

FELNŐTT és U23 EVEZŐS VÁLOGATOTT KERET
2017. ÉVI
FELKÉSZÜLÉSI PROGRAMJA



Készítette: 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	11
V.	Válogatási elvek és a válogatás menete	11
	Válogatottsághoz szükséges feltételek	12
	Válogatás menete	12
	Válogató I. verseny (Velence)	12
	Kis és speciális egységre II. válogató (Szeged)	13
	Felnőtt Európa Bajnokságra kijelölés	13
	U23 Világbajnokra	14
	U23 Európa Bajnokságra	15
	Válogatás a Felnőtt Világbajnokságra	15
VI.	Felkészülési állomások	17
	Fő versenyek	18
	Nemzetközi versenyek	18
	Válogató versenyek	18
	Edzőtáborok	19
	Külföldi edzőtáborok	19
	Ergométer teszt	19
	Vizi teszt	19
VII.	Válogatott keret	19
	Felnőtt „A” keret	20
	Felnőtt „B” keret	20
	Felnőtt „C” keret	21
	„Csillag” Programosok	21
VIII.	A program megvalósításához szükséges feltételek	22
	Sportolók eredményességi juttatásai	22

	Táplálék kiegészítők	22
	Hajó, lapát beszerzés	22
	Hajók, lapátok, motorcsónakok karbantartása	22
	Egészségügyi szolgáltatások	22
	Biztosítások	22
	Hazai és nemzetközi edzőképzés, továbbképzés	22
IX.	Felkészülési állomások éves táblázatban	23
X.	Versenynaptár	24

I. Bevezető

Az Olimpiai Mozgalom jelentős változásokon megy át napjainkban, amit az Agenda 2020 indított el és minden olimpiai sportágra erős hatással van. Ez alól nem kivétel az evezés sem. 2017 februárjában több olyan döntés született a Nemzetközi Evezős Szövetségben, amelyek Nemzetközi Olimpiai Bizottság evezéssel kapcsolatos döntéseit is befolyásolják. Ezek a változások érintik az olimpiai programunkat és ezzel a világbajnokságok programját is.

2017 egy új olimpiai ciklus első éve, melyre úgy is kell tekintenünk, mint a 8 éves, hosszú távú szakmai stratégia első évére. A 8 éves célok elérése érdekében el kell kezdenünk megvalósítani azokat a projekterveket, melyeket a szakmai stratégiában megfogalmaztunk és a tervek 2017-es részfeladatait tartalmazzák.

Agenda 2020 hatásai az evezésre:

- Akkreditációk csökkentésének szándéka. Versenyszámok maximalizálása 310.
- Sportág alapúról, esemény (versenyszám) alapúvá váló program. Oka a közvetítés, fő szempont a média és a műsorszerkesztés lesz.
- Nemi egyenlőség. A nők aránya 50% legyen az olimpián (kvóta szám). FISA Rió Programja már változott, hogy elérje a 60-40%-ot, de még változni fog Tokióra. A FISA a 2017 februári kongresszusán azt döntést hozta, hogy a férfi könnyűsúlyú négyes helyett a női normálsúlyú négyes bekerül az olimpiai programba. Ezzel megvalósul a nemek közötti létszám egyenlőség. Ennek további hatása lesz a Világbajnokságok programjára is, ami a nem olimpiai számoknál is jelentkezni fog. A férfi könnyűsúlyú evezés jelentősen csökken létszámban.

- Ifjúsági Olimpia szerepének felülvizsgálata. A ciklust módosítják 2022 helyett 2023-ban lesz tartva és onnantól számoljuk a ciklust.

II. Helyzetelemzés

A 2016-os év az olimpiai kvalifikáció jegyében telt, ami ebből a szempontból sikeresnek értékelhető, mivel két egység és három versenyző jutott ki Rio de Janeiróba, a FF 2- (Simon-Juhász) és a FF 1x (Pétervári), ami egy 9- illetve 14- olimpiai helyezést hozott. Kiemelkedő siker a FF 2- EB aranyérme (Simon-Juhász), a FF ks 1x VB ezüstérme (Galambos) és a FF ks 1x-ben szerzett Egyetemi VB bronzérem (Matyasovszki).

