések teljesítése esetén mehet tovább a Világ bajnokságra, akkor már teljes támogatással.

### 3 Nem olimpiai számok felkészülése – felnőtt

A Nem olimpia számok felkészülése elsősorban a könnyűsúlyú szakágat érinti felnőtt korosztályban. A szakág támogatási kritériumai a [MESZ Élsport Program 2023-2024](#) szerinti 4. fejezetben leírtak szerint.

A felkészülés és [válogatás menete](#) analóg az olimpiai számokéval, de központi támogatás a felkészüléshez nem jár, kivéve, ha olyan eredményt ért már el, adott versenyző vagy versenyzők együtt, ami a MESZ számára média megjelenést hordozhat. Ezek VB 1-3, és EB 1. helyezésekben testesülnek meg. A támogatás további feltétele, hogy a versenyző teljesítménye továbbra is elég magas szintű ahhoz, hogy a fenti kiemelkedő eredményeket megismételhesse 2023-ban.

Érintett versenyszámok lehetnek: FF/NF ks 1x, ks 2-, FF ks 4x

A támogatás szakmai kritériumai megegyeznek a könnyűsúlyú elit minősítésre vonatkozó minimum ergométer szinttel. [Kondicionális elvárás szintek rendszere 2023-2024](#)

Ebben az esetben az SzT a szubjektív keret terhére javasolhatja közvetlen támogatás megítélését a rendelkezésre álló források függvényében.

Az elért eredmények ez esetben egy évig élnek, és a 2024-es szezonra hasonló támogatást csak Világbajnoki érem esetén áll módjában a MESZ-nek tovább biztosítani a megítélt támogatást.

#### 3.1 A válogatás menete 2023

3.1.1 Kishajós és Speciálisegység Válogató 2000m  
2023.04.22-23. Szeged

##### **1. nap 1x, 2-, válogató és rangsoroló verseny**

- Hagyományos lebonyolítás, 6 pályás előfutamos szisztéma kiemeléssel.
- Versenyszámok: FF ks 1x, ks 2- NF ks 1x, ks 2-
- A felnőtt és U23-as számok összevonásra kerülhetnek, amennyiben induló hiányában nem lenne előfutam. Amennyiben ez mégsem elkerülhető, ott helyosztó futamot tartunk.

##### **Kitétel**

- Nem lehet a válogatott keret tagja az, aki a győztestől a limiten túli idővel érkezik célba. Limit: FF ks 1x 10", NF ks 1x, 12", FF 2- ks 8", NF 2- ks 10"

\*korosztályos válogatottak, illetve Világkupa, vagy egyetemi VB esetén ez a saját kategóriáján belül érvényes minden versenyzőre.

- Az 1x, illetve a 2- közti irányadó különbség a Világcsúcsok közti különbség kerekítve.

Férfiaknál 22", Nőknél 20"

Könnyűsúlyban ugyanezek az irányadó különbségek.

## **2. nap csapathajós hendikep válogató verseny**

Amennyiben szükséges előfutam: Hagyományos lebonyolítás, 6 pályás előfutamos szisztéma kiemeléssel.

- Férfi és női futamok külön kerülnek megrendezésre.
- Indítási különbségek a versenyszámok szerinti világ legjobb idejei szerint
- Válogatottsági kritérium a győztes egység + 5"
- hendikep futamra kisegység csak abban az esetben kell, hogy rajthoz álljon, amennyiben az első nap úgy nyert, hogy nincs meg az elit ergométer minimum kritériuma.
- A felkészülés alatt összerakott csapatok előnyt élveznek, de a kisegység rangsora befolyásolhatja a végső csapatösszeállítást.

A válogató verseny ezzel lezárja a válogatási folyamatot. Bármely további válogatási eseményt kizárólag az SzT rendelhet el kérdéses esetben vagy, ha a vis maior miatt a korábban projektként támogatott versenyző (aki maradéktalanul teljesítette a Párizs keret kritériumait) nem tud rajthoz állni a válogató versenyen, de csak az érintettek részvételével, újra nyitott folyamat nem lehetséges.

### 3.2 Csapatjelölés nem olimpiai számokban      Felnőtt és U23

#### **FF ks /NF ks 1x**

- A kishajós válogató győztese, amennyiben teljesítette az ergométer elit szinthez tartozó minimum kritériumot.
- Amennyiben ergométer szint nélkül nyerte a versenyszámot, úgy amennyiben a C2 WAF szerint kritériumon belül van az eredménye, akkor kiemelt felkészülési támogatás nélkül, csak edzőtábori támogatásra jogosult, de kaphat jelölést az EB-re és a VB-re.
- Amennyiben egyik fenti eset sem áll fenn az 1x győztesnél, úgy a 2. napi hendikep futamon kell megerősítenie a jelölését, hendikep győzelemmel vagy az ott feltüntetett győztes + 5" kritériumon belüli teljesítéssel. Ezesetben a VB-re az EB érem esetén kaphat további jelölést.

#### **FF ks /NF ks 2-**

- A kishajós válogató győztese, amennyiben teljesítette az ergométer elit szinthez tartozó minimum kritériumot.
- Amennyiben ergométer szint nélkül nyerte a versenyszámot, úgy amennyiben a C2 WAF szerint kritériumon belül van az eredménye, akkor kiemelt felkészülési támogatás nélkül, csak edzőtábori támogatásra jogosult, de kaphat jelölést az EB-re és a VB-re.
  - és a győztes 1x-nél 20"-cel kell jobb időt eveznie.
- Amennyiben egyik fenti eset sem áll fenn a 2- győztesnél, úgy a 2. napi hendikep futamon kell megerősítenie a jelölését, hendikep győzelemmel vagy az ott feltüntetett győztes + 5" kritériumon belüli teljesítéssel. Amennyiben jelölést szerez az EB-re, ott a VB-re csak érem esetén kaphat jelölést (5-4 induló esetén 1-2 helyezés, 3-4 induló esetén 1. helyezés szükséges).

