

FELNŐTT és U23 EVEZŐS VÁLOGATOTT KERET

2018. ÉVI

FELKÉSZÜLÉSI PROGRAMJA



Felnőtt VB, Plovdiv, Bulgária

Felnőtt EB, Glasgow, Anglia

U23 VB, Poznan, Lengyelország

U23 EB, Brest, Fehéroroszország

Budapest, 2018.január 3.

Szierer János

Felnőtt szövetségi kapitány

Tartalomjegyzék:

I.	Bevezető	3
	Agenda 2020 hatásai az evezésre	3
II.	Helyzetelemzés	4
III.	Célkitűzések, versenycélok	5
	Alapvetések	5
	Kitörési pontok	6
	Férfi U23-as alprogram 2017	6
	Női alprogram 2017	7
	Eredményességi célok	8
	A fő versenyek időpontjai és eredményességi célkitűzései	8
IV.	Felkészülés menete	9
V.	Válogatási elvek és a válogatás menete	10
	Válogatottsághoz szükséges feltételek	10
	Válogatás menete	11
	Válogató I. verseny (Velence)	11
	Kis és speciális egységre II. válogató (Szeged)	11
	Felnőtt Európa Bajnokságra kijelölés	12
	U23 Világbajnokra	12
	U23 Európa Bajnokságra	12
	Válogatás a Felnőtt Világbajnokságra	13
VI.	Felkészülési állomások	13
	Fő versenyek	13
	Nemzetközi versenyek	13
	Válogató versenyek	14
	Edzőtáborok	14
	Külföldi edzőtáborok	15
	Ergométer teszt	15
	Vizi teszt	17
VII.	Válogatott keret	17
	Felnőtt „A” keret	18
	Felnőtt „B” keret	19
	Felnőtt „C” keret	19
	„Csillag” Programosok	20
VIII.	A program megvalósításához szükséges feltételek	21
	Sportolók eredményességi juttatásai	

Táplálék kiegészítők**Hajó, lapát beszerzés****Egészségügyi szolgáltatások**

IX.	Felkészülési állomások éves táblázatban	22
X.	Versenynaptár	24

I. Bevezető**Agenda 2020 hatásai az evezésre:**

- Megvalósult az olimpiai akkreditációk számának csökkenése, 550-ről 526-ra. A versenyszámok száma továbbra is 14 (7 -7).
- Sportág alapúról, esemény (versenyszám) alapúvá váló program. Oka a közvetítés, fő szempont a média és a műsorszerkesztés lesz.
- Nemi egyenlőség. A FISA a 2017 októberi konferenciáján elfogadta az 50-50%-os kvóta elosztást. Ezzel egy időben a Világ Bajnokságok programját is megváltoztatta. Itt is megvalósult a nemi egyenlőség. A VB-k női – férfi programja teljesen megegyezik. A felnőtteknél 10 – 10, az U23-soknál 11 – 11, az ifiknél 7 -7 versenyszám lesz.
- Ifjúsági Olimpia szerepének felülvizsgálata. A ciklust módosítják 2022 helyett 2023-ban lesz tartva és onnantól számoljuk a ciklust.

II. Helyzetelemzés

A szövetség mindenkori szakmai vezetésének feladata a szakmai munkát koordinálni és központilag segíteni, koordinálni és motiválni a szakmai műhelyeink, szakembereink, csapataink munkáját.

Ennek első feltétele, hogy mindenki, aki részt vesz, ebben a munkában világosan lássa, hogy neki milyen feladatai vannak, és milyen feltételeket kell teljesítenie a céljai eléréséhez.

Ennek a programnak az egyik legfőbb célja, hogy a 2018-as évre minden érdekelt előre tervezhetően lássa, hogy a felkészülés milyen lépésekből áll, a versenyzők, edzőik és klubjaik tisztában legyenek, milyen elvek mentén történik a válogatás folyamata, illetve mi a pontos menete.

A 2017. évre meghatározott két nagy feladat közül a létszámnövelő program a következőképpen alakult:

2016-ban nemzetközi versenyen indult válogatott létszám: **férfi 18 fő (9 felnőtt – 9 U23), nő 6 fő (1 felnőtt- 5 U23).**

2017-ben nemzetközi versenyen indult válogatott létszám: **férfi 29 fő (12 felnőtt – 17 U23), nő 11 fő (1 felnőtt – 10 U23).** A 10 fő női U23-as versenyzőből 3 fő még ifjúsági korú volt.

A fenti számok alapján kijelenthető, hogy férfi szakágban sikerült előrébb lépni. Sajnos a nőknél ez nem mondható el, pedig itt nagyobb a lemaradás. A női evezés helyzete a NOB és a FISA új irányvonalát tekintve még aggasztóbb.

A másik kitűzött cél az eredményesség növelése a következőképpen alakult:

2016-ban EB, VB, Olimpiai eredmények (pontszerző helyezések): **felnőtt EB F2- 1., felnőtt VB F ks 1x 2. hely. U23 VB N 2x 8. hely. Olimpia 2 kvóta, F 2- 9., F 1x 14. hely.**

2017-ben EB, VB eredmények (pontszerző helyezések): **felnőtt EB F ks 1x 2., F ks 4- 5. hely., felnőtt VB F 2+ 1., F ks 4- 5., F ks 2- 7. hely. U23 VB F 4x 5., N 2x 5., F ks 2- 7., N 1x 8. hely. U23 EB F Ks 2- 2., F 4x 3., N 2- 3., F 4+ 3., N 1x 4., N 2x 5., F 4- 5., F 1x 6., F ks 2x 6. hely.**

Nem pontszerző, de a magyar evezés számára fontos, kiváló eredmények még: Tengeri VB F 2x 1., Egyetemi Európa Játékok F ks 4- 1., F ks 3..

