



# MAGYAR EVEZŐS SZÖVETSÉG

ALAPÍTVÁ: 1893

## Felnőtt Felkészülési Program 2024



Budapest, 2023 szeptember 25.

**Lőrincz Attila**

**Felnőtt szövetségi kapitány**

# Tartalom

1	Bevezetés	4
2	Szakmai programok 2024	4
2.1	Párizs 2024 program	4
	felnőtt elit	4
2.1.1	Főversenyek	4
2.1.2	A kvalifikációs felkészülés értékelési pontjai	5
2.2	Los Angeles Program U23 + felnőtt egyetemi	5
2.2.1	Főversenyek	5
2.3	Brisbane Program U23 felhozó	6
2.3.1	Főversenyek	6
3	Szeged 2024	6
3.1	Magyar nagyegységek a vízén	6
3.2	Nem olimpiai számok	6
4	Eredményességi célkitűzések	7
5	Válogatási rendszer 2024	8
5.1.1	Általános	8
5.2	A válogatás menete 2024	9
5.2.1	Edzők kijelölése	9
5.2.2	A válogatás menete korosztályonként	10
6	A felkészülés részletes menete 2024	11
6.1	Őszi Hosszútávú Keretfeltöltő verseny 10.22. Csepel	11
6.2	I. Ergométer szint teljesítés	12
6.3	Ergo OB	12
6.4	Felnőtt és U23 Válogató verseny	12
6.5	Végső pótkvalifikáció, Luzern	13
6.6	U23 VB csapatok felkészülési versenye	13
6.7	Nyári U23-as csapatteszt	13
6.8	Főversenyek	14
7	Csapatjelölés	14
7.1.1	Külföldön tanuló / készülő versenyzők	19
8	Sporttudományi és sportorvosi háttér rendszere	19
8.1	Sportorvosi és prevenció program	19
8.2	Egészségügyi prevenció, intervenció terv 2023. ősz, 2024. tavasz	20

8.3	A válogatott felkészülését segítő egészségügyi és sporttudományi szakemberek.....	21
8.4	Értékelés és nyomon követés .....	21
9	Juttatások és ösztönzők rendszere 2024	22
10	Kondicionális elvárási szintek rendszere 2024	23
11	Prognosztikus vízi szintidők táblázata (PVI)	24
12	Felkészülési - és versenynaptár	25
13	Válogatott keret	

**Hiba! A könyvjelző nem létezik.**

# 1 Bevezetés

A 2024-es felkészülési program a 2023-2024-es Élsport szakmai program aktuális évre vonatkozó kibontása a felkészülési terv és válogatás szintjére. A szakmai irányelveket, általános célkitűzéseket és fogalmi meghatározásokat tehát ez a program tartalmazza.

## 2 Szakmai programok 2024

### 2.1 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

Kvalifikációs esélyek:

A kontinentális kvalifikáción 4 versenyszám kerül megrendezésre: férfi és női egypárevezős, valamint férfi és női könnyűsúlyú kétpárevezős. Az egypárevezősök között 3-3, a kétpárevezősök között 2-2 kvóta kerül kiosztásra. További szabály, hogy csak azok az országok állhatnak rajthoz, akiknek nincs, vagy csak egy kvótájuk van, és országonként befutó helyen végzett egységek közül csak az a legjobb kvalifikál, ami azt jelenti, hogy egy-egy kvóta akár több helyet is „hátrébb csúszhat”.

A luzerni verseny esetén minden versenyszámban ismét 2-2 kvótát osztanak ki, plusz férfi és női egypárevezősben azon országok között, amelyeknek még addig a pontig egyáltalán nincsen kvótájuk.

Az egypárevezősökön túl férfi kormányos nélküli kettesben, valamint férfi és női kétpárevezősben is tervezünk csapatot indítani a végső kvalifikációs versenyen.

A kiválasztási folyamat minden esetben a hazai válogató versennyel zárul, melynek tervezett időpontja: 2024.03.16-17, helyszíne: Szeged, Maty-ér.

A felsorolt kvalifikációs lehetőségek közül az egypárevezősök között még 6-6 kvalifikációs hely van, a kisebb országoknak kedvező szabályrendszerrel, így ott egy kvótát reálisan tudunk szerezni. Ezen felül a férfi kormányos nélküli kettes, vagy a kétpárevezősök szerezhetnek egy kvótát.



#### 2.1.1 Főversenyek

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

## 2.1.2 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

## 2.2 Los Angeles Program

### U23 + felnőtt egyetemi



Az első korosztályos olimpiai programunk. Ebben a mostani elit versenyzőkénél nagyobb létszámot kívánunk menedzselni, hogy a csapatépítés folyamatában a lehető legjobb versenyzőket bent tudjuk tartani, ezáltal kívánva elősegíteni fejlődésüket, és biztosítva, hogy egy-egy versenyző kiesése esetén is legyen a programban olyan, akivel az adott csapategység tovább tud készülni. A program logikája miatt ide tartoznak a jó U23-asok, illetve azok a fiatal felnőttek, akik még nem érték el az elit szintet. Az ő számukra projekt egységekkel célozzuk meg a nemzetközi rutinszerzést, melynek eszközei a regionális nemzetközi versenyek, kisebb létszámú világkupák, illetve a nemzetközi egyetemi versenyek (Egyetemi Világbajnokság, Egyetemi Világjátékok, Egyetemi Európa-bajnokság stb.). Ezekkel a versenyekkel nem titkolt célunk, hogy a Los-Angeles 2028 Programban szereplő versenyzőink felkészítéséhez megnyerjük partnernek azokat az egyetemeket, ahova válogatottjaink járnak.