## FF ks 4x

- Amennyiben van két ks 2x, melyek nem teljesítik a felnőtt elit ergométer kritériumot, így a 2x kiküldetési kritériumot nem teljesítik, de 1-2 helyen végeznek a ks 2x-ek között és köztük a különbség nem nagyobb, mint 8”.

## 4 Los Angeles program felnőtt egyetemi/U23

Leírás: [MESZ Élsport Program 2023-2024](#)

**Bekerülési kritériumok az adott évfolyamra vonatkozó korosztályos válogatási elvek, és minimum szintek teljesítése.**

Évfolyamok: 1998 – 2003

Tervezett egységek:

- F 4x vagy 4- és 2x, 2- /megfelelő létszám esetén 8-as lehetőségének vizsgálata/
- N 4x vagy 4-,
- F, N 2x/2- és 1x opcionális (vagy kiemelkedő teljesítmény, vagy tartalék szerepkör)

Projekt edzők:

|                |                           |                      |
|----------------|---------------------------|----------------------|
| Pergel László  | FU23/FF 2-/4- Los Angeles | U23/felnőtt egyetemi |
| Lőrincz Attila | NU23/NF 4x/4- Los Angeles | U23/felnőtt egyetemi |

További edzői kijelölések a felmérők és csapatpróbák függvényében a felkészülés későbbi állomásaiban lehetségesek.

### 4.1.1 Eredményességi célkitűzések

| U23 EB                    | 2023.08.26-27. | Krefeld                     |
|---------------------------|----------------|-----------------------------|
| <b>Tervezett csapatok</b> |                | <b>Tervezett eredmények</b> |
| FU23 1x és/vagy 2x        |                | IV-VI.                      |
| FU23 2-                   |                | IV-VI.                      |
| FU23 4- vagy 8+           |                | IV-VI.                      |
| FU23 ks 2x                |                | III-V.                      |
| NU23 1x és 2x vagy 4x     |                | IV-VI.                      |
| NU23 ks 2x vagy 1x        |                | IV-VI.                      |
| NU23 2-                   |                | IV-VI.                      |
| NU23 4- vagy 8+           |                | IV-VI.                      |



| <b>U23 VB</b>             |  | <b>2023.07.17-23.</b>       | <b>Plovdiv</b> |
|---------------------------|--|-----------------------------|----------------|
| <b>Tervezett csapatok</b> |  | <b>Tervezett eredmények</b> |                |
| <b>FU23 1x és/vagy 2x</b> |  | <b>VII-X.</b>               |                |
| <b>FU23 2- és/vagy 4-</b> |  | <b>VII-X.</b>               |                |
| <b>Vagy U23 8+*</b>       |  | <b>VI-VIII.</b>             |                |
| <b>FU23 ks 2x</b>         |  | <b>VII-X.</b>               |                |
| <b>NU23 1x és/vagy 2x</b> |  | <b>VII-X.</b>               |                |
| <b>NU23 2- és/vagy 4-</b> |  | <b>VII-X.</b>               |                |
| <b>NU23 ks 2x vagy 1x</b> |  | <b>VI-VIII.</b>             |                |

Megjegyzés: A fenti terveket a válogatás folyamatának eredményei érdemben befolyásolhatják, ideértve a megcélzott versenyszámokat és eredményességi célkitűzéseket. \*FU23 8-as csak akkor lesz, ha az összes versenyző benne ül, melynek előfeltétele a megfelelő létszámú teljesített ergométer szinttel rendelkező versenyző.

A fenti tervek a források és a végleges költségvetés elfogadásával összhangban módosulhatnak.

## 4.2 A válogatás menete 2023

### 4.2.1 Őszi Hosszútávú Keretfeltöltő verseny 10.22. Csepel

A válogatott kerettagság 2022-es szezonra a Keretfeltöltő versenyig tart. A 2023-as felkészülésre meghívás az évközi eredményességi célkitűzések teljesítése, illetve a Hosszútávú Keretfeltöltő verseny eredménye alapján szerezhető.

Automatikus meghívást kap az a versenyző, aki:

- Az aktuálisan lezárt szezonban pontszerző helyezést ért el (kivéve utolsó hely) Ifjúsági Világbajnokságon (1-8) vagy Ifjúsági Európa-bajnokságon (1-6).
- Az aktuálisan lezárt szezonban pontszerző helyezést ért el (kivéve utolsó hely) U23-as Világbajnokságon (1-8) vagy U23-as Európa-bajnokságon (1-6).

Az indulás számukra is kötelező. Felmentést csak a SzT adhat, indokolt esetben (keretorvosi vélemény, egyéb hivatalos igazolás stb.)

#### **Keretbe kerülés:**

Őszi Hosszútávú Keretfeltöltő Verseny 6km, férfi és női 1x- vagy 2-. Rangsor 1x és 2- közötti összehasonlítás hendikep alapján (1x és 2- összehasonlítási különbség 45").

A válogatott keretbe, illetve az őszi edzőtábor a fennmaradó helyeire a verseny eredménye alapján történik a meghívás a SzT által, a Felnőtt szövetségi kapitány javaslatára.