Ezekben a mutatókban is előrébb lépett a magyar evezés, de képet árnyalja, hogy a leghosszabb eredménylistával rendelkező versenyt, az U23 EB-t most rendezték meg először és néhány számban nagyon kicsi volt a mezőny.

III. Célkitűzések

Alapvetések

- A felkészülésnek a hosszú távú célokat kell szolgálnia (hangsúlyos az U23-as korosztályban a csapatépítés)
- Külsős külföldi és hazai szakember (ek) bevonása a tervezésbe, mérésekbe és a felkészülésbe.
- A válogatottak részére edzőközpontok kialakítása (egy-egy evezősklub infrastruktúrájára épülve), az edzőtáborozásokon kívüli összetartó edzések megtartásához, és ehhez biztosítani az érintett sportegyesületek anyagi, tárgyi támogatását (Budapest, Győr, Szeged, Szolnok, Baja stb...).
- A válogatott versenyzők edzőkörülményeinek javítása edzőtáborozáson kívüli időszakban is, az egész évben tartó folyamatos, magas színvonalú edzésprogram megvalósítása érdekében (Edzésprogram edzői felügyelet melletti végrehajtása. Szállás, étkezés, személyi, tárgyi feltételek biztosítása)!
- Válogatott sportolók oktatási intézményeivel való kapcsolatfelvétel az edzések, edzőtáborok, versenyek minél zökkenő mentesebb megvalósíthatósága érdekében (egyéni tanrend).
- Az edzőtáborozások, összetartó edzések számának növelése, a teljesítmény javulásához szükséges mennyiségi és minőségi munka elvégzésének érdekében.
- Közös edzőtáborozások megtartása más nemzeti válogatottakkal a szakmai kontroll fokozása, ill. a szakmai munka minőségének javítása érdekében (az elmúlt évben kialakított gyakorlatnak megfelelően - szerb, horvát, török, német).
- **A legjobb válogatottak melletti („A” keret) második vonal („B” keret) versenyzőinek támogatása, menedzselése edzőtáborokkal, összetartó edzésekre történő meghívással, szövetségi eszközökkel, nemzetközi versenyeztetéssel.**
- Elért versenyeredményen alapuló premizálási rendszer kidolgozása, versenyzőnek, edzőnek, szakembernek, szakvezetőnek.

Kitörési pontok

Ebben a programban meg kell határoznunk azokat a kitörési pontokat, melyek 2018-ban a hosszú távú eredményességet szolgálják.

Az egyik ilyen kitörési pont a nagy csapatok hosszú távú építése, fenntartása. Ez elsősorban az U23-as férfi vonalon lehetséges. Ez 2018-ban az U23-as korosztályban folytatódni tud szinte zökkenőmentesen, hiszen évek óta nem látott merítési lehetőség lesz a normálsúlyúaknál. Teljes szakág kiállítására van lehetőség.

A másik kitörési pont nem ennyire kézenfekvő, de az olimpiai program változása szükségessé teszi, hogy elkezdődjön a csapatépítés a női szakágban is, mivel az olimpiai és a VB, U23 VB programokba biztosan váltott evezős szám fog bekerülni. Így mindenképpen szükséges lesz ezt a vonalat erősíteni, mivel a férfiakhoz képest sokkal jobban le van maradva ez a szakág, mind létszámban, mind eredményességben, ezért az eredmény megjelenése is csak később várható.

A nagy kontraszt a két nem hazai helyzete között célszerűvé teszi, hogy a női szakág terveit külön alfejezetben jelenítse meg a program, mert más szintű szervezési lépéseket is kell, hogy tartalmazzon, mint a férfiaké. Természetesen az általános válogatási elvek megtartásával.

Férfi U23-as alprogram 2018

- FU23 8-as és 4x projekt
- Cél: U23 EB kijutási szint
- Évközi összetartások, szünetekben edzőtábor szervezése
- Objektív szempontrendszer kidolgozása a csapatba kerülésre – ergométer szint hangsúlyossá tétele.
- Átjárás biztosítása a párevezős szakággal
- Mottó: „Ütőképes magyar nyolcas”
- Felelős menedzser kijelölése (projektvezető edző)

Női alprogram 2018

- Létszámnövelő programok ifi és U23 szinten
- Cél: A közvetlen VB kijutási szintet el nem érő versenyzők motiválása, bevonása szisztematikusan előre haladó szakmai munkába. Ezáltal csoport szintű fizikai és technikai színvonal emelkedés elérése.
- Felelős menedzser kijelölése (projektvezető edző)
- Nagycsapatok szervezése ifi és U23 korosztályban a Capital Cup sorozatra, 8-as és 4x számokban
- Bekerülés a válogatási elveknek megfelelően
- Váltott evezős egységek összeállítása hangsúlyosabban a fizikai paraméterek, ergométer teljesítmény alapján
- U23-ban és ifiben női 4-es fenntartása

Eredményességi célok

Legfontosabb cél: A kvótaszerzésre esélyes csapatok kialakítása, versenyeztetése.