**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, N ks 2x

### 2.2.1 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



„nagyegység program fiatal U23-asokkal”



Korosztályosan a program potenciális képviselői a jelenlegi fiatal U23-as korosztályosoktól versenyzőket jelenti. Kitűzött cél, hogy tovább haladjunk a minőségi létszámemelés mentén, azaz a megfelelő antropometriai tulajdonságokkal rendelkező fiatalokat kutassuk fel a korábban 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.

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)

#### 2.3.1 Főversenyek

- 2024.09.08-09. U23 EB Edirne, Törökország

## 3 Szeged 2024

### 3.1 Magyar nagyegységek a vízén

A hazai rendezésű Európa-bajnokság kivételes sportágfejlesztési lehetőséget hordoz magában. Szakmai oldalon a legjobb választás, ha a kvalifikációs versenyszámok leválogatása után a férfi szakágban, ahol a legtöbb megfelelő alkati és teljesítményparaméterrel rendelkező versenyzőt egy közös projektbe összpontosítjuk, ez FF 8+, vagy 4x és 4-. attól függően, hogy a válogatási folyamat végén rendelkezésre álló versenyzői gárda mennyiség, valamint alkati és fizikai mutatók terén mit látunk megvalósíthatónak. Szakmai oldalon itt összeérhetnének a különböző korosztályos programok versenyzői. Feljövő fiataljainknak ez hatalmas motivációt jelenthet a jövőre nézve, és közben versenyzési tapasztalatot gyűjtenének felnőtt mezőnyben. A férfiak mellett természetesen női egységekkel is tervezünk, itt kétpárevezős egyelőre a terezett csapat, de ha a téli felkészülés alatt sikerül a több versenyzőt is felhozni, akkor egy női nagyegységet, 4-et is rajthoz állítanánk.

### 3.2 Nem olimpiai számok

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. Érintett versenyszámok lehetnek: FF/NF ks 1x,

A hazai rendezésű Európa-bajnokság különleges helyzetet ad, mert ez az utolsó verseny, ahol szövetségi finanszírozással vehet részt könnyűsúlyú 1x-ben.

## 4 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	
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	

Egyetemi VB		2024.07.05-07. Rotterdam
Tervezett csapatok	Tervezett	
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 és Nem Olimpiai számok VB		2024.08.18-25. St. Catherines
Tervezett csapatok	Tervezett	
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.	

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

**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.**

A könnyűsúlyú versenyzők utolsó menedzselt szezonja, és mivel a U23 VB és U23 EB időpontja szakmailag túl közel van egymáshoz, illetve a VB költségei sokkal nagyobbak, így logikus választás, hogy a várhatóan olimpiai számként utoljára szereplő versenyszámokat az U23 EB-re tervezzük.

## 5 Válogatási rendszer 2024

### 5.1.1 Általános

Minden versenyzőnek és edzőnek, aki tagja kíván lenni a válogatott keretnek, illetve részt kíván venni a válogatott szakmai munkájában, meg kell felelnie az alábbi alapfeltételeknek:

#### **Versenyzők**

- Aktív egyesületi tagság bármely MESZ tagszervezetnél (klubnál)
- Érvényes MESZ versenyengedély (gold licenz)
- Érvényes sportorvosi engedély
- MACS és MESZ doppingellenes szabályainak teljes körű betartása
- MOB szerződésekben foglalt követelmények betartása
- MESZ szerződésében (ha van) foglalt követelmények betartása
- Tiszta életvitel, megfelelő erkölcsi és akarati tulajdonság, sportszerű életmód
- A MESZ válogatási elveinek ismerete és elfogadása
- Magyar állampolgárság

#### **Edzők**

- Felnőtt és U23-as válogatott esetén felsőfokú szakirányú (szakedzői) képesítés (ha nincs akkor mentor edző kell mellé, aki rendelkezik ilyennel)
- Szolgálati célú motorcsónakvezetői engedély
- Tiszta életvitel, megfelelő erkölcsi példamutatás a munkavégzés során
- A MESZ válogatási elveinek ismerete és elfogadása



## 5.2 A válogatás menete 2024

Minden válogatási döntésnek összhangban kell lennie az élsport rendszer céljaival, a meghatározott felkészülési programokban (olimpiai és tehetséggondozó programok) lefektetett célkitűzésekkel, illetve az adott éves felkészülési tervben meghatározott eredményességi tervekkel.

Bizonyos esetekben a csapathajók kijelölésekor több versenyző kerülhet megnevezésre, mint ahány beülő hely van a hajóban. Minden versenyző részt vesz a további felkészülésben, egy későbbi teszting, illetve kijelölési pontig, mely előre meghatározásra kerül minden esetben a Szövetségi kapitány által.

Minden versenyzőnek, aki válogatott csapategységbe (2x, 2-, 4x, 4-, 8+) szeretne kerülni, részt kell vennie a felkészülési tervben szereplő tesztingen, rangsoroló - és válogató versenyeken, illetve a csapatalakítást és felkészítést szolgáló edzőtáborokban, illetve összetartásokon. Az egyes események részvétele alól felmentést kizárólag a Szövetségi kapitány adhat indokolt esetekben, a döntésnek pedig összhangban kell lennie az élsport program célkitűzéseivel. Felmentés hiányában a kiemelt részvételi pontok kihagyása esetén adott versenyző automatikusan elveszti jogát a csapathajóba, illetve a válogatott keretbe kerülésre.