\* Válogatott edzőtáborba az aktuális válogatott keretből az illetékes szövetségi kapitány hívhat be sportolókat a SzT. jóváhagyásával, a tábori helyeknek és tábori, aktuális csapatelképzeléseknek megfelelően.

#### 4.2.2 Tavaszi Hosszútávú és Rangsoroló 2023. április 01. Csepel

Tájékoztató verseny szerepe van, az indulás kötelező minden felnőtt válogatottságra pályázónak kisegységben FF/NF 1x, 2-, illetve ks 1x, 2-. A Kishajós 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.

#### 4.2.3 Tavaszi csapatteszt 2023. március folyamán

Amennyiben az ergométer kritériumok és a korábbi csapatpróbák alapján nem lehet egyértelműen csapatot jelölni (perorok vagy dublók), úgy szükségszerűen csapatteszten döntjük el a kijelölt összeállítást. Projektenként egyeztetett helyszínen és időpontban seat racing formátumú csapatteszt, lehetőség szerint kimért pályán biomechanikus vagy egyéb külső szakértő bevonásával. A cél, hogy a válogató versenyre már felkészült, kijelölt egység álljon oda.

#### 4.2.4 Válogató verseny 2000m 2023.04.22-23 Szeged

##### **1. nap 1x, 2-, válogató és rangsoroló verseny**

- Hagyományos lebonyolítás, 6 pályás előfutamos szisztéma kiemeléssel.
- Versenyszámok: FF 1x, 2-, ks 1x, ks 2- NF 1x, 2-, ks 1x, ks 2-
- A felnőtt és U23-as számok összevonásra kerülhetnek, amennyiben induló hiányában nem lenne előfutam. Amennyiben ez mégsem elkerülhető, ott helyosztó futamot tartunk.

##### **Kitétel**

- Nem lehet a válogatott keret tagja az, aki a korosztályos győztestől a limiten túli idővel érkezik célba. Limit: FU23 1x 12”, NU23 1x, 15”, FFU23 2- 12”, NU23 2- 15”
- korosztályos válogatottak, illetve Világkupa, vagy egyetemi VB esetén ez a saját kategóriáján belül érvényes minden versenyzőre. (Párizs keretes nem számít a felnőtt egyetemi értékelésnél)
- Az 1x, illetve a 2- közti irányadó különbség a Világcsúcsok közti különbség kerekítve.
  - Férfiaknál 22”, Nőknél 20”
- Könnyűsúlyban ugyanezek az irányadó különbségek

## **2. nap csapathajós hendikep válogató verseny**

Amennyiben szükséges előfutam: Hagyományos lebonyolítás, 6 pályás előfutamos szisztéma kiemeléssel.

- Férfi és női futamok külön kerülnek megrendezésre.
- Indítási különbségek a versenyszámok szerinti világ legjobb idejei szerint
- Válogatottsági kritérium a győztes egység + 5"
- hendikep futamra kisegység csak abban az esetben kell, hogy rajthoz álljon, amennyiben az első nap úgy nyert, hogy nincs meg az elit ergométer minimum kritériuma.
- A felkészülés alatt összerakott csapatok előnyt élveznek, de a kisegység rangsora befolyásolhatja a végső csapatösszeállítást.

A válogató verseny ezzel lezárja a válogatási folyamatot. Bármely további válogatási eseményt kizárólag az SzT rendelhet el kérdéses esetben vagy, ha a vis maior miatt a korábban projektként támogatott versenyző (aki maradéktalanul teljesítette a Párizs keret kritériumait) nem tud rajthoz állni a válogató versenyen, de csak az érintettek részvételével, újra nyitott folyamat nem lehetséges.

4.2.5 Világkupa I. 2023.05.05-07. Zágráb

Felkészülési verseny. Kivételes esetben az SzT. itt dönthet el nyitott kérdéseket, korábbi vis maior helyzetből kifolyólag. Ellenkező esetben menedzselési verseny és tapasztalatszerzés, és versenyzés a csapatok feladata. Itt a Párizs kereten felül a létszám erejéig Los Angeles programban részt vevő versenyzők menedzselésére is lehetőség nyílik.

4.2.6 Világkupa II. 2023.06.16-18. Varese

Felkészülési verseny. Menedzselési verseny és tapasztalatszerzés, és versenyzés a csapatok feladata. Itt a Párizs kereten felül a létszám erejéig Los Angeles programban részt vevő, illetve a könnyűsúlyú versenyzők menedzselésére is lehetőség nyílik.

4.2.7 2024-es felkészülés kezdete 2023.10.21.  
Keretfeltöltő Csepel Őszi Hosszútávú

A válogatott kerettagság 2023-as szezonra a Keretfeltöltő versenyig tart. A 2024-es felkészülésre meghívás az évközi eredményességi célkitűzések teljesítése, illetve a Hosszútávú Keretfeltöltő verseny eredménye alapján szerezhető.

Automatikus meghívást kap az a versenyző, aki:

- Az aktuálisan lezárt szezonban pontszerző helyezést ért el (kivéve utolsó hely) Ifjúsági Világbajnokságon (1-8) vagy Ifjúsági Európa-bajnokságon (1-6).
- Az aktuálisan lezárt szezonban pontszerző helyezést ért el (kivéve utolsó hely) U23-as Világbajnokságon (1-8) vagy U23-as Európa-bajnokságon (1-6).

Az indulás számukra is kötelező. Felmentést csak a SzT adhat, indokolt esetben (keretorvosi vélemény, egyéb hivatalos igazolás stb.)