A fő versenyek időpontjai és eredményességi célkitűzései

Felnőtt VB 2018.09.09-16. Plovdiv/Bulgária	
Férfi kormányos nélküli kettes	V. - IX.
Férfi ks kétpárevezős/négy párevezős	VIII. - XII.
Férfi egypárevezős	VIII. - XII.
Férfi ks egypárevezős	I. - IV.
Férfi kétpárevezős/négy párevezős	VIII. - XII.
Női kétevezős/négyevezős	X.-XII.
Női ks egypárevezős	X.-XII.
Férfi ks kétevezős	IV.-VII.

Felnőtt EB	2018.08.02-05.	Glasgow/Anglia
Férfi kormányos nélküli kettes		I. - VI
Férfi ks kétpárevezős		IV. - VIII.
Férfi egypárevezős		IV. - VIII.
Férfi ks egypárevezős		I.-IV.
Férfi kétpárevezős/négy párevezős		IV. - VIII.
Női kétevezős/négyevezős		VI. -X.
Női ks egypárevezős		VII. -XII.

U23 VB	2018.07.25-29.	Poznan/Lengyel ország
Férfi kétpárevezős/négy párevezős		V. - VIII.
Férfi egypárevezős		VI. - X.
Férfi kormányos nélküli kettes/négyes		VI. - X.
Férfi ks kétpárevezős		VI. - X.
Férfi ks egypárevezős		VIII. - XII.
Férfi ks kétevezős		VI. - X.
Női egypárevezős		VI-X.
Női kétpárevezős		V. - VIII.
Női négy párevezős/négyevezős		IX. - XII.
Női ks kétpárevezős/négy párevezős		VIII. - XII.
Női ks egypárevezős		IV. - VIII.

U23 EB	2018.09.01-02.	Brest/Fehérorosz ország
Férfi kétpárevezős/négy párevezős		III.-VI.
Férfi egypárevezős		VI. - X.
Férfi kormányos nélküli kettes/négyes		VI. – VIII.
Férfi ks kétpárevezős		VI. – VIII.
Férfi ks egypárevezős		VI. - X.
Férfi ks kétevezős		III.-VI.
Női egypárevezős		IV-VI.
Női kétpárevezős		V. - VIII.
Női négy párevezős/négyevezős		V. - VIII.
Női ks kétpárevezős/négy párevezős		V.- VIII.
Női ks egypárevezős		VI. - X.

IV. Felkészülés menete

- A rendelkezésre álló versenyzői keretből kiválasztás, az eredmények alapján csoportokba sorolás.
- A válogatott csapatokat felkészítő szakemberek kijelölése.
- A feltételek megteremtése, eszközök, edzőtáborok, sporttudományos háttér tovább fejlesztése, hazai és nemzetközi versenyeztetés biztosítása.
- Szakmai terv (ek) megfogalmazása, annak végrehajtásának ellenőrzése és értékelés.
- Élettani mutatók alapján egyéni szintek és célok kitűzése.
- Edzőtáborozások alkalmával csapat egységek magjainak kialakítása, homogenizálása, alkati és élettani mutatók és objektív mérések alapján.

- Válogató versenyek utáni csapatkijelölések, azok nemzetközi versenyeken való tesztelése, menedzselése.
- A csapatok fő versenye utáni értékelése további célok megfogalmazása.

V. Válogatási elvek, kritériumok, válogatás menete

1. Az elmúlt idényben nyújtott teljesítmények és eredmények figyelembevétele és az ősz folyamán lezajlott hosszútávú verseny, illetve edzőtáborokban és a klubszinteken történt tesztek eredményei alapján kerül kijelölésre a válogatott keret. A válogatott keretet tagjai három minősítő csoportba soroljuk a finanszírozási lehetőségeink miatt. Az „A” teljes támogatásban részesül a „B” és a „C” a támogatását a lehetőségek döntik el.
2. A keretekre a Szöv. Kap. tesz javaslatot, az Edzőbizottság véleményezi, és az Elnökség hagyja jóvá.
3. A hazai Kishajós és a Szegedi Nemzetközi verseny alapján válogatunk a nemzetközi evezősversenyekre.
4. A nemzetközi versenyeken, nyújtott teljesítmény alapján kerülnek kijelölésre a korosztályos VB-n és EB-n résztvevő versenyzők és egységeik.

Válogatottsághoz szükséges feltételek:

- válogatott evezős csak az lehet, aki maradéktalanul megfelel a MESZ versenyzőkre vonatkozó szabályainak, egyesületi tagsággal, érvényes orvosi és versenyzési engedéllyel rendelkezik.
- dokumentált edzésprogram szerint készül (a válogatott versenyzőket felkészítő edzők az operatív edzésterveket a Szövetségi Kapitánynak bemutatják) és részt vesz a teszteken, mind központi mind pedig a klubhelyszíneken.
- nem használ tiltott teljesítményfokozókat és betartja a MESZ dopping szabályzatát.
- betartja a MESZ, a klubja és más sportszervezetekkel (MOB, EMMI) kötött szerződéseit.
- élsportolóhoz méltó életvitelt vezet.