Az árnyaltabb szakmai elemzés alapján viszont sok olyan dolog történt az évben, amiből le kell vonnunk a tanulságokat, mind a szervezeti struktúrát, mind a konkrét szakmai felkészülést illetően egyaránt. Az U23-as korosztályban jelzés értékű, hogy nem sikerült „A” döntős helyet szereznünk a Világ bajnokságon, ami általában a sikeresebb korosztályunk volt sok évre visszamenőleg.

A MESZ külföldi szövetségi kapitányt alkalmazva próbálta javítani az eredményességet. Kétségtelen, hogy a vezető nemzetek által diktált erős verseny szükségessé teszi, hogy a magyar szakemberek új impulzusokat kapjanak, és jobban bekapcsolódjanak abba a tudásáramlásba, ami a nemzetközi élmézőnyt jellemzi. Sőt ahogy az Olimpián láttuk, sok esetben nálunk elmaradottabbak gondolt harmadik világbeli országokban is jellemző már ez a törekvés, tehát mindenképpen szükséges a fejlődés, és az új ismeretek integrálása a magyar evezésbe.

Ugyanakkor az is kiderült, hogy egy más országban sikeresen működő rendszert és szakmai működést egy az egyben átültetni a magyar viszonyok és lehetőségek figyelembe vétele nélkül nem lehet és sok problémának, konfliktusnak a forrása lehet. Ez pedig nagyobb károkat okozhat, mint amennyi hasznót az új ismeretek hoznak. Az elmúlt évet tehát egy „átmeneti” időszaknak tekinthetjük, ami után nem lehet visszatérni a „megszokott” kerékvágásba. A bevezetőben megfogalmazottaknak megfelelően el kell indítanunk azokat a hosszú távú szakmai programjainkat, melyektől 2024-ben és azután várjuk az eredményeink fenntartható javulását és a magyar evezős sport minőségi megújulását, valamint ebben az évben olyan szakmai működési struktúrát kell megszilárdítanunk, amelybe be is tudjuk építeni az új ismereteket, mégis megmaradnak azok az értékek, melyeknek korábbi eredményeink voltak köszönhetőek. Meg kell találni az egyensúlyt a műhelyek közti versengés és a köztük való együttműködés között. Az eredményeink javulása egyik nélkül sem képzelhető el.

A szövetség mindenkori szakmai vezetésének tehát feladata ezt a 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.

Az elmúlt évben sokszor szezon közben változtak akár a válogatási elvek is. Jelen programnak az egyik legfőbb célja, hogy a 2017-es 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.

III. Célkitűzések

Alapvetések

- A felkészülésnek a hosszú távú célokat kell szolgálnia (hangsúlyos az U23-as korosztályban a csapatépítés)
- Külföldi szakember(ek) bevonása a tervezésbe, mérésekbe és a felkészülésbe.
- Terhelés élettani, sporttudományos stáb felülvizsgálata, szükség esetén módosítása (Igény: rendszeres mérés, állapotelemzés, edzők-versenyzők számára használható visszajelzés, ajánlás.).
- 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).
- **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 2017-ben 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. Egyrészt az elmúlt évben az „Ifi 8-as” szinte brand-ként jellemzi azt a kezdeményezést, amelyet innentől a MESZ-nek fel kell vállalnia és központilag támogatnia az ifjúsági és U23-as programban, egymásra épülve, megteremtve a folytonosságot. Ez 2017-ben az U23-as korosztályban folytatódni tud szinte zökkenőmentesen, hiszen évek óta nem látott merítési lehetőség lesz a normálsúlyúaknál. Teljes szakág kiállítására van lehetőség, melyre az idén először kiírt U23-as Európa-bajnokság jó lehetőséget biztosít.

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 programba biztosan váltott evezős szám fog bekerülni (N4-/Nks4-). 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 2017

- 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 2017

- 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)
- Nagyegek 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

A fő versenyek időpontjai és eredményességi célkitűzései

Felnőtt VB	2017.09.24 - 10.01.	Florida/USA
Férfi kormányos nélküli kettes	V. - IX.	
Férfi ks kétpárevezős/négy párevezős	VIII. - XII.	
Férfi egypárevezős	VIII. - XII.	
Férfi ks egypárevezős	I. - IV.	
Férfi ks kétevezős/négyevezős	VIII. - XII.	

Felnőtt EB	2017.05.26. – 28.	Racice/Csehország
Férfi kormányos nélküli kettes	I. - VI	

Férfi ks kétpárevezős	IV. - VIII.
Férfi kétpárevezős	IV. - VIII.
Férfi egypárevezős	IV. - VIII.
Férfi ks kétevezős/négyevezős	IV. - VIII.
Férfi ks egypárevezős	I. - IV.
Női ks egypár	I. - XII.