### **Keretbe kerülés:**

Őszi Hosszútávú Keretfeltöltő Verseny 6km, férfi és női 1x- vagy 2-. Rangsor 1x és 2- közötti összehasonlítás hendikep alapján (1x és 2- összehasonlítási különbség 45”).

A válogatott keretbe, illetve az őszi edzőtábor a fennmaradó helyeire a verseny eredménye alapján történik a meghívás a SzT által, a Felnőtt szövetségi kapitány javaslatára.

\* Válogatott edzőtáborba az aktuális válogatott keretből az illetékes szövetségi kapitány hívhat be sportolókat a SzT. jóváhagyásával, a tábori helyeknek és tábori, aktuális csapatelképzeléseknek megfelelően.

## 4.3 Csapatjelölés

A válogató versenyt követően csapatjelölés következik, mely a felnőtt szövetségi kapitány javaslatára a MESZ SzT. által történik. Az SzT. döntését az új válogatott keret kijelölésére a MESZ Elnöksége hagyja jóvá.

### 4.3.1 Alapelvek

Projekt versenyszám győztese, amennyiben teljesítette a vonatkozó korosztályos ergométer minimum szintet, jelölést kap az U23 Világbajnoksáig. A Bledi NK ez esetben egy értékelési pont, ahol szükség esetén az SzT. módosítást javasolhat a felkészülésben, vagy csapathajó összetételében, amennyiben indokolt (pl. betegség stb.) és van rendelkezésre álló versenyző, aki szintén teljesített minden kritériumot, de csak tartalék státuszba került a válogató után, vagy külföldön tanuló versenyző lásd lejjebb.

### 4.3.2 Projekt egységek

#### **FU23/NU23 1x**

- A kishajós válogató korosztályos győztese, amennyiben teljesítette a rá vonatkozó ergométer minimum kritériumot.
- Amennyiben ergométer szint nélkül nyerte a versenyszámot, úgy amennyiben a C2 WAF szerint kritériumon belül van az eredménye és legalább 5”-cel nyer a következő korosztályos versenyző előtt.
- Amennyiben egyik fenti eset sem áll fenn az 1x győztesnél, úgy a 2. napi hendikep futamon kell megerősítenie a jelölését, hendikep győzelemmel vagy az ott feltüntetett győztes + 5” kritériumon belüli teljesítéssel.

### **FU23 2- /NU23 2-**

- A kishajós válogató korosztályos győztese, amennyiben teljesítette a korosztályosan vonatkozó ergométer minimum kritériumot.
- Amennyiben ergométer szint nélkül nyerte a versenyszámot, úgy amennyiben a C2 WAF szerint kritériumon belül van az eredménye, akkor a győztes 1x-nél 20"-cel kell jobb időt eveznie.
- Amennyiben egyik fenti eset sem áll fenn a 2- győztesnél, úgy a 2. napi hendikep futamon kell megerősítenie a jelölését, hendikep győzelemmel vagy az ott feltüntetett győztes + 5" kritériumon belüli teljesítéssel.

### **FU23 2x / NU23 2x**

- A válogatóra jelölt egység összeállítása a kritériumok teljesítése után legkésőbb március végéig megtörténik.
- A Kishajós Válogatón az 1. nap mindkét versenyzőnek rajthoz kell állnia 1x-ben vagy 2- -ban és teljesítenie kell a győztestől számított minimum időlimitet, ami a válogató versenyeknél fel van tüntetve.
- A Válogató 2. napján a hendikep futamot nyerniük kell vagy az 5"-es kritériumon kell teljesíteni a győztes korosztályos egységhez képest. Amennyiben előfutam szükséges, úgy a két legjobb 2x oda állhat a hendikep futamra.
- Amennyiben a győztes egység rendelkezik az ergométer kritériumokkal, úgy jelölést kap a Világ bajnokságig a Párizs keretbe.
- Amennyiben ergométer szint nélkül nyerte a versenyszámot, úgy kaphat jelölést az U23 EB-re.

### **FU23 ks / NU23 ks 2x**

- A válogatóra jelölt egység összeállítása a kritériumok teljesítése után legkésőbb március végéig megtörténik.
- A párosításoknál erős szempont lesz a testösszetétel mérés eredménye, illetve a teljesítményélettani mérés alapján tett ajánlás.
- A Kishajós Válogatón az 1. nap mindkét versenyzőnek rajthoz kell állnia 1x-ben vagy 2- -ban és teljesítenie kell a győztestől számított minimum időlimitet, ami a válogató versenyeknél fel van tüntetve.
- A Válogató 2. napján a hendikep futamot nyerniük kell vagy az 5"-es kritériumon kell teljesíteni a győztes korosztályos egységhez képest. Amennyiben előfutam szükséges, úgy a két legjobb 2x oda állhat a hendikep futamra.
- Amennyiben a győztes egység rendelkezik az ergométer kritériumokkal, úgy jelölést kap az U23 Világ bajnokságig a Los Angeles keretbe.
- Amennyiben ergométer szint nélkül nyerte a versenyszámot, úgy kaphat jelölést az U23 EB-re.

## Nagyegységek jelölése

Elsősorban az EB-re tervezett felhozó programok egységei, de a SzT mérlegelheti VB jelölésüket, amennyiben minden csapattag megfelel a rájuk vonatkozó ergométer minimum szinteknek és:

- A Kishajós Válogatón az 1. nap minden érintett versenyzőnek rajthoz kell állnia 1x-ben vagy 2- -ban és teljesítenie kell a korosztályos győztestől számított minimum időlimitet, ami a válogató versenyeknél fel van tüntetve.
- A Válogató 2. napján a hendikep futamot nyerniük kell vagy az 5"-es kritériumon kell teljesíteni a győztes egységhez képest. Amennyiben előfutam szükséges, úgy a két legjobb egység oda állhat a hendikep futamra.