Válogatás menete:

- a tavaszi hosszú távú versenyen minden válogatottnak kötelező az indulás, valamelyik kisegységben, 1x-ben vagy 2- ban. Ez alól felmentés csak a Szövetségi Kapitány jóváhagyásával lehetséges.
- a válogatók előtti versenyekre a szövetségi kapitány tesz javaslatot csapatokra, csapat egységekre.

Válogató I. verseny (Szeged):

- **I. nap:** 1x, 2- előfutamok, indokolt indulószámnál középfutamok, majd „A” és „B” döntő. Abban az esetben, ha csak hatan neveznek délelőtti rangsoroló a pálya besorolásért, délután döntő. Kiemelés a Tavaszi Hosszú Távú eredmények alapján.
- **II. nap:** csapathajó verseny
 - o előfutam vagy time trial (ha nincs előfutam)
 - o kiemelés az előfutam beosztásoknál. A szövetségi kapitány javaslata alapján
 - o a pálya beosztás rendkívüli körülmények miatt döntőben az előfutamok alapján a jobb versenyző a jobb pályára, minden más esetben a Szövetségi Kapitány javaslata alapján.
 - o a csapatokra a szövetségi kapitány tesz javaslatot, aki kimarad ebből azok szabadon ülhetnek össze és állhatnak rajthoz

A felnőttek és U23-as versenyzők egy mezőnyben indulnak, súlykategóriák szerint.

Kis és speciális egységre II. válogató (Szeged):

A Szegedi Nemzetközi versenyen, minden válogatottnak kötelező rajthoz állás, mindkét napon

- **I. nap:** a válogatottaknak kisegységben (1x, 2-)
- **II. nap:** a kijelölt vagy választott egységekben
 - o kiemelés van az előfutam beosztásoknál, az előző válogató alapján.
 - o döntőben a pálya beosztás a normál szélviszonyok esetén „úszó szisztéma”, pálya különbségek esetén átsorolással az addig jobb eredmény elérő versenyzők a jobb pályákra kerülnek. Minden más esetben a Szövetségi Kapitány javaslata alapján.
 - o azonos teljesítés esetén 1-1 állásnál a válogató és rangsoroló verseny győztesei között a soron a következő nemzetközi versenyen dönt.

Amennyiben a rangsoroló versenyen győztes egységében (2-) 50 %-os változás áll be a válogató versenyre, a Szegedi eredmény dönt.

Felnőtt Európa Bajnokságra kijelölés:

- A két hazai válogató győztese indulhat a Világ Kupákon.
- Felnőtt és U23 versenyzőket érinti.
- Szövetségi Kapitány javaslata, az Edzőbizottság véleményezése, az Elnökség döntése után végleges a csapat.
- A VK I. és a VK II. versenyeken olimpiai számban 1-9. helyezés, de nem utolsó, nem olimpiai számban 1-6. helyezés, de nem utolsó.
- A VK III. versenyen olimpiai számban 1-13.hely, a „B” döntő győztes idő + 1,5%, de nem utolsó. Nem olimpiai számban 1-9. hely, a „B” döntő győztes idő + 1,5%, de nem utolsó. Mindhárom feltételnek teljesülni kell!
- Ha több csapat szerzett indulási jogot, mint amit a költségkeret megenged, a szintidő táblázat (világ legjobb idői) szerinti rangsorolás dönti el az indulást.

Felnőtt szint táblázat:

LM1X	LM2X	LM4X	LM2-	M1X	M2X	M4X	M2-	M4-	M8+
6'43,3"	6'05,3"	5'42,7"	6'22,9"	6'30,7"	5'59,7"	5'32,2"	6'08,5"	5'37,8"	5'18,6"
LW1X	LW2X	LW4X	LW2-	W1X	W2X	W4X	W2-	W4-	W8+
7'24,4"	6'47,6"	6'15,9"	7'18,3"	7'07,7"	6'37,3"	6'06,8"	6'49,0"	6'14,3"	5'54,1"

Válogatás az U23 Világbajnokságra:

- Szövetségi Kapitány javaslata, az Edzőbizottság véleményezése, az Elnökség döntése után végleges a csapat.
- A válogatón kialakult egységeknek a Bledi Nemzetközi Verseny a végső kvalifikációs verseny.
- Akik a legjobb helyezést és időeredményt érik el a magyar egységek közül, azok indulhatnak az U23-as VB-n.
- Az U23 VB-re utazók a Magyar országos bajnokságon maximum 1+1 egységben indulhatnak, abban az esetben, ha az OB és az U23 VB időpontja között két hétnél kevesebb az idő.
- Ha több csapat szerzett indulási jogot, mint amit a költségkeret megenged, az U23-as szintidő táblázat (világ legjobb U23 idői) szerinti rangsorolás dönti el az indulást.

