



MAGYAR EVEZŐS
SZÖVETSÉG

Felnőtt és U23 szakmai program 2024



Lőrincz Attila – szövetségi kapitány

MESZ Edzői fórum, Dunavarsány, 2023.november 18.

Párizs 2024 program

felnőtt elit

Célkitűzések:

A Párizs 2024 Program elsődleges célkitűzése az olimpiai kvóta megszerzése.

Tervezett egységek:

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

NF 1x, NF ks 2x, NF 2x

Főversenyek

- 2024. április 25-28. Felnőtt Európa-bajnokság Szeged
- 2024. május 19-22. Végső pótkvalifikáció, Luzern
- 2024. július 27-augusztus 3. Olimpiai Játékok, Párizs

A kvalifikációs felkészülés értékelési pontjai

- 2023. október 21. Őszi Hosszútávú Keretfeltöltő Verseny, Csepel
- 2023. december 22. Ergométer kritérium 2km (központ helyszín, Csepel)
- 2024. február 17 Ergo OB téli ergométer kritérium 2km
- 2024. március 16-17. Kishajós és Speciális Válogató verseny, Szeged
- 2024. április 25-28. Európai kontinentális kvalifikáció, Szeged
- 2024. május 19-22. Végső pótkvalifikáció, Luzern



Los Angeles Program

U23 + felnőtt egyetemi

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

Évfolyamok: 1999 – 2003

A FISU szabályrendszere szerint 25 éves korig nevezhető egy versenyző egyetemi világversenyre (U26).

Tervezett egységek:

- F, N 2x/2- és 1x, F 4x?
- F, N ks 2x

Főversenyek

- 2024. április 25-28. Felnőtt Európa-bajnokság Szeged
- 2024. május 25-26. Ottensheim U23-as Nemzetközi verseny
- 2024. július 07-09. Egyetemi VB Rotterdam
- 2024. augusztus 18-25 U23 VB St. Catherines



Brisbane Program

U23 felhozó

„nagyegység program fiatal U23-asokkal”

Évfolyamok: 2004-2005

Tervezett egységek:

U23

- FU23 4- / 8-as
- NU23 4x és/vagy 4- lehetséges még 2x/2- és 1x (eredmény alapján ugyanúgy az U23-as VB, mint a Los Angeles esetén)

Főversenyek

- 2024.09.08-09. U23 EB Edirne, Törökország



Brisbane 2032
Olympic and Paralympic
Games Host
Queensland



Szeged 2024



Két verseny párhuzamosan

EU kvalifikáció

FF 1x, FF ks 2x

NF 1x, NF ks 2x

Európa-bajnokság

Olimpiai számok

FF 1x

NF 1x

FF 2-, FF 2x, FF 4-/4x?

NF 2-, NF 2x, NF 4-/4x?

Nem olimpiai számok

FF ks 1x

NF ks 1x

FF ks 2-

NF ks 2-

FF ks 4x



A hazai rendezésben rejlő lehetőségek

- Sportág ismertségének javítása
- Nemzeti büszkeség és összetartozás érzés erősítése az evezősök között
- Eredményesség szempontból a hazai pálya előnyös (könnyebb felkészülés, pályaismeret, hazai közönség stb.)
- Média megjelenés szempontjából előnyös
- Utánpótlás korúak számára motiváló lehet látni a világelitet versenyezni látni



Eredményességi célkitűzések

Felnőtt EB és EU kvalifikáció	2024.04.25-28. Szeged
Tervezett csapatok	Tervezett eredmények
EQ FF 1x	A 4 EQ számból 1 kvóta szerzése
EQ FF ks 2x	A 4 EQ számból 1 kvóta szerzése
EQ NF 1x	A 4 EQ számból 1 kvóta szerzése A 4 EQ számból 1 kvóta szerzése
EQ NF ks 2x	A 4 EQ számból 1 kvóta szerzése
FF 8+ *	Legalább egy csapat megelőzése
*vagy FF 4x és FF 4-	Mezőny első 2/3-ában végezni
*vagy FF 2- és 4x	Mezőny első 2/3-ában végezni
*vagy FF 2x, és 4-	Mezőny első 2/3-ában végezni
NF 2x vagy NF 4x	Mezőny első 2/3-ában végezni
FF ks 1x	I-III.
FF ks 2-	I-III.
NF ks 1x	Mezőny első 2/3-ában végezni