## U23 nem olimpiai számok

[Nem olimpiai számok felkészülése – felnőtt](#) fejezet szerint analóg módon, a korosztályos versenyzőkre vonatkoztatva.

## Egyetemi Világjátékok és Egyetemi VB jelölés

### F/N 1x és 2- vagy 2x

- A válogató verseny 1. napi kisegység rangsor szerint összesen 3 férfi és 3 női versenyző
- Adott versenyzőre vonatkozó ergométer kritérium teljesítése
- Olimpiai versenyszámban nevezhető, a válogató után kijelölt létszám szerint
- 1x / 2- összehasonlítás a válogató versenyenél írtak szerinti időkülönbséggel számolva
- Nem lehet a Párizs 2024 keret tagja
- legalább 50% egyetemi finanszírozást kell vállalnia

A két verseny közül a választás a MEFS-el és az érintett egyetemekkel történő egyeztetés alapján történik.

## 5 Külföldön tanuló / készülő versenyzők

Jelenleg több olyan versenyzőnk tanul külföldön, akikre hosszú távon számítunk, illetve a jövőben újabb versenyzőknek nyílhat lehetőség külföldi ösztöndíjra különböző konstrukciókban, és időtávra.

A MESZ célja, hogy ne veszítsük el ezeket a versenyzőket, ugyanakkor szem előtt tartsa azoknak a versenyzőknek a munkáját és áldozatát, akik itthon készülnek, akár lemondva külföldi lehetőségeket, a válogatott eredményességének érdekében.

A folyamat akkor igazságos, ha a lehetőségek és támogatások biztosításához arányos elvárás társul, ezért programonként más a célkitűzés és az elvárás is azok felé a versenyzők felé, akik külföldi tanulmányaik vagy munkájuk mellett kívánnak a válogatottba kerülni a 2023-as versenyszezonra.

## 5.1 Alap feltételek

### [MESZ Élsport Program 2023-2024](#)

#### 6.1.1 fejezet szerint

## 5.2 Olimpiai program szerint részletezve

Bármely felsorolt feltétel teljesítésének elmulasztása jogvesztést von maga után a válogatottság megszerzésére vonatkozóan.

### 5.2.1 Párizs 2024

- Folyamatos kapcsolattartás a felkészítő edzővel
- Tesztek felmérők teljesítése a felkészülési terv szerint (online teljesítés a SzT külön engedélye szerint lehetséges) és beküldése hiteles formában a SzT számára.
- Kötelező részvétel a Tavaszi Hosszútávútn (távol maradás csak az iskola és a felnőtt szövetségi kapitány közti egyeztetést követően, amennyiben előre jelzett akadályoztatás merül fel)
- Kötelező részvétel a Válogató versenyen (ez alól semmilyen felmentés nem lehetséges)
- Részvétel a felkészülési tervben szereplő versenyeken (VK I., Felnőtt EB, VK II.)
- Csapatpróbákon való részvétel (ellenkező esetben a válogató versenyen csapategységben csak a kiállított válogatott egység ellen kihívói státuszban a kijelölt csapatból kimaradt versenyzőkkel)

### 5.2.2 Los Angeles 2028

U23-asok:

- Folyamatos kapcsolattartás a felkészítő edzővel
- Tesztek felmérők teljesítése a felkészülési terv szerint (online teljesítés a SzT külön engedélye szerint lehetséges) és beküldése hiteles formában a SzT számára.
- A válogató versenyen részt vevő versenyzők be tudnak kerülni a válogatási elveknek megfelelő feltételek megléte mellett az elsőszámú csapatokba és kaphatnak VB indulói jelölést.
- Amennyiben adott versenyző nem tud részt venni a válogató versenyen, de a fenti alapfeltételeknek eleget tett, illetve a rá vonatkozó ergométer kritériumokat teljesítette, úgy felhozó egységben az U23 Európa-bajnokságra kaphat jelölést. Ezesetben a SzT a Bled-i NK versenyek adhat pót lehetőséget a csapatba kerülésre a kijelölt speciális egységben.
- Csapatba kerülés esetén írásban vállalnia kell, hogy részt vesz a csapat felkészülésében és az U23-as Európa-bajnokságon.

Felnőtt egyetemi:

Azonos feltételek mellett, mit az U23-asoknál, jelölést kaphat adott versenyző az Egyetemi VB-re Kanadába, de az egyetemnek vállalnia kell a részvétel költségét, illetve olyan versenyszámban kell nevezni, ahol magyar válogatóról kijutott versenyző jogát nem veszi el.

## 6 Sporttudományi és sportorvosi háttér rendszere

A keretorvos véleményét kikérve és aktív bevonásával átszervezésre kerül a sporttudományi stáb, mely több új szakértő és specialista bevonását jelenti.

A felkészülési program periodizációja és hozzá a teljes válogatott tesztrendszer felülvizsgálatra kerül orvos - élettani szakember bevonásával. Korosztályi, illetve felkészülési program szintenként felmenő rendszer kerül kialakításra a sporttudományi háttér felkészülési támogatásának felosztásában. A különböző programokhoz különböző szintű felkészülési támogatást jelentő szakmai csomagok kerülnek kidolgozásra a végleges költségvetés elfogadásakor. A sportolók teljesítmény növelésén túl az egészség megőrzése, a sérülés- és a betegség prevenció is feladatunk.