U23 szint táblázat:

BLM1X	BLM2X	BLM4X	BLM2-	BM1X	BM2X	BM4X	BM2-	BM4-	BM4+	BM8+
6'46,3"	6'13,6"	5'47,2"	6'26,4"	6'46,6"	6'07,5"	5'39,6"	6'20,0"	5'44,3"	6'03,0"	5'23,7"
BLW1X	BLW2X	BLW4X	BLW2-	BW1X	BW2X	BW4X	BW2-	BW4-	BW4+	BW8+
7'28,3"	6'54,8"	6'25,9"	n.a.	7'27,2"	6'51,5"	6'19,1"	7'02,8"	6,26,6"	n.a.	6'03,2"

Válogatás az U23 Európa Bajnokságra:

- Szövetségi Kapitány javaslata, az Edzőbizottság véleményezése, az Elnökség döntése után végleges a csapat.
- A Világbajnokságon 1-8. helyet elért csapatok automatikusan megkapják a lehetőséget az EB indulásra.
- Azoknak a meglévő csapatoknak, akik a VB-n nem szereztek automatikusan indulási jogot és az esetlegesen kialakult új csapatoknak, akik a válogatási feltételeknek megfeleltek, egy központilag kijelölt helyen és időben egy handicap-es válogatón lesz lehetőségük indulási jogot szerezni.
- Az ifjúsági korú versenyzők, akik a korosztályos VB-n 1-3. helyet szereztek bekerülhetnek az U23 EB csapatokba, vagy az eredményt elért egységükben vagy más egységben a szövetségi kapitány javaslata alapján.
- Ha több csapat szerzett indulási jogot, mint amit a költségkeret megenged, az U23-as szintidő táblázat szerinti rangsorolás dönti el az indulást.

Válogatás a Felnőtt Világbajnokságra:

- Szövetségi Kapitány javaslata, az Edzőbizottság véleményezése, az Elnökség döntése után végleges a csapat.
- A VK III. és/vagy az EB eredmények alapján lehet a VB indulási jogot szerezni.

- A VK III. versenyen olimpiai számban 1-13.hely, a „B” döntő győztes idő + 1,5%, de nem utolsó. Nem olimpiai számban 1-9. hely, a „B” döntő győztes idő + 1,5%, de nem utolsó. Mindhárom feltételnek teljesülni kell!
- Az EB-n olimpiai számban 1-10. hely, vagy a „B” döntő győztes idő + 1,5%, de nem utolsó. Nem olimpiai számban 1-6. hely, de nem utolsó. Minden feltételnek teljesülni kell!
- U 23 VB 1-3. helyezett
- Ha több csapat szerzett indulási jogot, mint amit a költségkeret megenged, a szintidő táblázat szerinti rangsorolás dönti el az indulást.

VI. Felkészülési állomások

Fő versenyek

2018	07.26-29.	Poznan	U23 VB	25 fő	U23
	08.02-05.	Glasgow	Felnőtt EB	15 fő	Felnőtt
	08.09-12.	Sanghaj	Egyetemi VB	10 fő	U23+Felnőtt
	09.01-02.	Brest	U23 EB	25 fő	U23
	09.09-16.	Plovdiv	Felnőtt VB	15 fő	Felnőtt

Nemzetközi versenyek

2018	04.27-29.	Szeged	Nemzetközi verseny	40 fő	Felnőtt+U23
	05.11-13.	Essen	Nemzetközi verseny	30 fő	Felnőtt+U23
	06.01-03.	Belgrád	Világkupa I.	20 fő	Felnőtt
	06.08-10.	Bled	Nemzetközi verseny	30 fő	U23
	06.22-24.	Linz	Világkupa II.	20 fő	Felnőtt

	07.12-15.	Luzern	Világkupa III.	20 fő	Felnőtt
--	-----------	--------	----------------	-------	---------

Válogató versenyek

2018	04.07.	Szeged	Válogató kisegységben (1x, 2-)
	04.08.	Szeged	Válogató speciális egységben
	04.27-29.	Szeged	Válogató speciális egységben
	06.22-24.	Vidékbajnokság	Pótválogató spec. egységben

Edzőtáborok

Hazai központi edzőtáborok

2017	10.27.-11.11.	Dunavarsány	Őszi vízi alapozó	35 fő (F+U23)
2018	05.21.-05.30.	Szeged	VK I. felkészítő tábor	20 fő (F)
	06.11.-06.20.	Dunavarsány	VK II. felkészítő tábor	20 fő (F)
	07.02.-07.11.	Dunavarsány	VK III. felkészítő tábor	20 fő (F)
	07.09.-07.22.	Szeged	U23 VB felkészítő tábor	30 fő (U23)
	07.23.-07.31.	Dunavarsány	EB felkészítő tábor	20 fő (F)
	08.20.-08.30.	MESZ telep	U23 EB felkészítő tábor	30 fő (U23)
	08.27.-09.06.	Dunavarsány	VB felkészítő tábor	20 fő (F)
	10.22.-11.04.	Dunavarsány	Őszi vízi alapozó tábor	35 fő (F+U23)
	12.03.-12.16.	Tata	Téli alapozó tábor	35 fő (F+U23)

Külföldi edzőtáborok

2017.12.27. – 2018.01.13.	Francia ország, La Grau	Meleg vízi tábor	12 fő
2018.01.22. – 02.04.	Ausztria, Abtenau	Sífutó tábor	24 fő
2019.01.21-02.03.	Ausztria, Abtenau	Sífutó tábor	24 fő

Ergométer teszt

2017	11.25.	6000 m, 2x100m,	Szakosztályi helyszín	
	12.23.	6000 m, 500m,	Szakosztályi helyszín	
2018	01.20.	6000 m, 2x100m,	Szakosztályi helyszín	
	02.24.	2000 m	Ergó OB	??