### Válogatott keret

Azon versenyzőknek a köre, akik a válogatási folyamat során teljesítették a felkészülési tervben meghatározott kritériumokat a különböző nemzetközi versenyekre. Ez a versenyztetést és a közvetlen felkészítés háttérének biztosítását jelenti a válogatási folyamatban jogosultságot szerzők számára (a fenti juttatásokon felül). A világversenyekre történő jelölés a nemzeti szövetségek, így magyar állampolgárok esetén a Magyar Evezős Szövetség kizárólagos joga, így csak olyan versenyző nevezhető, aki tagja a válogatott keretnek.

### 5.2.1 Edzők kijelölése

#### Projekt edzők

A projekt edzők a szakmai program kiemelt egységének felkészítő edzői. Vezetik a szakmai programok projekt egységeinek felkészülését, illetve segítik a válogatott felkészülését, edzőtáborok szervezését. Kijelölésük a Szövetségi kapitány által a projekt, illetve csapat végső kijelölésével együtt, a korábbi eredményeik, illetve a szakági érintettség alapján. Vállalniuk kell a MESZ Felkészülési Programjának elfogadását, annak végrehajtásában való aktív közreműködést, a MESZ-szel kötött szerződés aláírásával. A versenyszezon vége után, a következő időszakra az addigi edző készíti tovább a csapatot.

#### Csapatedzők

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 a Szövetségi kapitány az alábbi irányadó szempontok szerint:

- Tiszta klubcsapatnál a klubedzőjük készíti őket tovább.
- Vegyes összetételű csapatnál (a kishajós válogató rangsora alapján) a legjobb vagy a legtöbb versenyzőt adó edző készíti a csapatot. Kérdéses esetben a Szövetségi kapitány dönt.
- A szövetségi kapitány szükség esetén korlátozhatja az egy edzőre jutó csapatok számát

A csapatedzők feladatai:

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

## 5.2.2 A válogatás menete korosztályonként

### Általános

Mivel átlátható és egységes rendszert kívánunk felépíteni, ezért az alapoknak azonosnak kell lenniük minden korosztályban.

A válogatás folyamata szerves részét képezi a válogatott keret adott szezonbeli felkészülési menetének az alábbi lépések szerint:

1. Felkészülési tesztek, melyek az Őszi Hosszútávú keretfeltöltő versennyel kezdődnek, és a tesztrendszer (Felkészülési naptár - 13. fejezet táblázat) szerint folynak
2. Kishajós válogató Szeged
3. Csapatjelölés

### U23

A 2024-es szezon ismét speciális lesz a hazai Európai Kvalifikációs verseny és EB miatt.

Az U23-asoknak pedig a kanadai VB és a törökországi EB időbeli közelsége okoz választási kényszert. Ezért a korosztály számára két irányvonal lesz elindítva, mely részben átfedésben lesz az Egyetemi Válogatott Programmal.

1. Őszi Hosszútávú Keretfeltöltő Verseny 6km
2. Téli 2000m ergométer minimum szint teljesítése
3. Kishajós Válogató Verseny 2000m férfi és női 1x vagy 2-., ks 1x
4. Csapathajós válogatás - meghívás a Kishajós válogató alapján
  - a. Ergométer rangsorolás 2000m (C2 vagy Rp3)
  - b. Csapathajós tesztelés - seat racing
  - c. Csapathajós válogatás - hendikep futam
5. A vonatkozó felkészülési program szerint meghatározott nemzetközi verseny - Ottensheim
  - a. Differenciálás: a kiemelt egységek az U23 Világbajnokságra, a felhozó csapatok és egyetemi programos csapatok az U23 Európa-bajnokságra lesznek tervezve.

A korosztályos válogatott keret két csoportra oszlik a márciusi válogató után:

1. A legjobb U23-as versenyzők, akik a felnőtt program felhozó csapataiban közepes nemzetközi versenyeken, illetve világkupán vehetnek részt. Előzetesen ők kerülnek kijelölésre a Világbajnokságra. (Los Angeles program)
2. Felhozó csapatok versenyzői, akik kisebb nemzetközi versenyeken, illetve főversenyként az U23 Európa-bajnokságra készülnek. (Brisbane program)

## Felnőtt

1. Őszi Hosszútávú Keretfeltöltő Verseny 6km
2. Téli 2000m ergométer minimum szint teljesítése
3. Kishajós Válogató Verseny 2000m férfi és női 1x vagy 2- ks 1x
4. Csapathajós válogatás - meghívás a Kishajós válogató alapján
  - a. Ergométer rangsorolás 2000m (C2/Rp3)
  - b. Csapathajós tesztelés - seat racing
  - c. Csapathajós válogatás - hendikep futam
5. Európai Kvalifikációs verseny
6. Felnőtt Európa-bajnokság
7. Végső Kvalifikációs verseny - Luzern
8. Olimpia - Párizs

### Kitétel:

Az a versenyző, aki kvótát szerez, automatikusan jelölést is kap az Olimpia nevezésére a saját versenyszámában. Emellett a 2024-es országos Bajnokságon nevezési korlátozás alá esik, mely alapján csak a saját versenyszámában nevezhető.

### Egyetemi

A felnőtt válogatási folyamattal analóg módon történik, a versenyzők között átfedés várható.