U23 VB	2017.07.19. – 23.	Plovdiv/Bulgária
Férfi kétpárevezős		V. - VIII.
Férfi egypárevezős		VI. - X.
Férfi kormányos nélküli kettes		VI. - X.
Férfi ks kétpárevezős		VI. - X.
Férfi négy párevezős		IX. - XII.
Férfi ks egypárevezős		VIII. - XII.
Férfi ks kétevezős/négyevezős		VI. - X.
Női kétpárevezős		VI. - VIII.
Női négy párevezős/négyevezős		IX. - XII.
Női ks kétpárevezős		VIII. - XII.
Női ks egypárevezős		IV. - VIII.
Női ks négy párevezős		IV. - VIII.

U23 EB 2017.09.01. - 03. Kruszwica/Lengyelország	
Férfi kétpárevezős	III. - VI.
Férfi egypárevezős	VI. - X.
Férfi négy párevezős	VI. - X.
Férfi nyolcas	VI. - X.
Férfi kormányos nélküli kettes	VI. - X.
Férfi ks kétpárevezős	VI. - X.
Férfi ks egypárevezős	VIII. - XII.
Férfi ks kétevezős/négyevezős	VI. - X.
Női kétpárevezős	V. - VIII.
Női kormányos nélküli kettes	VIII. - XII.
Női négy párevezős	VI. - X.
Női ks kétpárevezős	VIII. - XII.
Női ks egypárevezős	IV. - VIII.
Női ks négy párevezős	V. - VIII.

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 felépítése, 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 keretetekre az edzőbizottsággal egyeztetve a szövetségi kapitány tesz javaslatot az elnökségnek.
3. A hazai Kishajós és a Szegedi Nemzetközi verseny alapján válogatunk a nemzetközi evezősversenyekre. Illetve a Belgrádi világkupára a nevezések miatt (előbb kell leadni, mint a szegedi nemzetközi) a Velencei válogató verseny alapján..
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 és részt vesz a tesztek, mind központi mind pedig a klubhelyszíneken.
- nem használ tiltott teljesítménycsökkentőket 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 hosszútávú versenyen minden válogatottnak kötelező az indulás, valamelyik kiegészítőben, 1x vagy 2- ban. Ez alól felmentés a szövetségi kapitány jóváhagyásával.
- a válogatók előtti versenyekre a szövetségi kapitány tesz javaslatot csapatokra, csapat egységekre.

Válogató I. verseny (Velence):

- **I. nap:** előfutamok, indokolt indulószámnál középfutamok, majd „A” és „B” döntő. Abban az esetben, ha csak hatan neveznek délelőtti rangsoroló a pálya besorolásért, délután döntő.
- **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 kiegészítőben
- **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.

- 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
- felnőtt és U23 versenyzőket érinti
- Szövetségi Kapitány kijelölése
- Belgrádi Világkupa szereplés (Szegedi nemzetközi verseny után választható), az induló egységek minden EB számban elért „A” döntős helyezés automatikus kiutazást jelent az Európa Bajnokságra
- minden „B” döntős győztes időhöz viszonyítva, +1,5%, különbség automatikusan kijut az EB-re, ha az indulók száma eléri a 13-at.
- ha a Szövetségi Kapitány arra érdemesnek tartja az egységet.

Válogatás az U23 Világbajnokságra:

- válogatón kialakult egységek a Bledi (vagy a Linzi) Nemzetközi Versenyen kerülnek megmérettetésre.
- akik a legjobb eredményt érik el a magyar egységek közül és teljesítik a vízi teszteken, vagy versenyeken az elvárható időeredményt, azok indulhatnak az U23-as Világbajnokságon. Az időeredményeket az elmúlt 6 év 1-6.helyezett átlagból számoljuk, férfiak átlagidő +2 %, nők átlagidő +1,5 % jelenti a kiutazást.
- az U23 VB-re utazók a Magyar országos bajnokságon maximum 1 egységben indulhatnak.