Eredményességi célkitűzések

Egyetemi VB		2024.07.05-07.	Rotterdam
Tervezett csapatok		Tervezett eredmények	
FE 1x		I-VI.	
FE 2x		I-VI.	
FF ks 2x		I-VI.	
NE 1x		I-VI.	
NF 2x		I-VI.	
NF ks 2x		I-VI.	

U23 EB		2024.09.07-08.	Edirne
Tervezett csapatok		Tervezett eredmények	
FU23 8+/4-		IV-VI.	
NU23 4-		IV-VI.	
FU23 ks 2x		IV-VI.	
NU23 ks 2x		IV-VI.	

Eredményességi célkitűzések

U23 és Nem Olimpiai számok VB 2024.08.18-25. St. Catherines	
Egyetemi VB 2024.07.05-07. Rotterdam	
Tervezett csapatok	Tervezett eredmények
FE 1x	I-VI.
FE 2x	I-VI.
FF ks 2x	I-VI.
NE 1x	I-VI.
NF 2x	I-VI.
NF ks 2x	I-VI. e
Tervezett csapatok	Tervezett eredmények
FU23 1x	VI-VIII.
FU23 2x	VI-VIII.
NU 1x	VI-VIII.
NU 2x	VI-VIII.
FF ks 1x	I-VI.
FF ks 2-	I-III.

Juttatások és ösztönzők rendszere 2024

Válogatottsággal járó juttatások és támogatások

Alapszint:

A MESZ eszközök használata a MESZ hajó és eszközkiosztási szabályzata szerint, a szövetségi kapitányok elbírálási hatásköreinek megfelelően. (hajó, lapát, ergométer)

OSEI által biztosított egészségügyi szolgáltatások (ideértve a rehabilitációt, pszichológust és dietetikai szolgáltatást) továbbá a MESZ prevenció és teljesítménydiagnosztikai és monitoring programjához tartozó szolgáltatások igénybevétele.

Felkészítő edzőtáborok finanszírozása.

A finanszírozási rendszerhez tartozik a motivációs rendszer, aminek egyike eleme a Gerevich Aladár ösztöndíj, aminek keretösszegét a Sportért felelős államtitkárság határozza meg és biztosítja.

A másik motivációs eszközünk az eredményességi juttatás, melynek mértékét a MESZ elnöksége határozza meg.

Az összeg egyszeri eredményességi juttatás lesz versenyző és edző részére külön.

Juttatások és ösztönzők rendszere 2024

Javasolt eredményességi juttatások 2024-re kizárólag olimpiai számban:

Eredmény	Korosztály	Versenyző	Edző
Olimpiai kvalifikáció	Felnőtt	5 000 000 Ft/fő nettó	2 500 000 Ft nettó
VB érem /olimpiai döntő	Felnőtt	2 000 000 Ft/fő nettó	1 000 000 Ft nettó
VB döntő	Felnőtt	1 000 000 Ft/fő nettó	500 000 Ft nettó
EB döntő	Felnőtt	500 000 Ft/fő nettó	250 000 Ft nettó
U23/Egyetemi VB /SWUG érem	Felnőtt/U23	500 000 Ft/fő nettó	250 000 Ft nettó
U23/Egyetemi VB /SWUG döntő	Felnőtt/U23	250 000 Ft/fő nettó	125 000 Ft nettó
U23 EB érem	U23	200 000 Ft/fő nettó	125 000 Ft nettó

Kitétel:

Minden fenti eredmény akkor érvényes, ha ez a helyezés legalább a mezőny első 50%-án belüli helyezéssel párosul.