### 6.1 A válogatott felkészülését segítő egészségügyi és sporttudományi szakemberek

#### **Keretorvos: dr. Nagyné dr. Varga Nóra**

Pszichológus: Versenyzőnként egyéni, teljesítés alapon

Fizioterapeuta: Katona-Lajkó Zsuzsanna, Benda Orsolya

Dietetika: Synlab

Erőnléti edző(k): Movementlab – Pozsonyi Zsolt

Szakértők: Aram Lemmerer

Sportmasszőr: Balogh Zsolt/Kemény Mátyás

Teljesítménydiagnosztika: dr. Kovács Péter (OSEI)/dr. Györe István (TE)

Intézményi háttér: OSEI Olimpiai rendelő

### 6.2 Értékelés és nyomon követés

Minden versenyző fejlődését, aki belép a válogatott felkészülési rendszerébe, folyamatos figyelemmel kíséri a SzT.

Ennek elsődleges eszköze a felmérők rendszere, melyet sportdiagnosztikai szakember, illetve erőnléti edző bevonásával dolgozunk ki.

Az eredményeket, illetve egyéb paramétereket egy közös adatbázisban fogunk kezelni. Az eredmények elemzése után minden válogatott versenyzőt kiértékelünk időszaki rendszerességgel, és visszajelzést adunk a felkészítő edzőnek, vagy a releváns sportszakembernek, amennyiben trend szerű stagnálást, vagy visszaesést tapasztalunk a fejlődésben.

A nyomon követés minden versenyző saját érdeke is. Az önellenőrzés szokásrendszerét is ösztönözni kívánjuk oktatással, illetve rávezető ösztönzéssel. Itt elsősorban kereskedelmi forgalomban található pulzuszámoló és egyéb analitikai eszközök napi használatát értjük.



## 7 Kondicionális elvárási szintek rendszere 2023-2024

| Ergométer              | Teljesítmény paraméterek |             |             |             |
|------------------------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|
|                        | C2 statikus 2000m        |             |             |             |
|                        | Minimum                  |             | Optimum     |             |
|                        | Férfi                    | Női         | Férfi       | Női         |
| <b>Ifjúsági</b>        | <b>6:35</b>              | <b>7:35</b> | <b>6:20</b> | <b>7:20</b> |
| <b>U23 1. év</b>       | <b>6:30</b>              | <b>7:30</b> | <b>6:15</b> | <b>7:15</b> |
| <b>U23 2. év</b>       | <b>6:25</b>              | <b>7:25</b> | <b>6:10</b> | <b>7:10</b> |
| <b>U23 3. év</b>       | <b>6:20</b>              | <b>7:20</b> | <b>6:05</b> | <b>7:05</b> |
| <b>U23 4. év</b>       | <b>6:15</b>              | <b>7:15</b> | <b>6:00</b> | <b>7:00</b> |
| <b>Felnőtt felhozó</b> | <b>6:05</b>              | <b>7:05</b> |             |             |
| <b>Felnőtt Elit</b>    | <b>6:00</b>              | <b>7:00</b> | <b>5:50</b> | <b>6:50</b> |
| <b>Ks U23**</b>        | <b>6:35</b>              | <b>7:35</b> | <b>6:25</b> | <b>7:25</b> |
| <b>Ks Elit**</b>       | <b>6:20</b>              | <b>7:20</b> | <b>6:15</b> | <b>7:15</b> |
| <b>Ks U23*</b>         | <b>6:30</b>              | <b>7:30</b> | <b>6:20</b> | <b>7:20</b> |
| <b>Ks Elit*</b>        | <b>6:15</b>              | <b>7:15</b> | <b>6:10</b> | <b>7:10</b> |

\* Súlyhatár férfiaknak 75kg, nőknek 61,5kg

\*\* Az Ergo OB-n, vagy felmérő időpontjában nyári csapatsúly alatt (súlyt hozó) teljesítő versenyzők esetén (férfiak 70kg, nők 57kg alatt)

### Kitétel:

- Az ergométer szintek teljesítése csak akkor tekinthető hitelesnek, ha a vonatkozó felkészülési tervnek megfelelő időpontban, a SzT valamely tagja, vagy általuk kijelölt szakember jelenlétében történik.
- Ezek az adatok egzakt számok a támogatási kategóriák megítélésénél, kizárólag a teljesített idő számít.
- A csapatba kerülés mérlegelésénél azonban adott versenyző ergométer teljesítményét arány szerint értékeljük a Concept2 WAF képlete szerint, a SzT által publikált táblázat szerint (WAF férfiak 95kg, nők 70kg).