Szint táblázat, példa a számításhoz:

BLM 1X	1.	2.	3.	4.	5.	6.	átlag
2011	6:46.93	6:55.10	6:57.00	7:05.73	7:10.73	7:21.57	7:02.51
2012	7:13.21	7:14.24	7:14.66	7:14.88	7:23.09	7:33.98	7:18.50
2013	7:07.84	7:10.49	7:11.67	7:12.44	7:14.84	7:20.54	7:12.64
2014	6:54.49	7:00.14	7:00.58	7:02.32	7:02.68	7:09.71	7:01.48
2015	6:57.56	7:01.44	7:02.44	7:04.57	7:05.28	7:11.14	7:03.50
2016	7:31.96	7:32.85	7:37.80	7:40.44	7:42.08	7:46.93	7:38.67
						6 év átlaga	7:12.55

6 év átlaga X 1,02= **7:21.2** minimum kiutazási szint

U23 Európa Bajnokság:

- a Világbajnokságon 1-8. helyet elért csapatok automatikusan megkapják a lehetőséget az EB-n való induláshoz.
- akik a válogatók után versenyen teljesítik a fent meghatározott időszintet, és egységükben a lejobbak a magyar mezőnyben.
- 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.

Válogatás a Felnőtt Világbajnokságra:

- az EB- és a Világkupákon elért eredmények alapján kerül véglegesítésre.
- az VB- induló csapatok lehetnek Luzerni VK 1-13. helyezése, vagy az EB 1-8.
- U 23 VB 1-3. helyezett

Eddigi legjobb felnőtt versenyeredmények				Eddigi legjobb U 23 versenyeredmények (2015)			
Férfiak		Nők		Férfiak		Nők	
F ks 1X	06:43.370	N ks 1X	07:24.460	F ks 1X	06:46.930	N ks 1X	07:30.190
F 1X	06:33.350	N 1X	07:07.710	F 1X	06:46.610	N 1X	07:27.230
F Ks 2-	06:22.910	N ks 2-	07:18.320	F Ks 2-	06:26.900	N ks 2-	
F 2-	06:08.500	N 2-	06:50.610	F 2-	06:20.430	N 2-	07:02.890
F 2+	06:33.260	N ks 2X	06:48.380	F 2+		N ks 2X	06:54.830
F ks 2X	06:05.360	N 2X	06:37.310	F ks 2X	06:14.980	N 2X	06:51.580
F 2X	05:59.720	N ks 4-	06:36.400	F 2X	06:08.430	N ks 4-	
F ks 4-	05:43.160	N 4-	06:14.360	F ks 4-	05:54.120	N 4-	06:34.610
F 4-	05:37.860	N 4+	06:43.860	F 4-	05:48.120	N 4+	
F 4+	05:58.960	N ks 4X	06:15.950	F 4+	06:03.010	N ks 4X	06:30.710
F ks 4X	05:42.750	N 4X	06:06.840	F ks 4X	05:49.690	N 4X	06:22.110
F 4X	05:32.260	N 8+	05:54.160	F 4X	05:39.620	N 8+	06:03.230
F ks 8+	05:30.240			F ks 8+			
F 8+	05:19.350			F 8+	05:24.310		

VI. Felkészülési állomások

Fő versenyek

2017	05.26. - 28.	Racice	Felnőtt Európa Bajnokság	12 fő	(A+B)
	07.19. - 23.	Plovdiv	U23 Világbajnokság	24 fő	(B)
	06.26. - 27	Wroclav	World Games	3 fő	
	09.02. - 03.	Kruszwiza	U23 Európa Bajnokság	24 fő	(B)
	09.24. – 10.01.	Florida	Felnőtt Világbajnokság	10 fő	(A+B)

A fő versenyek étkezés, szállás, utazási és hajószállítási költségeit a KSF Élsport és a Heraklész Csillag program pénzügyi keretéből terveztük finanszírozni.

Nemzetközi versenyek

2017	04.29. - 30.	Szeged	Nemzetközi verseny	30 fő	(A+B)
	05.05. - 07.	Belgrád	Világkupa I.	12 fő	(A+B)
	05.27. - 28.	Linz (vagy Bled)	Nemzetközi verseny	20 fő	(B)
	06.09. - 11.	Bled (vagy Linz)	Nemzetközi verseny	20 fő	(B)
	06.15. – 18.	Poznan	Világkupa II.	10 fő	(A)
	07.07. - 09.	Luzern	Világkupa III.	14 fő	(A+B)

A nemzetközi versenyek étkezés, szállás, utazási és hajószállítási költségeit a KSF Élsport és a Heraklész Csillag program pénzügyi keretéből terveztük finanszírozni.