Főverseny a rotterdami Egyetemi Világbajnokság

## 6 A felkészülés részletes menete 2024

### 6.1 Őszi Hosszútávú Keretfeltöltő verseny 10.22. Csepel

A válogatott kerettség 2023-as szezonra az őszi Keretfeltöltő versenyig tart. A 2024-es 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.
- Az U23-as Világbajnokságon 1-8 vagy Európa-bajnokságon 1-6 helyezést szerzett versenyzők megőrzik kerettségüket.
- Az Ifjúsági Világbajnokságon 1-6, Európa-bajnokságon 1-3 helyezést szerzett versenyzők U23-as kerettséget kapnak.

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

- Őszi Hosszútávú Keretfeltöltő Verseny férfi/ női 1x vagy 2- ragsor alapján az őszi edzőtábori helyek és tábori, aktuális csapatelképzeléseknek megfelelően.
- Az összehasonlítás a PVI tálázat alapján százalékosan történik.

\* Szükség esetén a válogatott edzőtáborba évközi eredmények alapján az illetékes szövetségi kapitány behívhat tartalék sportolókat.

## 6.2 I. Ergométer szint teljesítés

2000m ergométer                      2023 december 22.

Az első ergométer kritérium teljesítési lehetőség. Helyszín: Csepel.

Aki teljesíti a felnőtt Elit minimum szintet és nem tagja a válogatott keretnek, az a válogató versenyig kerettagságot szerezhet ezzel.

Rp3-as teljesítés is lehetséges, de ez esetben a -10"-es kompenzáció lejjebb számított szintet kell teljesíteni.

## 6.3 Ergo OB

2000m ergométer                      2024. február 17.                      ??

A válogatott és válogatottságra pályázó versenyzőknek a részvétel kötelező. Felmentést a szövetségi kapitány adhat, amennyiben adott versenyző a decemberi felmérésen meghúzta az elit minimum szintet. Ezen esetben is le kell húzni külső helyszínen egy 2000m-t az adott hétvégén, de választható RP3 is már.

**Fontos kitétel: a fentiekén kívül, távolmaradás alóli orvosi igazolást a Szövetségi kapitány kizárólag a keretorvos, illetve az OSEI általi kiállítva fogad el, valós vizsgálatot követően.**

## 6.4 Felnőtt és U23 Válogató verseny

2000m                      2023.03.16-17      Szeged

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

- Hagyományos lebonyolítás, 6 pályás előfutamos szisztéma kiemeléssel.
- Versenyszámok: FF 1x, 2-, ks 1x, NF 1x, 2-, ks 1x, FF ks 2-
- A felnőtt és U23-as számok összevonásra kerülhetnek, amennyiben induló hiányában nem lenne előfutám. Amennyiben ez mégsem elkerülhető, ott helyosztó futamot tartunk.
- Kiemelés: Az őszi HT, illetve az ergométer tesztek eredményei alapján a szövetségi kapitány által.

## Kitétel

A második napra a 2x-ek esetében nem kötelező az első napi 1x indulás, a korábban kijelölt összeállítások változatlan felállásban rajthoz állhatnak, de ez esetben nem lesz az adott versenyzőnek rangsora, így, ha nem kerül be a győztes 2x-be, akkor elesik a további lehetőségektől, amikre az 1x versenyszám válogat. A korábban kijelölt összeállítások ellen szabadon lehet nevezni.

## 2. nap csapathajós hendikep csapatteszt 2000m

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

- Férfi és női futamok külön kerülnek megrendezésre.
- Indítási különbségek a versenyszámok PVI különbségei szerint
- Válogatottsági kritérium a százalékos sorrend
- 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 Szövetségi kapitány rendelhet el kérdéses esetben vagy, ha a vis maior miatt a kiemelt 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.

### 6.5 Végső pótkvalifikáció, Luzern

2000m                      2024. május 19-22.                      VK II. május.24-26.                      Luzern

A Felnőtt válogató és az EU kvalifikáció eredményei alapján veszünk részt ezen a versenyen.

Ha eddig a pontig lesz kvótás egységünk, az felkészülési versenyként indulhat a II. Világkupa állomáson.

### 6.6 U23 VB csapatok felkészülési versenye

2000m                      2024.05.25-26.                      Ottensheim NK

Az U23 VB-re tervezett csapatok felkészülési versenyként indulnak a nyílt osztrák U23-as válogató versenyen. A tervezett csapatok felkészülési versenye, mely az ellenőrzést szolgálja. Szükség esetén pótválogató szerepet tölthet be.

### 6.7 Nyári U23-as csapatteszt

2000m                      2024.06.21-23.                      Szeged/Velence

Az U23-as vonal második válogatási pontja, azoknak versenyzőknek, akik nem a Világbajnokságra készülnek. Értékelés a csapatjelölés fejezetben leírtak szerint.

## 6.8 Főversenyek

- 2024. július 07-09. Egyetemi VB Rotterdam
- 2024. július 27-augusztus 3. Olimpiai Játékok, Párizs
- 2024. augusztus 18-25 U23 VB St. Catherines
- 2024.09.08-09. U23 EB Edirne, Törökország

## 7 Csapatjelölés

A válogató versenyt követően csapatjelölés következik, mely a felnőtt szövetségi kapitány javaslatára a MESZ Elnöksége által történik. Minden főversenyre az vonatkozó utolsó válogatási lépés után.