Vízi teszt

2017.	10.14.	6000 m	1x, 2- Hosszú Távú verseny (Csepel)
	11.18	2x6000m(3x3000m)	Dunavarsány
2018	03.9-11.	Teszt protokoll	Biomechanikai mérés (Meleg vízi tábor)
	03.18.	2x6000m(3x3000m)	Meleg vízi tábor
	03.24.	6000 m	1x, 2- Hosszú Távú verseny

Futó, sífutó teszt

2018	02. 03.	10 000 m sífutás	Sífutó tábor (Ramsau)
	03.14.	5 000 m futás	Meleg vízi tábor

Küszöb teszt, VO2 teszt

2018	02.05.-02.16.	VO2 max teszt	OSEI élettani labor	Felnőtt + U23 keret 35 fő
	06.04.-06.06.	VO2 max teszt	OSEI élettani labor	Felnőtt 15 fő
	07.02.-07.05.	VO2 max teszt	OSEI élettani labor	U23 20 fő
	08.07-09.	VO2 max teszt	OSEI élettani labor	U23 20 fő
	08.14-16.	VO2 max teszt	OSEI élettani labor	Felnőtt 15 fő

Dopping vizsgálat

2018.	04.14.	Válogató, Szeged
-------	--------	------------------

Klinikai vizsgálat

2018.	01. 15-18.	F+U23 35 fő
	05. 14-17.	F+U23 35 fő

A teszteken, a könnyűsúlyúakra vonatkozó súlyhatárok:

	Nők	Férfiak
Ergométer OB, Őszi hosszútávú	61,5 kg	75,0 kg (FFks 2-, 72,0 kg*)
Tavaszi hosszútávú	60,0 kg	74 kg (FFks 2-, 73,0 kg*)
Válogató I.	59,0 kg csapat 57,0	72,5 kg csapat 70,0 kg
Válogató II.	59,0 kg csapat 57,0	72,5 kg csapat 70,0 kg

*Csapatban az egyéni súly nem haladhatja meg a 73,5 kg-ot!

A válogatottaknak és a válogatottságra pályázóknak a felmérőkön és teszteken a részvétel kötelező!

VII. Válogatott keret

A válogatott keretek 2018 májusig érvényesek. A válogató eredmények után keretmódosítás lehetséges!

„A” keret

Felnőtt VB, EB érmesek, olimpiai résztvevők a keret tagjai. Kiemelt juttatások: eredményességi juttatás, MESZ eszközök, táplálék kiegészítők egyéni igények szerint, teljes körű egészségügyi ellátás, teljesítmény diagnosztika, verseny és edzőtábor 100% MESZ finanszírozás.

	Név	születési év	egyesület	edző
1.	Juhász Adrián	1989	Pénzügyőr SE	Eros Goretti
2.	Simon Béla	1988	Pénzügyőr SE	Eros Goretti
3.	Galambos Péter	1986	Vác Városi Evezős	Rapcsák Károly
4.	Pétervári-Molnár Bendegúz	1993	Budapest Evezős Egyesület	Molnár Zoltán

„B” keret

Felnőtt, U23 VB, EB érmesek, pontszerzők és kiemelkedő egyéni teljesítménnyel rendelkezők lehetnek a keret tagjai. Alap juttatások: eredményességi juttatás, alap táplálék kiegészítők, egészségügyi ellátás, teljesítmény diagnosztika, MESZ eszközök a rendelkezésre álló készletből, verseny és edzőtábor 100% MESZ finanszírozás.

	Név	Szül. év	Egyesület	Edző
1	Ács Kristóf	1997	VVEC	Mácsik Miklós
2	Bácskai Máté	1997	VVEC	Mácsik Miklós
3	Kovács Kornél	1997	VVEC	Rapcsák Károly
4	Danó Dániel	1998	FEC	Danó Károly
5	Horváth Kitti	1996	FEC	Danó Károly
6	Preil Vivien	1997	BEE	Molnár Zoltán
7	Gadányi Zoltána	1997	Külker	Lőrincz Attila
8	Szegedi Tamás	1997	BEE	Molnár Zoltán
9	Priváczki Ákos	1995	GYAC	Alföldi Zoltán
10	Szabó Bence	1997	GYAC	Alföldi Zoltán
11	Krémer Eszter	1997	DNHE	Eros Goretti
12	Polivka Dóra	1995	DNHE	Eros Goretti
13	Csiszár Péter	1994	VVEC	Rapcsák Károly
14	Krpesics Péter	1991	Tisza EE	Molnár Dezső
15	Tamás Bence	1992	MEC	Ambrus Gábor
16	Fiala Balázs	1994	MTK	Székel Balázs
17	Papp Gergely	1993	GYAC	Alföldi Zoltán
18	Furkó Kálmán	1997	Tisza EE	Molnár Dezső

„C” keret

Felnőtt és U23 VB, EB résztvevők, jó egyéni teljesítménnyel rendelkezők lehetnek a keret tagjai. Juttatások eseti jelleggel, egyedi döntésekkel: alap táplálék kiegészítők, egészségügyi ellátás,

teljesítmény diagnosztika, MESZ eszközök a rendelkezésre álló készletből, verseny és edzőtábor finanszírozás a MESZ lehetőségeihez képest.