Válogató versenyek

2017	04.14.	Velence	Válogató kisegységben (1x, 2-)
	04.15.	Velence	Válogató speciális egységben
	04.29. - 30	Szeged	Válogató speciális egységben
	06.02. - 03.	Velence, Vidékbajnokság	Pótválogató spec. egységben

Edzőtáborok**Hazai központi edzőtáborok**

2016.	10.24. - 11.05.	Dunavarsány	Őszi vízi alapozó	28 fő
	12.08. - 11.	Agárd	Teszt tábor	34 fő
2017.	03.13. - 24.	Szolnok	Tavaszi vízi alapozó	35 fő
	05.15. - 24.	Szeged	EB felkészítő	14 fő
	06.06. - 14.	MESZ központi telep	VK II tábor	14 fő
	06.20. - 07.05.	MESZ központi telep	VK III tábor	14 fő
	07.03. - 18.	Szeged	U23 VB tábor	24 fő
	08.21. - 31.	MESZ központi telep	U23 EB tábor	24 fő
	09.01. - 16.	MESZ központi telep	VB felkészítő	14 fő
	11.06. – 19.	Dunavarsány	Őszi vízi alapozó	24 fő

A hazai központi edzőtáborok étkezés, szállás költségeit a KSF Élspport és a Heraklész Csillag program pénzügyi keretéből terveztük finanszírozni.

Külföldi edzőtáborok

2017.02.09. - 16.	Ausztria, Abtenau	Sífutó tábor	30 fő
2018.01.22. – 02.04.	Ausztria, Ramsau	Sífutó tábor	20 fő

A külföldi edzőtáborok étkezés, szállás, utazási költségeit a KSF Élsport és a Heraklész Csillag program pénzügyi keretéből terveztük finanszírozni.

Ergométer teszt

2016	12.10.	6000 m, 1', 3x100 m,	Szakosztályi, központi helyszín	
2017	01.20. - 21.	6000 m	Szakosztályi, központi helyszín	Agárd
	02.25.	2000 m	Ergó OB	Győr
	11.25.	6000 m	Szakosztályi helyszín	
	12.23.	6000m	Szakosztályi helyszín	
2018	01.20.	6000 m	Szakosztályi helyszín	
	02.24.	2000 m	Ergo OB	

Vízi teszt

2016.	10.15.	6000 m	1x, 2- Hosszútávú verseny (Csepel)
2017.	03.25.	6000 m	1x, 2- Hosszútávú verseny (Szolnok)
	04.14. - 20.	Teszt protokoll	Biomechanikai mérés (Szeged)
	10.14.	6000 m	1x, 2- Hosszútávú verseny (Csepel)

	11.11.	3x3000 m	Dunavarsány
--	--------	----------	-------------

Futó, sífutó teszt

2016	12.10.	5000 m futás	Agárd
2017	02.18	10000 m sífutás	Ausztria
	12.14.	5000 m	Agárd
2018	02.03.	10000 m	Ausztria

Küszöb teszt

2017	01.17 - 20.	VO2 max teszt	TF élettani labor
	05.09. - 13.	VO2 max teszt	TF élettani labor
	11.01. - 03.	VO2 max teszt	TF élettani labor
2018	02.05. – 08.	VO2 max teszt	TF élettani labor

Dopping vizsgálat

2017.	04.14.	Válogató, Velence
-------	--------	-------------------

A teszteken, a könnyűsúlyúakra vonatkozó súlyhatárok:

	Nők	Férfiak
Ergométer OB, és Őszi hosszútávú:	61,5 kg	75,0 kg (FFks 2-, 72,0 kg*)
Tavaszi hosszútávú	59,0 kg	72,5 kg (FFks 2-, 72,0 kg*)
Nemzetközi Verseny	59,0 kg csapat 57,0	72,5 kg csapat 70,0 kg
Velencei kishajós és csapathajós verseny:	59,0 kg csapat 57,0	72,5 kg csapat 71,0 kg

*Csapatban az egyéni súly nem haladhatja meg a 72,5 kg-ot!