Juttatások és ösztönzők rendszere 2024

Felkészülési támogatások a téli felkészüléshez

Az olimpiai kvalifikációs versenyekre és a hazai rendezésű Európa-bajnokságra készülő egységek, illetve az egységekre esélyesnek ítélt versenyzők téli felkészülése kiemelt támogatást élvez, mely a korábban felsoroltokon felül további 3 lépcsőből áll.

Első lépcső:

Havi 70 000 Ft-os táplálékkiegészítő támogatás, melynek célja a versenyzők felkészülési hátterének biztosítása. Ezt a MESZ a versenyzők klubjaival kötött szerződés keretében finanszírozza. Ez a támogatás a március 16/17-i válogató versenyig tart, a szövetségi kapitány által kijelölt egységek, illetve versenyzők számára. A támogatás a válogató versenyt követően is megmarad a kvalifikációs versenyekre, vagy Európa-bajnokságra jelölést kapott versenyzők számára a kijelölt versenyük végéig.

Juttatások és ösztönzők rendszere 2024

Felkészülési támogatások a téli felkészüléshez

Második lépcső:

Második őszi alapozó edzőtábor Dunavarsány 2023.11.27-12.02.

Cél a minőségi állóképességi alapok erősítése és az előzetesen kijelölt felállások km gyűjtése.

Itt a munkahelyi és iskolai elfoglaltságok miatt nem kötelező a részvétel, és át lehet kérni a támogatást más edzőtábori tevékenységre (magaslat, melegvíz, sífutás). Ez viszont jelezni kell a szövetségi kapitány felé, és ellenőrizve lesz a pulzusmérők adatai alapján. Aki a támogatást követően nem tudja igazolni elektronikus edzésnaplóval az edzőtábori tevékenységét, attól a MESZ azonnali hatállyal megvonhatja a fejezetben leírt összes támogatást, ideértve az eszközöket is.

Ennek mértéke 70 000 Ft / fő egyszeri alkalommal.

Juttatások és ösztönzők rendszere 2024

Felkészülési támogatások a téli felkészüléshez

Harmadik lépcső:

Melegvízi edzőtábori támogatás 2024.01-02. hónapra. Választható helyszínnel. A megkötés az, hogy a kijelölt és együtt készülő csapatok együtt egy helyre menjenek. Amennyiben ezt iskolai, munkahelyi kötelezettségek akadályozzák előre értesíteni kell a szövetségi kapitányt és egyeztetni az elmaradás pótlásáról. Aki a támogatást követően nem tudja igazolni elektronikus edzésnaplóval az edzőtábori tevékenységét, attól a MESZ azonnali hatállyal megvonhatja a fejezetben leírt összes támogatást, ideértve az eszközöket is.

Ennek mértéke 260 000 Ft / fő egyszeri alkalommal. (14 nap szállás + utazási támogatás)

Támogatotti kör kijelölése:

A szövetségi kapitány jelöli ki a támogatásra jogosultak körét, az Őszi Hosszútávú rangsora, az évközi eredmények és az őszi alapozó edzőtábori tesztek alapján, mely összesen 32 főt jelent. A támogatotti névsort a csatolt melléklet tartalmazza.

A felkészítés folyamata



A MESZ hosszú távú sportolófejlesztési modellje

Életkor	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
Edzésév	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Edzésszám /hét	3-5		5-7		7-9		9-12				9-12				
Korosztály	tanuló		serdülő		ifjúsági			U 23			felnőtt				
Leevezett km /edzés	6-8		10-12		14-18			16-20			20+				
Leevezett km /év	800-1000	1600	3000		3800			4500			6000+				
Tiszta edzés idő, óra /hét	4-6		8-12		14-16			18-20		20-24		24+			
Evezés/általános edzés százalékos	40/60%		45-55%		45/55%			50/50%			55/45%			60/40%	
AKTÍV KEZDET	ÖRÖMTELI ALAI	EDZÉS TANULÁSA			EDZENI A MEGEDZŐDÉSÉRT			EDZENI A VERSENYZÉSRE			EDZENI A GYŐZELMÉRT			AKTIVITÁS AZ ÉLETÉRT	

Nyomon követés - Edzés zónák

Polarizált modell – 16 óra / hét fölött



Köszönöm a figyelmet!