### Európai Kvalifikációs Verseny és Európa-bajnokság Szeged

A Kishajós Válogató verseny győztese megszerzi a jelölést az EQ számokban:

#### **FF 1x, NF 1x, FF ks 2x, NF ks 2x.**

- Amennyiben az EQ számokban győztes versenyző teljesítette az ergométer elit szinthez tartozó minimum kritériumot, úgy a felkészülési költségeinek megtérítésére a klub 300 000 Ft/fő felkészítési támogatást kap, amennyiben részt vett a kiírt felméréskön (ŐHT, Központi ergo 2k)
- Ezen felül egységenként egy edző után 200 000 Ft költségtámogatást kap az a klub, ahol az egység készült a válogatóra.
- Minden csapat a kvalifikációs versenyig 5 hét felkészítő edzőtábort kap Szeged/Dunavarsány/Kolonics váltott helyszínén.
- A győztes 1x-ek az EQ jelölés mellett egyben a Luzern-i Végső Kvalifikációs Verseny jelölést is megkapják.

#### **FF 2-**

- A Kishajós válogató győztes egység jelölést kap az Európa-bajnokságra, illetve egyben a Luzern-i Végső Kvalifikációs Versenyre is.
- A győztes csapat az EB-ig 5 hét, a luzerni kvalifikációs versenyre 2 hét felkészítő edzőtábort kap Szeged/Dunavarsány/Kolonics váltott helyszínén.
- Amennyiben a számokban győztes versenyzők teljesítették az ergométer elit szinthez tartozó minimum kritériumot, úgy a felkészülési költségeinek megtérítésére a klub 300 000 Ft/fő felkészítési támogatást kap, amennyiben részt vett a kiírt felméréskön (ŐHT, Központi ergo 2k)
- Ezen felül egységenként egy edző után 200 000 Ft költségtámogatást kap az a klub, ahol az egység készült a válogatóra.

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

- A második napra a 2x-ek esetében nem kötelező az első napi 1x indulás, ha voltak korábban kijelölt összeállítások változatlan felállásban rajthoz állhatnak, ez esetben nem lesz az adott versenyzőnek rangsora, így, ha nem kerül be a győztes 2x-be, akkor elesik a további lehetőségektől, amikre az 1x versenyszám válogat. A korábban kijelölt összeállítások ellen szabadon lehet nevezni.
- Amennyiben a győztes egység rendelkezik az ergométer kritériumokkal, úgy jelölést kap az EB és a luzerni pótkvalifikációs indulásra.
- Amennyiben ergométer szint nélkül nyerték a versenyszámot, úgy PVI %-os összehasonlítás alapján kaphat jelölést az EB-re, ha a legjobb 4 idő között vannak.
- Amennyiben a számukban győztes versenyzők teljesítették az ergométer elit szinthez tartozó minimum kritériumot, úgy a felkészülési költségeinek megtérítésére a klub 300 000 Ft/fő felkészítési támogatást kap, amennyiben részt vett a kiírt felméréskön (ŐHT, Központi ergo 2k)
- Ezen felül egységenként egy edző után 200 000 Ft költségtámogatást kap az a klub, ahol az egység készült a válogatóra.

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

- A válogatóra már ősszel (legkésőbb az őszi edzőtábor végéig) kijelölt fix párosítások készülnek
- A női párosításoknál erős szempont lesz a testösszetétel mérés eredménye, illetve a teljesítményélettani mérés alapján tett ajánlás, valamint mátrix teszt alapján, ha van egyértelműen leggyorsabb felállás, akkor az az „A” csapat a válogatóig.
- A férfi párosításoknál a 2023-as eredményesség gyakorlatilag egyértelmű helyzetet hozott, kik folytatják együtt a válogatóig.

#### **FF/NF 4x**

- A Kishajós 1x rangsor alapján az EQ-ról lemaradó legjobb 4 versenyző, amennyiben megvan az ergométer minimum szintjük.

#### **FF 4-**

- A kishajós válogató első két 2- egysége, amennyiben a győztes egység a 2- -ra kap jelölést, úgy a 2-3. helyezett 2-, amennyiben teljesítik a vonatkozó ergométer kritériumokat.

#### **FF 8+**

- Amennyiben a 4x és 4- az őszi távorban előzetesen kiválasztott legénysége együtt megfelelő összképet mutat, úgy a válogatót követően a szövetségi kapitány javaslatot tehet a 8+ jelölésére belőlük.

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

- A kishajós válogató győztese, vagy az a legjobb versenyző, aki kimaradt a győztes dublóból, és legalább az egyik tagját megverte.

#### **FF ks 2-**

- A Kishajós ks 2- versenyszám győztes egysége

**Speciális kitétel:** Mivel a hazai Európa-bajnokság egyedi lehetőség a fiatal, U23-as tehetségeink menedzselésére, így számukra az a saját korosztályuk Világbajnokságára vonatkozó ergométer limitet alkalmazunk. Ezen felül felnőtt váltottevezős egység esetén +5"-es kedvezményt adunk, hogy a csapatjegységek kialakíthatóak legyenek.