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

VII. Válogatott keret

„A” keret

	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.	Pétevári-Molnár Bendegúz	1993	Budapest Evezős Egyesület	Molnár Zoltán

„B” keret

	Név	Szül. év	Egyesület	Edző
1	Ács Kristóf	1997	VVEC	Mácsik Miklós
2	Bácskai Máté	1997	VVEC	Mácsik Miklós

3	Bertus Kitti	1995	Csongrád	Petrity Rudolf
4	Csiszár Péter	1994	VVEC	Rapcsák Károly
5	Furkó Kálmán	1997	Tisza EE	Molnár Dezső
6	Gadányi Zoltána	1997	Külker	Lörincz Attila
7	Horváth Kitti	1996	FEC	Danó Károly
8	Kovács Kornél	1997	VVEC	Rapcsák Károly
9	Krémer Eszter	1997	DNHE	Ficsor László
10	Krpesics Péter	1991	Tisza EE	Molnár Dezső
11	Matheisz József	1994	Mohács	Ficsor László
12	Matyasovszki Dániel	1992	SZVE	Szierer János
13	Papp Gergely	1993	GYAC	Alföldi Zoltán
14	Polivka Dóra	1995	DNHE	Ficsor László
15	Szlovák Bence	1996	Csepel	Bene László
16	Tamás Bence	1992	MEC	Ambrus Gábor

„C” keret

	Név	Születési év	Egyesület	Edző
1	Abid Syhem	1992	FEC	Pető Tímea
2	Bene Dorottya	1994	DNHE	Ficsor László
3	Csepregi Gábor	1987	DNHE	Csende Zsolt
4	Forrai Dávid	1989	GYAC	Alföldi Zoltán
5	Szigeti Roland	1993	GYAC	Alföldi Zoltán
6	Priváczi Ákos	1995	GYAC	Alföldi Zoltán
7	Szabó Bence	1997	GYAC	Alföldi Zoltán
8	Szabó Márton	1998	Tisza EE	Molnár Dezső
9	Shőnfeld Álmos	1997	GYAC	Alföldi Zoltán
10	Danó Dániel	1998	FEC	Danó Károly

11	Barócs Bence	1998	FEC	Danó Károly
----	--------------	------	-----	-------------

„Csillag” programban résztvevők

	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	Krémer Eszter	1997	DNHE	Ficsor László
5	Gadányi Zoltana	1997	Külker	Lőrincz Attila
6	Bertus Kitty	1995	Csongrád	Petrity Rudolf
7	Horváth Kitty	1996	FEC	Danó Károly
8	Polivka Dóra	1995	DNHE	Ficsor László
9	Szlovák Bence	1996	Csepel	Bene László
10	Furkó Kálmán	1997	TiszaEE	Molnár Dezső
11	Szabó Márton	1998	TiszaEE	Molnár Dezső

VIII. A program megvalósításához szükséges feltételek

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. A sportolók eredményességi juttatásait a KSF Élsport program terhére terveztük.

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. A sportolók részére biztosított táplálék kiegészítőket a KSF Élsport program nyújt fedezetet.

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. Az eszközök beszerzése a KSF Élsport program pénzügyi keretből valósul meg.

Hajók, lapátok, motorcsónakok karbantartása

A nagy értékű és még mindig szűkösen rendelkezésre álló verseny eszközök folyamatos karbantartása, a forgó, mozgó alkatrészek cseréje, a sérülések javítása jelentős forrásokat igényel, de elengedhetetlen. Ugyan ez vonatkozik a motorcsónakokra is, melyek az edzések levezénylésének alap eszközei. Az eszközök karbantartásának költségei szintén a KSF Élsport program pénzügyi keretből valósul meg.

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: Ladvenszky Zsolt
teljesítmény felmérés: Győre István, Kovács Péter

Intézményi háttér:

OSEI Olimpiai rendelő, élettani labor.

TE élettani labor.

Az egészségügyi és sporttudományos szolgáltatásokra a KSF Élsport program kereteit kívánjuk felhasználni.

Biztosítások

Az elmúlt évek gyakorlatát folytatva továbbra is szükséges a nemzetközi versenyekre és edzőtáborokba szállított verseny felszerelés közúti szállítmánybiztosítása. Ez fedezetet nyújt a szállítás közben keletkezett sérülések javítására vagy a nagy értékű eszközök pótlására. A külföldi versenyek, edzőtáborok idejére a versenyzők, edzők, csapatvezetők betegség és baleset biztosítása is elengedhetetlen. Ezekre a szolgáltatásokra szintén a KSF Élsport támogatást kereteit használnánk fel.