## 8 Felkészülési versenynaptár

| Naptári hét | Felkészülési hét | Felkészülési naptári hét        | Időszakok  | Verseny  |                               |
|-------------|------------------|---------------------------------|--|--|-------------------------------|
|             |                  |                                 |  | Felnőtt  | U23                           |
| 41          | 1                | 2022.október 3-9                | Vízi alapozás  |  |                               |
| 42          | 2                | 2022.október 10-16              |  |  |                               |
| 43          | 3                | 2022.október 17-23              |  | Őszi Hosszútávú Keretfeltöltő                                |                               |
| 44          | 4                | 2022.október 24-30              |  |  |                               |
| 45          | 5                | 2022.október 31-november 6      |  | Silver Skiff, Torino, ITA                                    |                               |
| 46          | 6                | 2022.november 7-13              |  |  |                               |
| 47          | 7                | 2022.november 14-20             |  |  |                               |
| 48          | 8                | 2022.november 21-27             |  |  |                               |
| 49          | 9                | 2022.november 28-december 4     |  |  |                               |
| 50          | 10               | 2022.december 5-11              |  |  |                               |
| 51          | 11               | 2022.december 12-18             | Szárazföldi alapozás   |  |                               |
| 52          | 12               | 2022.december 19-25             |  |  |                               |
| 1           | 13               | 2022.december 26- 2023.január 1 |  |  |                               |
| 2           | 14               | 2023.január 2-8                 |  |  |                               |
| 3           | 15               | 2023.január 9-15                |  |  |                               |
| 4           | 16               | 2023.január 16-22               |  |  |                               |
| 5           | 17               | 2023.január 23-29               |  |  |                               |
| 6           | 18               | 2023.január 30-február 5        |  |  |                               |
| 7           | 19               | 2023.február 6-12               |  |  |                               |
| 8           | 20               | 2023.február 13-19              |  |  |                               |
| 9           | 21               | 2023.február 20-26              | Ergo OB / World Rowing Indoor Championships, Canada (febr.25-26) |  |                               |
| 10          | 22               | 2023.február 27-március 5       | Vegyes   |  |                               |
| 11          | 23               | 2023.március 6-12               |  |  |                               |
| 12          | 24               | 2023.március 13-19              |  |  |                               |
| 13          | 25               | 2023.március 20-26              |  |  |                               |
| 14          | 26               | 2023.március 27-április 2       |  | Tavaszi Hosszútávú és Rangsoroló                             |                               |
| 15          | 27               | 2023.április 3-9                |  |  |                               |
| 16          | 28               | 2023.április 10-16              |  |  |                               |
| 17          | 29               | 2023.április 17-23              |  | Kishajós Válogató Szeged (serdülő - felnőtt)                 |                               |
| 18          | 30               | 2023.április 24-30              |  |  |                               |
| 19          | 31               | 2023.május 1-7                  |  | World Cup I., Zagreb, CRO (máj.5-7)                          |                               |
| 20          | 32               | 2023.május 8-14                 | Versenyidőszak I.  |  |                               |
| 21          | 33               | 2023.május 15-21                |  |  |                               |
| 22          | 34               | 2023.május 22-28                |  | 2023 European Rowing Championships, Bled, SLO (máj.26-28)    |                               |
| 23          | 35               | 2023.május 29-június 4          |  |  |                               |
| 24          | 36               | 2023.június 5-11                |  |  | Bled NK                       |
| 25          | 37               | 2023.június 12-18               |  | World Cup II, Varese, ITA (jún.16-18)                        |                               |
| 26          | 38               | 2023.június 19-25               |  |  |                               |
| 27          | 39               | 2023.június 26-július 2         |  |  |                               |
| 28          | 40               | 2023.július 3-9                 |  | Országos Bajnokság, Szeged                                   |                               |
| 29          | 41               | 2023.július 10-16               |  | Egyetemi Világbajnokság Ontario, Can (július 13-15)          |                               |
| 30          | 42               | 2023.július 17-23               |  | ng U23 Championships, Plovdiv                                |                               |
| 31          | 43               | 2023.július 24-30               | Versenyidőszak II.   | Egyetemi Világjátékok Chengdu, (július 28 - augusztus 08)    |                               |
| 32          | 44               | 2023.július 31-augusztus 6      |  | Egyetemi Világjátékok Chengdu, (július 28 - augusztus 08)    |                               |
| 33          | 45               | 2023.augusztus 7-13             |  | 2023 World Beach Games (augusztus 5-12)                      |                               |
| 34          | 46               | 2023.augusztus 14-20            |  |  |                               |
| 35          | 47               | 2023.augusztus 21-27            |  |  | ng U23 Championships, Krefeld |
| 36          | 48               | 2023.augusztus 28-szeptember 3  |  | Coastal and Beach Sprint Championships, Le Seyne-Sur-Mer, FR |                               |
| 37          | 49               | 2023.szeptember 4-10            |  | 2023 World Rowing Championships, Belgrade (szept. 3-10)      | Egyetemi EB Bydgoszcz         |