**Férfi U23: 6:15 Férfi váltott 6:05**

**Női U23: 7:15 Női váltott 7:05**

**RP3 esetén -10"**

### Egyetemi Világbajnokság      Rotterdam

#### **F/N 1x és 2x vagy 2-**

- A kishajós válogató verseny 1. napi kisegység rangsor szerint összesen 3 férfi és 3 női versenyző
- Rendelkezik a szükséges felsőoktatási jogviszonnyal, és 2024-ben megfelel a FISU korhatári előírásának, azaz legfeljebb 25 éves
- Adott versenyzőre vonatkozó ergométer egyetemi kritérium teljesítése
- Olimpiai versenyszámban nevezhető, a válogató után kijelölt létszám szerint
- 1x / 2- összehasonlítás a PVI- nél írtak szerinti %-okkal számolva
- 2x esetén

#### **F/N ks 2x**

- A kishajós válogató verseny 2. nap legjobb 2x, akik teljesítik a FISU kritériumait

### U23 Világbajnokság      St. Catherines

#### **Fontos kivétel:**

**Erre a versenyre külön ergométer limit vonatkozik, ami nem váltható ki vízi győzelemmel, csak a kettő együttes teljesítése érhet jelölést Kanadába a Világbajnokságra.**

**Férfi    C2: 6:15            RP3: 6:05**

**Női     C2: 7:15            RP3: 7:05**

**\*RP3 esetén csak az RP3 split-en (4x, 90kg) teljesített idők számítanak hitelesnek.**

**Azoknak az U23-asoknak, akik a Világbajnokságra kívánnak jelölést szerezni és az ergométer Országos Bajnokságon sem sikerül teljesíteni a minimum szintet, de a márciusi válogat alapján esélyesek a kijutásra, kaphatnak egy pt lehetőséget a teljesítésre, amit legkésőbb az ottensheimi verseny előtt két héttel teljesíteni kell a szövetségi kapitány, vagy az általa kijelölt személy előtt.**



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

- A Felnőtt és U23-as válogató korosztályos győztese
- Amennyiben két versenyző van limit alatt és nem kapnak jelölést, úgy az első versenyző kapja egyértelműen a jelölést második versenyző pedig jelölést kap az U23-a EB-re.

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

- A kishajós válogató korosztályos győztese
- Amennyiben jobb PVI %-ot ér el, mint az 1x győztes

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

- 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.
- Amennyiben a győztes egység rendelkezik az ergométer kritériumokkal, úgy jelölést kap a Világbajnokságra

**Minden fenti egységnél végső jelölés az Ottensheim-i versenyt követően, de nem kizárólag az alapján történik. Csak kérdéses esetben dönt az ottani eredmény, és a F/N 1x utáni legjobb két PVI %-ot elérő páros csapat kap végső jelölést.**

### **Felnőtt Nem olimpiai számok Világbajnoksága St. Catherines**

#### **F/N ks 1x**

- A Kishajós válogató győztese
- Vállalja a nem olimpiai számokkal járó önköltséget

#### **FF ks 2-**

- A Kishajós válogató győztese
- Vállalja a nem olimpiai számokkal járó önköltséget

**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.

**Nagyegységek jelölése**

Elsősorban az EB-re tervezett felhozó programok egységei, amennyiben minden csapattag megfelel a rájuk vonatkozó ergométer minimum szinteknek, ezt a vízi teszt előtt két nappal kell közösen teljesíteni.

Ezen felül:

- A nyári U23-as csapatteszten a seatracing végén a legjobb felállás, majd PVI %-al hendikep futammal zárul (F8+, N4-, F ks 2x N ks 2x)
- Női 4- egységet a külföldi tanulmányokból hazaérkező versenyzőkből rakunk össze, amennyiben mind a 4 megfelel az alkati paraméterek és a rájuk vonatkozó ergométer minimum elvárásainak, de az itthon készülő, VB kiküldetésről lemaradt versenyzők is meghívást kaphatnak
- F 8+ egységet olyan versenyzőkből rakunk össze, akik mind megfelelnek az alkati paraméterek és a rájuk vonatkozó ergométer minimum elvárásainak és megfelelnek fenti követelményeknek

**Kitétel:**

Minden EB-re válogatottságot szerzett versenyzőnek írásos nyilatkozatban kell vállalnia a részvételt, illetve a közös felkészülést, ennek megszegése esetén a MESZ adott versenyzőre eső anyagi ráfordításai a versenyző klubját terhelik, melyek kiszámlázásra kerülnek.

**U23 nem olimpiai számok**

**Nem olimpiai számok felkészülése – felnőtt** fejezet szerint analóg módon, a korosztályos versenyzőkre vonatkoztatva.

### 7.1.1 Külföldön tanuló / készülő versenyzők

Jelenleg több olyan versenyzőnk tanul külföldön, akikre hosszú távon számítunk, illetve a jövőben újabb versenyzőknek nyílnak lehetőségek 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 2024-es versenyszezonra.

## 8 Sporttudományi és sportorvosi háttér rendszere

### 8.1 Sportorvosi és prevenció program

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.

A válogatott kerettség az OSEI rendszerében az alábbi szolgáltatásokra biztosít jogosultságot:

- Évi 1 alkalommal komplex szűrővizsgálat, melybe beletartozik: vér-, és vizeletvizsgálat, kardiológiai szakvizsgálat, sportorvosi-, szemészeti-, bőrgyógyászati-, szakvizsgálat, mozgásminta elemzés, dietetikai szakvizsgálat és testösszetétel mérés.
- Válogatott sportolóknak fenntartott kartonozó használata
- Terhelésvizsgálatok
- Panasz, betegség esetén a sportkórház szakrendeléseinek előzetes telefonos egyeztetés követően (olimpiai rendelő 1 4886122) szakorvosi ellátás. Soron kívüli csak a V23 jelzésű sportolóknak biztosított garántáltan. Az Sz23 jelzésű sportolók ellátása a lehetőségek szerint a lehető leghamarabb történik meg, a rendelések terheltségi szintjének függvényében.
- A V23 jelzésű válogatott sportolóknak a call center külső intézménybe is megszervezi sürgősséggel a szükséges szakvizsgálatokat. Az Sz 23 jelzésű sportolóknak ez a lehetőség sajnos nem biztosított.