	Név	Szül. év	Egyesület	Edző
1	Abid Syham	1992	FEC	Pető Tímea
2	Bertus Kitti	1995	Csongrádi VSE	Petry Rudolf
4	Forrai Dávid	1989	GYAC	Alföldi Zoltán
5	Szigeti Roland	1993	GYAC	Alföldi Zoltán
7	Mogyorósi Márton	1997	Pro Rekreati Nonprofit Kft	Csankó Tibor
8	Ocsenász Gergő	1996	GYAC	Alföldi Zoltán
9	Szabó Márton	1998	Tisza EE	Molnár Dezső
10	Sőnföld Álmos	1997	GYAC	Alföldi Zoltán
11	Gerei Tamás	1998	MEC	Tevesz László
12	Hopp Márton	1998	MEC	Tevesz László
13	Fülöp Gábor	1998	MEC	Tevesz László
14	Németh András	1999	MEC	Tevesz László
15	Matheisz József	1994	Mohács TE	Téglás József
16	Matyasovszki Dániel	1992	SZVE	Dani Zsolt
17	Papp Sarolta	1999	Bajai SSC	Bartos Nándor
18	Döbröntey Réka	1998	Bajai SSC	Bartos Nándor
19	Berekméri Anna	1999	Csepel EK	Bene László
20	Csepel Zsófia	1999	VVEC	Rapcsák Károly

„Csillag” programban résztvevők

A programba azok az U23-as korú versenyzők kerültek, akik nagy valószínűséggel 2018-ban nemzetközi versenyeken indulók lesznek.

	Név	Szül év	Egyesület	Edző
--	-----	---------	-----------	------

1	Ács Kristóf	1997	VVEC	Mácsik Miklós
2	Bácskai Máté	1997	VVEC	Mácsik Miklós
3	Kovács Kornél	1997	VVEC	Rapcsák Károly
4	Danó Dániel	1998	FEC	Danó Károly
5	Krémer Eszter	1997	DNHE	Eros Goretti
6	Gadányi Zoltana	1997	Külker	Lőrincz Attila
7	Preil Vivien	1997	BEE	Molnár Zoltán
8	Horváth Kitti	1996	FEC	Danó Károly
9	Szegedi Tamás	1997	BEE	Molnár Zoltán
9	Mogyorósi Márton	1997	Pro Rekreatiōne Nonprofit Kft	Csankó Tibor
10	Furkó Kálmán	1997	Tisza EE	Molnár Dezső
11	Szabó Márton	1998	Tisza EE	Molnár Dezső
12	Szabó Bence	1997	GYAC	Alföldi Zoltán
13	Papp Sarolta	1999	Bajai SSC	Bartos Nándor
14	Döbröntey Réka	1998	Bajai SSC	Bartos Nándor

VIII. A program megvalósításához szükséges feltételek

Egészségügyi szolgáltatások

A mai élsport elképzelhetetlen orvosi, egészségügyi és sporttudományi szakemberek segítségével. A válogatott felkészülését segítő team tagjai:

keretorvos: dr. Matusovits Andrea
 pszichológus: Hornyik József
 gyógytornász: Lajkó Zsuzsanna
 táplálkozási szaktanácsadó: Tóth Gábor
 szakértők: dr. Kator Miklós (táplálék kiegészítők)
 dr. Kecskés Norbert (vérkémia)
 dr. Kokas Péter (sebészet)
 dr. Haller Ákos (sebészet)

sportmasszőr: Taskó Gyula

teljesítmény felmérés: Györe István, Kovács Péter

Intézményi háttér:

OSEI Olimpiai rendelő, élettani labor.

TE élettani labor.

Hajó, lapát beszerzés

A MESZ verseny eszközállományának bővítése továbbra is kiemelt feladat. A válogatott számára fontos, hogy minden hajó osztályban legyen legalább egy nemzetközi szintű versenyhajó és hozzávaló lapát. A NOB és a FISA női sportolói létszámnövelő programjával összhangban elsősorban női eszközök beszerzése vált szükségessé.

Tervezett eszközbeszerzések 2018-ban:

1db női ks 2x (Filippi/Empacher)
 1 db női ks 4x/4- (Filippi/Empacher)
 2 db női, ffi ks 1x (Filippi/Empacher)
 1 db női 2x (Filippi/Empacher)
 1 db női 2- (Filippi/Empacher)
 10 pár scull (párevezős) lapát (Concept2)
 8 db oar (váltottevezős) lapát (Concept 2)
 6 db ergométer (Concept2)
 2 db motoros gumicsónak test

Táplálék kiegészítők

Válogatott sportolóink számára a táplálék és étrend kiegészítők biztosítása elengedhetetlen az eredményes felkészüléshez és versenyzéshez. A beszerzést a MESZ végzi és a keretorvos, a dietetikus és az élettani szakember előírásai szerint osztja ki. A különböző szintű kerettagok differenciált mértékben részesülnek a juttatásból.