## 9 Edzőtáborok, tesztek

| Napt hét | Folk hét | Felkészülési naptári hét        | Időszakok                       | Edzőtábor   |                                 | Tesztek                        |                             |
|----------|----------|---------------------------------|---------------------------------|---|---------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
|          |          |                                 |                                 | Felnőtt   | U23                             | Felnőtt                        | U23                         |
| 41       | 1        | 2022.október 3-9                | Vízi alapozás                   |   |                                 | Dietetika - Synlab             |                             |
| 42       | 2        | 2022.október 10-16              |                                 |   |                                 |                                |                             |
| 43       | 3        | 2022.október 17-23              |                                 |   |                                 |                                |                             |
| 44       | 4        | 2022.október 24-30              |                                 |   |                                 |                                | küszöb 4*1500m              |
| 45       | 5        | 2022.október 31-november 6      |                                 | pel / Kolonics Telep / Rockenba                             | pel / Kolonics Telep / Rockenba |                                |                             |
| 46       | 6        | 2022.november 7-13              | pel / Kolonics Telep / Rockenba | Klubhelyszíni   | Ergométer edzéstest 10k T22     | Ergométer edzéstest 10k T22    |                             |
| 47       | 7        | 2022.november 14-20             | összetartás projekt helyszín    |   | klinikai+labor OSEI, 4*1500m TF |                                |                             |
| 48       | 8        | 2022.november 21-27             | összetartás projekt helyszín    | összetartás projekt helyszín                                |                                 |                                |                             |
| 49       | 9        | 2022.november 28-december 4     |                                 |   |                                 |                                |                             |
| 50       | 10       | 2022.december 5-11              |                                 |   | Ergométer edzéstest 10k T22     | Ergométer edzéstest 10k T22    |                             |
| 51       | 11       | 2022.december 12-18             |                                 |   | Ergométer 2k                    | Ergométer 2k                   |                             |
| 52       | 12       | 2022.december 19-25             |                                 |   |                                 |                                |                             |
| 1        | 13       | 2022.december 26- 2023.január 1 | Szárzföldi alapozás             |   |                                 |                                |                             |
| 2        | 14       | 2023.január 2-8                 |                                 |   |                                 |                                |                             |
| 3        | 15       | 2023.január 9-15                |                                 |   |                                 |                                |                             |
| 4        | 16       | 2023.január 16-22               |                                 | Sífutó tábor: 01.14-01.21 (egyéni szervezés, klubhelyszíni) |                                 | Ergométer edzéstest 10k T22    | Ergométer edzéstest 10k T22 |
| 5        | 17       | 2023.január 23-29               |                                 | Sífutó tábor: 01.14-01.21 (egyéni szervezés, klubhelyszíni) |                                 |                                |                             |
| 6        | 18       | 2023.január 30-február 5        |                                 | klubhelyszíni   | klubhelyszíni                   |                                | Ergométer 6k                |
| 7        | 19       | 2023.február 6-12               |                                 |   |                                 |                                |                             |
| 8        | 20       | 2023.február 13-19              |                                 |   |                                 |                                |                             |
| 9        | 21       | 2023.február 20-26              |                                 |   |                                 | Ergométer 2k                   | Ergométer 2k                |
| 10       | 22       | 2023.február 27-március 5       |                                 |   |                                 |                                |                             |
| 11       | 23       | 2023.március 6-12               | Vegyes                          | Melegvíz projekt szerinti helyszín                          | Melegvíz projekt szerinti helys | or Synlab + spiro küszöb 4*150 | Synlab + spiro küszöb 4*15  |
| 12       | 24       | 2023.március 13-19              |                                 | Melegvíz projekt szerinti helyszín                          | Melegvíz projekt szerinti helys | or Synlab + spiro küszöb 4*150 | Synlab + spiro küszöb 4*15  |
| 13       | 25       | 2023.március 20-26              |                                 | Dunavarsány, Kolonics                                       | Dunavarsány, Kolonics           | Ergométer edzéstest 10k T22    | Ergométer edzéstest 10k T22 |
| 14       | 26       | 2023.március 27-április 2       |                                 |   |                                 |                                |                             |
| 15       | 27       | 2023.április 3-9                | Versenyidőszak I.               | klubhelyszíni   | Klubhelyszíni                   |                                |                             |
| 16       | 28       | 2023.április 10-16              |                                 |   |                                 |                                |                             |
| 17       | 29       | 2023.április 17-23              |                                 |   |                                 |                                |                             |
| 18       | 30       | 2023.április 24-30              |                                 | Szeged, Kolonics, Dvarsány                                  | Szeged, Kolonics, Dvarsány      |                                |                             |
| 19       | 31       | 2023.május 1-7                  |                                 |   |                                 | spiro küszöb TF                |                             |
| 20       | 32       | 2023.május 8-14                 |                                 | EB tábor projekt helyszín                                   |                                 |                                |                             |
| 21       | 33       | 2023.május 15-21                |                                 | EB tábor Dunavarsány  |                                 |                                | spiro küszöb TF             |
| 22       | 34       | 2023.május 22-28                |                                 | EB tábor Dunavarsány  | összetartás projekt helyszín    |                                |                             |
| 23       | 35       | 2023.május 29-június 4          |                                 |   | összetartás projekt helyszín    |                                | Ergométer 2k /RP3/          |
| 24       | 36       | 2023.június 5-11                |                                 | összetartás projekt helyszín                                |                                 |                                |                             |
| 25       | 37       | 2023.június 12-18               |                                 | VB tábor projekt helyszín                                   |                                 |                                |                             |
| 26       | 38       | 2023.június 19-25               |                                 | VB tábor projekt helyszín                                   |                                 |                                |                             |
| 27       | 39       | 2023.június 26-július 2         |                                 |   |                                 |                                |                             |
| 28       | 40       | 2023.július 3-9                 |                                 |   |                                 |                                |                             |
| 29       | 41       | 2023.július 10-16               |                                 | VB tábor Dunavarsány  |                                 |                                |                             |
| 30       | 42       | 2023.július 17-23               | Versenyidőszak II.              | VB tábor projekt helyszín                                   |                                 | or Synlab + spiro küszöb 4*150 |                             |
| 31       | 43       | 2023.július 24-30               |                                 | VB tábor projekt helyszín                                   |                                 |                                |                             |
| 32       | 44       | 2023.július 31-augusztus 6      |                                 | VB tábor projekt helyszín                                   | EB tábor projekt helyszín       |                                |                             |
| 33       | 45       | 2023.augusztus 7-13             |                                 | VB tábor projekt helyszín                                   | EB tábor projekt helyszín       | Ergométer 2k /RP3/             |                             |
| 34       | 46       | 2023.augusztus 14-20            |                                 | VB tábor Dunavarsány  | EB tábor projekt helyszín       |                                |                             |
| 35       | 47       | 2023.augusztus 21-27            |                                 | VB tábor Dunavarsány  |                                 |                                |                             |
| 36       | 48       | 2023.augusztus 28-szeptember 3  |                                 | VB tábor Dunavarsány  |                                 |                                |                             |
| 37       | 49       | 2023.szeptember 4-10            |                                 |   |                                 |                                |                             |