Hazai és nemzetközi edzőképzés, tovább képzés

A világ evezős sportja folyamatosan fejlődik. Évente jelennek meg technikai, evezős technikai, műszaki és edzésmódszer újítások, ezért szükséges, hogy edzőink részt vehessenek a nemzetközi edzői konferenciákon, hazai továbbképzéseken és évente egyszer megrendezzük az edzői fórumot, amelyen a legszélesebb körben tudjuk ismertetni edzőinkkel a legújabb trendeket. A MESZ anyagilag is szeretné támogatni, hogy edzőink képesítést, magasabb képesítést szerezzenek. A képzéseket a KSF Élsport támogatásból finanszírozzuk.

IX. Felkészülési éves táblázat										
Klinikai vizsgálat	Külső vizsgálat	Egyéb teszt	Ergo tesztek	Válogatók	Vízi tesztek	Edzőtáborok	Versenyek	Vásánapok	Naptári hetek	Hetek
								X.02.	39	1
								X.09.	40	2
					6000m		HOSSZÚTÁVÚ	X.16.	41	3
								X.23.	42	4
						DUNAVARSÁNY		X.30.	43	5
						DUNAVARSÁNY		XI.06.	44	6
								XI.13.	45	7
								XI.20.	46	8
								XI.27.	47	9
								XII.04.	48	10
		5000m futás	6000m,60p			AGÁRD		XII.11.	49	11
								XII.18.	50	12
								XII. 25	51	13
								I.01.	52	14
								I.08.	1	15
								I.15.	2	16
	X		6000m					I.22.	3	17
								I.29.	4	18
								II.05.	5	19
						SÍFUTÓTÁBOR		II.12.	6	20
		Sífutás				SÍFUTÓTÁBOR		II.19.	7	21
			2000m				ERGO OB	II.26.	8	22
								III.05.	9	23
								III.12.	10	24
						DUNAVARSÁNY		III.19.	11	25
					6000m	DUNAVARSÁNY	HOSSZÚTÁVÚ Szolnok	III.26.	12	26
								IV.02.	13	27
								IV.09.	14	28
					2000m		I. VÁLOGATÓ Velence	IV.16.	15	29
						SZEGED VK I		IV.23.	16	30
		biomech.			2000m	SZEGED VK I	II. VÁLOGATÓ Szeged (U23 I. Válogató)	IV.30.	17	31
					2000m		BELGRÁD VK I	V.07.	18	32
	X							V.14.	19	33
						SZEGED EB		V.21.	20	34
					2000m	SZEGED EB	FELNŐTT EB	V.28.	21	35
								VI.4.	22	36
						Dunavarsány VK II	U23 II. Válogató Bledi nemzetközi	VI.11.	23	37
					2000m	Dunavarsány VK II	POZNAN VK II	VI.18.	24	38
						Dunavarsány VK II		VI.25.	25	39

A FELNŐTT EVEZŐS VÁLOGATOTT KERET 2017. ÉVI FELKÉSZÜLÉSI TERVE

			2000m			Dunavarsány VK II	VILÁGJÁTÉKOK	VII. 02.	26	40	
					2000m	Szeged U23 VB	LUZERN VK III	VII.09.	27	41	
						Szeged U23 VB	Országos Bajnokság Szeged	VII.16.	28	42	
						Szeged U23 VB	U23-as Világbajnokság Plovdiv Bulgária	VII.23.	29	43	
								VII.30.	30	44	
						Magaslati Olaszo.	Olaszország Lugano	VIII.06.	31	45	
						Magaslati Olaszo	Olaszország Lugano	VIII.13.	32	46	
								VIII.20.	33	47	
								VIII.27.	34	48	
						Szeged VB.		IX.03.	35	49	
						Szeged VB		IX.10.	36	50	
						Florida VB		IX.17.	37	51	
						FELNŐTT VB	SARASOTA/FLORIDA	IX.24.	38	52	
						FELNŐTT VB	SARASOTA/FLORIDA	X.01.	39	53	