## 8.2 Egészségügyi prevenció, intervenció terv 2023. ősz, 2024. tavasz

Az egészségügyi cselekvési terv gerincét a válogatott sportolóknál őszi (októberre) időzített komplex sportkórházi szakorvosi szűrés jelenti.

A korábban tervezett rendben folytatódnak a terhelésvizsgálatok.

Az élsportban a mozgásszervi prevenció szemlélet kiemelt jelentőségű a sérülésmentesség szempontjából, ezért ezt az attitűdöt több szinten tervezzük erősíteni: a válogatott sportolóink a szövetség gyógytornászával való szoros együttműködés mellett csatlakozhatnak a Sportkórház gyógytornászai által személyre szabottan kidolgozott online gyógytornához is.

A fejlődés, fejlesztés lehetőségei:

### 1. Edzőképzés keretei között:

- az erőnléti edzések tartalmi elemeinek részletezése, céljának megfogalmazása Pozsonyi Zsolt erőnléti edzővel. Új, korszerű funkcionális eszközök és edzésmódszerek ismertetése, alkalmazásának lehetőségei.

– A korábban a szövetség gyógytornásza által kidolgozott prevenció tornával kapcsolatos tapasztalatok megbeszélése, a gyakorlatsorok elemzése, átisméltése.

– dietetikai alapelvek áttekintése Koszta Ágnes dietetikussal, kiemelt figyelemmel a RED szindrómára (relatív energia defitencia).

### 2. Válogatott edzőtábor alkalmával:

- Ismeretterjesztő, tájékoztató jellegű egészségügyi előadások szervezése előre egyeztetett témában (pl. egészségtudatos, preventív szemléletű doppingmentes sportolói attitűdöt érintő kérdések, dietetikai témák vagy az oxygen advantage edzésmódszerének alkalmazása).

- a jóga eszköztárának integrálása a felkészülésbe jógaoktató segítségével (Pápa Gyöngyvér jóga oktató- mandala jóga).

– gyógytornász aktív személyes részvétele az edzőtábori felkészüléseken, individuális mozgásminta elemzés, személyre szabott gyógytorna kidolgozása, a személyes fejlődési út elemzése, egyéni-, és csapatcélok és tervek megfogalmazása.

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

**Keretorvos: dr. Nagyné dr. Varga Nóra** Intézményi háttér: OSEI Olimpiai rendelő

Pszichológus: OSEI

Fizioterapeuta: Katona-Lajkó Zsuzsanna, Benda Orsolya

Dietetika: OSEI

Szakértők: Aram Lemmerer

Sportmasszőr: Kemény Mátyás

Teljesítménydiagnosztika: dr. Györe István (MTSE)

### 8.4 Értékelés és nyomon követés

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

A jövőben minden MESZ támogatás mellé, bele értve a szövetségi hajók használatát, pulzusmérő és edzésnapló használati kötelezettség is tartozni fog.

Dr. Györe Istvánnal már elkezdtük vizsgálni a platformokat, hogy melyiket tudnánk költséghatékonyan alkalmazni monitoringra. Csak adatok birtokában lehet jól tervezni.

A továbbiakban a nemzetközi főversenyen (Olimpia, VB, EB, Egyetemi VB) induló és a korosztályos tehetséggondozó programba tartozó válogatott versenyzők számára évi 3 Teljesítménydiagnosztikai mérés lesz kötelező az MTSE-n.

## 9 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 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.

### **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.

## 10 Kondicionális elvárási szintek rendszere 2024

Ergométer	Teljesítmény paraméterek			
	C2 statikus 2000m			
	RP3 esetén -10"-es kompenzációval kell számolni			
	Minimum		Optimum	
	Férfi	Női	Férfi	Női
U23 1. év	6:30	7:30	6:15	7:15
U23 2. év	6:25	7:25	6:10	7:10
U23 3. év	6:20	7:20	6:05	7:05
U23 4. év	6:15	7:15	6:00	7:00
Felnőtt egyetemi	6:15	7:15		
Felnőtt Elit	6:00	7:00	5:50	6:50
Ks U23**	6:35	7:35	6:25	7:25
Ks Elit**	6:20	7:20	6:15	7:15
Ks U23*	6:30	7:30	6:20	7:20
Ks Elit*	6:15	7:15	6:10	7:10

\* 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 Szövetségi kapitányok vagy az általuk kijelölt szakember jelenlétében történik. Ezek az adatok egzakt számok a támogatási kategóriák és a csapatjelölés megítélésénél, kizárólag a teljesített idő számít.

**Speciális kitétel:** Mivel a hazai Európa-bajnokság egyedi lehetőség a fiatal, U23-as tehetségeink menedzselésére, így számukra az a saját korosztályuk Világbajnokságára vonatkozó ergométer limitet alkalmazunk. Ezen felül felnőtt váltottevezős egység esetén +5"-es kedvezményt adunk, hogy a csapatjegységek kialakíthatóak legyenek.

