

FELNŐTT és U23 EVEZŐS VÁLOGATOTT KERET

2018. ÉVI

FELKÉSZÜLÉSI PROGRAMJA



ALAPÍTVÁ: 1893

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 (Velençe) | 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, versenyztetése.

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/négyrevezős | | IV. - VIII. |
| Női kétevezős/négyrevezős | | VI. -X. |
| Női ks egypárevezős | | VII. -XII. |

| U23 VB | 2018.07.25-29. | Poznan/Lengyel ország |
|---------------------------------------|-----------------------|------------------------------|
| Férfi kétpárevezős/négyrevezős | | 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 négyrevezős/négyrevezős | | IX. - XII. |
| Női ks kétpárevezős/négyrevezős | | 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 versenyzetetés 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 figyelembevételével és az őszi folyamán lezajlott hosszútávú verseny, illetve edzőtáborokban és a klubszinteken történt tesztek eredményei alapján kerül kijelölésre a válogatott keret. A válogatott keret tagjai három minősítő csoportba soroljuk a finanszírozási lehetőségeink miatt. Az „A” teljes támogatásban részesül a „B” és a „C” a támogatását a lehetőségek döntenek 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 délelőtt 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 | Priváczi 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 | Székely 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 | Petryi Rudolf |
| 4 | Forrai Dávid | 1989 | GYAC | Alföldi Zoltán |
| 5 | Szigeti Roland | 1993 | GYAC | Alföldi Zoltán |
| 7 | Mogyorósi Márton | 1997 | Pro Rekreatio Nonprofit Kft | Csankó Tibor |
| 8 | Ocsenász Gergő | 1996 | GYAC | Alföldi Zoltán |
| 9 | Szabó Márton | 1998 | Tisza EE | Molnár Dezső |
| 10 | Sőnfeld 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 Rekreatio 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)

sportmasszór: 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” keretesek 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 |
| | | | | | | | | IV.01. | 13 | 24 |
| | | | | | 2km | | I. válogató, Szeged (F+U23) | 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 | | | | Ergó 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