Sportolók eredményességi juttatásai

Az eredményességi juttatásokat a versenyzők számára továbbra is biztosítani szükséges. Támogatásban az Olimpiai kerettagok, az „A” és „B” keretese és az elmúlt két évben EB-n, VB-n pontszerzők részesülnek különböző mértékben. A támogatás célja az eredmények jutalmazása és a felkészülés segítése

IX. Felkészülési éves táblázat											EVEZŐS VÁLOGATOTT KERET 2018. ÉVI
Klinikai vizsgálat	Küszöb vizsgálat	Egyéb teszt	Ergo tesztek	Válogatók	Vízi tesztek	Edzőtáborok	Versenyek	Vasárnapok	Naptári hetek	Hetek	
								X.22.	42	1	
								X.29.	43	2	
						Őszi Alapozó DV.		XI.05.	44	3	
					3x3km	Őszi Alapozó DV.		XI.12.	45	4	

								XI.19.	46	5
			1',6km					XI.26.	47	6
								XII.03.	48	7
								XII.10.	49	8
								XII.17.	50	9
			1',6km					XII.24.	51	10
						Meleg víz, Fr o.		XII.31.	52	11
						Meleg víz, Fr o.		I.07.	1	12
						Meleg víz Fr o.		I.14.	2	13
F+U23			1'6km					I.21.	3	14
						Sífutó, Ausztria		I.28.	4	15
		10km sífut.				Sífutó, Ausztria		II.04.	5	16
	F+U23							II.11.	6	17
								II.18.	7	18
			2km				Ergó OB (F+U23)	II.25.	8	19
		Biomech.				Meleg víz, Port.		III.04.	9	20
						Meleg víz, Port.		III.11.	10	21
		5km futás				Meleg víz, Port.		III.18.	11	22
					6km		Tavaszi HTV (F+U23)	III.25.	12	23
				2km			I. válogató, Szeged (F+U23)	IV.01.	13	24
								IV.08.	14	25
								IV.15.	15	26
								IV.22.	16	27
				2km			II. válogató, Szegedi NK (F+U23)	IV.29.	17	28
								V.06.	18	29
							Esseni NK (F+U23)	V.13.	19	30
F+U23								V.20.	20	31
						VK I. Felk. táb.		V.27.	21	32
						VK I. Felk. táb.	VK I. Belgrád (F)	VI.03.	22	33
	Feln.						Bledi NK (U23)	VI.10.	23	34
						VK II. Felk. táb.		VI.17.	24	35
						VK II. Felk. táb.	VK II. Linz (F), Vidék Bajnokság	VI.24.	25	36
	U23							VII.01.	26	37
						VK III. Felk. táb.		VII.08.	27	38
						VK. III. U23 VB	VK III. Luzern (F)	VII.15.	28	39
						U23 VB Felk. táb	EEB (F+U23)	VII.22.	29	40
						EB Felk. táb.	U23 VB Poznan	VII.29.	30	41
						EB. Felk. táb.	EB Glasgow (F)	VIII.05.	31	42
	U23						EVb Sanghaj (F+U23)	VIII.12.	32	43
	Feln.							VIII.19.	33	44
						U23 EB táb.		VIII.26.	34	45
						U23 EB, VB táb.	U23 EB Brest (U23)	IX.02.	35	46
						VB táb.		IX.09.	36	47
							VB Plovdiv (F)	IX.16.	37	48
								IX.23.	38	49
								IX.30.	39	50
								X.07.	40	51
							Őszi HTV (F+U23)	X.14.	41	52

IX. Versenynaptár 2017

hetek	naptári hetek	vasárnapok	nemzetközi versenyek felnőtt	nemzetközi versenyek U23	nemzetközi versenyek Ifi	hazai versenyek
1	42	22. okt				
2	43	29. okt				
3	44	05. nov				
4	45	12. nov				
5	46	19. nov				
6	47	26. nov				
7	48	03. dec				
8	49	10. dec				
9	50	17. dec				
10	51	24. dec				
11	52	31. dec				
12	1	07. jan				
13	2	14. jan				
14	3	21. jan				
15	4	28. jan				
16	5	04. febr				
17	6	11. febr				
18	7	18. febr				
19	8	25. febr				Ergő OB
20	9	04. márc				
21	10	11. márc				
22	11	18. márc				
23	12	25. márc				Tavaszi HTV
24	13	01. ápr				
25	14	08. ápr				I. válogató
26	15	15. ápr				
27	16	22. ápr				
28	17	29. ápr				Szegedi NK II. vál.
29	18	06. máj				FEC Kupa
30	19	13. máj	Esseni NK	Esseni NK		
31	20	20. máj				Csepel Kupa
32	21	27. máj			Ifi EB	
33	22	03. jún	VK I. Belgrád			Vidék Bajnokság
34	23	10. jún		Bledi NK	Bledi NK	
35	24	17. jún				
36	25	24. jún	VK II. Linz			Budapest Bajn.
37	26	01. júl				Tatai Regatta
38	27	08. júl				
39	28	15. júl	VK III. Luzern			UP OB

40	29	22.júl	EEB	EEB		
41	30	29.júl		U23 VB Poznan	Jeunesse Cup	
42	31	05.aug	EB Glasgow			
43	32	12.aug	EVb Sanghai	EVb Sanghai	Ifi VB	
44	33	19.aug				
45	34	26.aug				
46	35	02.szept		U23 EB Brest		
47	36	09.szept				
48	37	16.szept	VB Plovdiv			Diák Olimpia
49	38	23.szept				Öböl Kupa
50	39	30.szept				Felnőtt OB
51	40	07.okt				Tisza Kupa
52	41	14.okt				
53	42	21.okt				Ősz HT

Szeged, 2018. január 5.

Szierer János

Felnőtt Szövetségi Kapitány