- Férfi U23: 6:15 Férfi váltott 6:05
- Női U23: 7:15 Női váltott 7:05
- RP3 esetén -10"

## 11 Prognosztikus vízi szintidők táblázata (PVI)

Prognosztikus szintidők						
	FF	NF	FU23	NU23	FI	NI
1x	06:32,5	07:11,5	06:43,0	07:23,0	06:51,4	07:32,0
2-	06:08,0	06:52,9	06:17,8	07:03,9	06:25,7	07:12,8
2x	06:02,1	06:39,5	06:11,8	06:50,2	06:19,6	06:58,8
4-	05:37,0	06:18,0	05:46,0	06:28,1	05:53,3	06:36,2
4x	05:33,2	06:08,5	05:42,0	06:18,3	05:49,3	06:26,3
8+	05:18,6	05:53,1	05:27,1	06:02,5	05:34,0	06:10,1
ks1x	06:47,0	07:21,0	06:57,9	07:32,8	-	-
ks2x	06:07,2	06:47,0	06:17,0	06:57,9	-	-

Forrás: BioRow Gold Standard times 2023

A fenti táblázat lesz a kiindulási alapja a vízi tesztek értékelésének. Ide tartozik a hosszútávú versenyek versenyszámai közti rangsorolás, a válogató verseny és a hendikep csapattesztek értékelése.



## 12 Felkészülési - és versenynaptár

Napt hét	Felk hét	Felkészülési naptári hét	Időszakok	Versenyek		Edzőtábor		Tesztek		
				Felnőtt	U23	Felnőtt	U23	Felnőtt	U23	
41	1	2023.október 2-8	Vízi alapozás							
42	2	2023.október 9-15								
43	3	2023.október 16-24		Hosszútávú, Csepel	Hosszútávú, Csepel					
44	4	2023.október 25-29								
45	5	2023.október 30-november 5		Prága Head 6k 8+	Dunavarsány	Dunavarsány	Dunavarsány			
46	6	2023.november 6-12						Ergométer edzéstest 10k T22	ergométer edzéstest 10k T22	
47	7	2023.november 13-19						labor + spiro küszöb	labor + spiro küszöb	
48	8	2023.november 20-26								
49	9	2023.november 27-december 3								
50	10	2023.december 4-10	Szárazföldi alapozás							
51	11	2023.december 10-17								
52	12	2023.december 18-24						Ergométer 2k	Ergométer 2k	
1	13	2023.december 25-31.								
2	14	2024.január 1-7								
3	15	2024.január 8-14						Ergométer edzéstest 10k T22	ergométer edzéstest 10k T22	
4	16	2024.január 15-21								
5	17	2024.január 22-27							Ergométer 6k	
6	18	2024.január 29-február 4								
7	19	2024.február 5-11								
8	20	2024.február 12-18	Ergo OB	Ergo OB			Ergo 2k	Ergo 2k		
9	21	2024.február 19-25					Ergométer edzéstest 10k T22	ergométer edzéstest 10k T22		
10	22	2024.február 26-március 3	Vegyes			Melegvíz önálló	Melegvíz önálló			
11	23	2024.március 4-10				Melegvíz önálló	Melegvíz önálló			
12	24	2024.március 11-17	Válogató Szeged	Válogató Szeged						
13	25	2024.március 18-24			EB tábor Dunav, Szeged	EB tábor Dunav, Szeged	labor + spiro küszöb	labor + spiro küszöb		
14	26	2024.március 25-31			EB tábor Dunav, Szeged	EB tábor Dunav, Szeged				
15	27	2024.április 1-7			EB tábor Dunav, Szeged	EB tábor Dunav, Szeged				
16	28	2024.április 8-14			EB tábor Dunav, Szeged	EB tábor Dunav, Szeged				
17	29	2024.április 15-21			EB tábor Dunav, Szeged	EB tábor Dunav, Szeged				
18	30	2024.április 22-28	EB /EQ Szeged	EB /EQ Szeged	EB tábor Dunav, Szeged	EB tábor Dunav, Szeged				
19	31	2024.április 29-május 5	Versenyidőszak I.					spiro küszöb TF		
20	32	2024.május 6-12		EB tábor projekt helyszín						
21	33	2024.május 13-19		FQ Luzern			összetartás		spiro küszöb TF	
22	34	2024.május 20-26		VK II Lezern	Ottensheim		összetartás			
23	35	2024.május 27-június 2								Ergométer 2k /RP3/
24	36	2024.június 3-9						labor + spiro küszöb TF		
25	37	2024.június 10-16					összetartás			
26	38	2024.június 17-23			Csapatteszt Szeged	Egyetemi VB tábor DV	összetartás			
27	39	2024.június 24-30				Egyetemi VB tábor DV	Egyetemi VB tábor DV			
28	40	2024.július 1-7		Egyetemi VB	Egyetemi VB	Egyetemi VB tábor DV	Egyetemi VB tábor DV			
29	41	2024.július 8-14	Versenyidőszak II.				VB tábor Dunavarsány		labor + spiro küszöb TF	
30	42	2024.július 15-21		OB Szeged	OB Szeged		VB tábor Dunavarsány			
31	43	2024.július 22-28					VB tábor Dunavarsány			
32	44	2024.július 29-augusztus 4		Olimpia, Párizs			VB tábor Dunavarsány			
33	45	2024.augusztus 5-11					VB tábor Dunavarsány	Ergométer 2k /RP3/		
34	46	2024.augusztus 12-18			U23 VB		EB tábor Dunavarsány			
35	47	2024.augusztus 19-25			U23 VB		EB tábor Dunavarsány			
36	48	2024.augusztus 26-szeptember 1					EB tábor Dunavarsány			
37	49	2024.szeptember 2-8		U23 EB						