MESZ VERSENYNAPTÁR 2017						
dátum	Hazai versenyek			Nemzetközi versenyek		
	hazai verseny	Sport XXI	Szabadidő/túra	Para	felnőtt verseny	Ifjúsági/serdülő /para verseny
JANUÁR						
19.				Méhecske Ergométer verseny Győr		
28.	Erdei futóverseny - Hármashatárhegy					
FEBRUÁR						
04.						Ergométer EB Párizs
10.				Pető SE Ergométer verseny Budapest		
11.	UP ergo OB-Budapest	Sport XXI iskolai ergométeres felmérők országos döntője-Budapest		UP ergo OB-Budapest		
18.						Ergométer VB Boston
25.	Ergométeres Országos Bajnokság-Győr			Ergométeres Országos Bajnokság-Győr		
MÁRCIUS						
12.	v		Téli többutas fizikai felmérő- Bp.			
25.	sz	Tavaszi hosszútávú verseny - Szolnok		Tavaszi hosszútávú verseny - Szolnok		
ÁPRILIS						
01-02.	sz-v	Budapest Cup és gr. Széchenyi István Évadnyitó* (04.01.) Hív a Duna fixüléssel céges és egyetemi OB (04.02.)			Nemzetközi verseny ,Piediluco, ITA	Nemzetközi verseny ,Piediluco, ITA
08-09.					Nemzetközi verseny, Zágráb, Horvátország	
14-15.	p-sz	Kishajós válogató - Velence				
22.			Tavaszi Evezős Duathlon Bp, Győr, Baja			
29-30.	sz-v	Szegedi Nemzetközi- dr. Simády Béla Emlékverseny				
MÁJUS						
05-07.					Világkupa I., Belgrád, SRB	
13.	sz	FEC Kupa	FEC Kupa Sport XXI - Minikupa, Innovációs versenysorozat	Szentendrei túraforduló(05.13-14.)	Wiener Achter (Capital Cup)-Bécs	Gaviräte NK / Para
20-22.						Ifjúsági Európa Bajnokság, Krefeld, GER
27-28.	sz-v	Csepel Kupa	Sport XXI - Diákranglista, Innovációs versenysorozat	Leányfalui túraforduló (05.27-28)	Európa-bajnokság - Racice, CZE	
JÚNIUS						
03.	sz	Külker Kupa	Sport XXI - Minikupa, Innovációs versenysorozat			
10-11.	sz-v	MEC Sprint (06.10)		Tahi túraforduló (06.10-11)	Nemzetközi verseny, Bled, SLO	
17-18.	sz-v	Videk Bajnokság - Velence		Videk Bajnokság - Velence	Világkupa II., Poznan, POL	Világkupa II., Poznan, POL
23.	p	Tatai Regatta	Tatai Sport XXI - Diákranglista, Tókerülő verseny	Tatai Regatta		
24-25.	sz-v	Bp. Bajnokság	Bp. Bajnokság Sport XXI - Diákranglista, Minikupa, Innovációs versenysorozat		Henley Royal Regatta, London GBR	
JÚLIUS						
01-02.				Balaton Cup		
07-09.					Világkupa III. Luzern, SUI	
13-16.	cs-v	2016. évi Felnőtt, Utánpótlás és Masters Országos Bajnokság, Sport XXI versenyek, Innovációs versenysorozat Szeged				
19-23.						U23 Világbajnokság, Plovdiv, BUL
26-27.					World Games, Wroclaw, POL	
AUGUSZTUS						
4-6.				Bp-Baja regatta		Ifjúsági Világbajnokság, Trakai
12.		Fixüléssel tizevezős OB Balatonföldvár		Fixüléssel tizevezős OB Balatonföldvár		
19-20.		Óvár Kupa		Szigetköz regatta		
26.				I. Magyar Tájékozódási Evezős Regatta-Tisza-tó		
SEPTEMBER						
02-03.				Horányi túraforduló		U23 Európa bajnokság, Kruszwica, POL
16-17.	sz-v	Országos Diákolimpia				
30.		Öböl Kupa	Öböl Kupa Sport XXI - Diákranglista, Minikupa, Innovációs versenysorozat	TASS-MEC		
23.				Balaton Regatta - Balatonfüred(esnap 09.24)		
24-Okt. 1.					Világbajnokság, Florida, USA	
OKTÓBER						
07-08.		Tisza Kupa	Tisza Kupa Sport XXI - Diákranglista		Tisza Kupa	
21.		Őszi hosszútávú verseny			Őszi hosszútávú verseny	
28.			Őszi Evezős Duathlon Bp, Győr, Baja			
NOVEMBER						
4.					Eights on Sava (Capital Cup)- Zágráb	
18.			Innovációs Evezős Triathlon Bp, Győr, Mohács			
DECEMBER						
03.		Mikulás Kupa				
06.					Ergométer verseny Mosonmagyaróvár	
18.						