



**A felnőtt evezős válogatott keret
2013. évi
Felkészülési programja**



Felnőtt Világbajnokság



Felnőtt Európa Bajnokság



U23 Világbajnokság, Linz

Budapest, 2012. december

Készítette:

Ficsor László
Szakmai vezető



I. Helyzetelemzés

Az evezés sportágban a 2012. év sem hozott kedvező áttörést felnőtt a korosztály eredményességét illetően. A 2012. évben elért eredmények közül kiemelendők:

- a férfi könnyűsúlyú kétpárevezős olimpiai kvótaszerzése,
- Galambos Péter férfi könnyűsúlyú egypárevezősben VB 2. helyezése,
- egypárevezősben EB 6. helyezés,
- kormányos nélküli kettesben EB 6. helyezés, valamint
- a kazanyi egyetemi világbajnokságon férfi könnyűsúlyú egypárevezősben, női kétpárevezősben, és férfi könnyűsúlyú kétpárevezősben elért arany-, ezüst-, és bronzérmek megszerzése.

A 2000. év óta megszerzett olimpiai pontszámok alapján (26 pont) az olimpiai sportágak közötti rangsorban az evezés a 2012. évi olimpia előtt a 13. helyen állt, az olimpiát követően a 14. helyre került.

SPORTÁG	Olimpia 2000	VB 2001	VB 2002	VB 2003	Olimpia 2004	VB 2005	VB 2006	VB 2007	Olimpia 2008	VB 2009	VB 2010	VB 2011	Olimpia 2012	ÖSSZ PONT
Evezés	2	7	7	1	2	7	0	0	0	0	0	0	0	26

A rendszeresen olimpiai kvótát szerző sportágak (18) közül a 2012. évi olimpiai eredmény táblázatban pont nélkül a 13-18. helyen szerepelünk.

A sportág legutóbb 2005-ben szerzett olimpiai pontot, azóta 2012. évvel bezárólag se világbajnokságon olimpiai számokban, se Olimpián versenyzőink nem végeztek I-VI. helyeken.

Az evezés sportág 2000. év óta mind a négy olimpián részt vett, azaz kvalifikációt szerzett. 2012-ben a megszerzett olimpiai kvótát szerző hajóegységek száma 2008 Pekinghez képest eggyel emelkedett.

2012. évben a szövetség szűkös anyagi lehetőségei miatt a válogatott keret felkészülését és versenyeztetését csak összefogással és közös finanszírozással (MESZ, egyesületek, sportoló, család, szponzor) tudtuk megvalósítani. A jelentős alulfinanszírozottság, illetve forráshiány miatt a válogatott versenyzők, és egyesületeik teherviselési kapacitásuk határához érkeztek.

Fentiek alapján leszögezhető:

- a 2012. évihez hasonló felkészülés-finanszírozás 2013-ra már nem vihető tovább, ill. ez esetben célkitűzéseink - az eredményes felkészüléshez szükséges feladatok bizonytalan finanszírozása miatt - kevésbé lesznek kiszámíthatóak;
- az államtól származó sportági támogatásunk ösztönző, de teljesítmény alapú, azaz először eredményt kell felmutatni olimpiai számokban ahhoz, hogy a sportág finanszírozása javuljon;
- jelentősen javuló támogatás nélkül az eredményesség javulása nem tervezhető;
- a kiemelt sportágak közé tartozás megtartásához is látványosan javuló eredményesség szükséges;
- a 2013. évre a 2012. évhez képesti jelentősebb állami támogatás feltétele a világbajnokságon olimpiai számokban történő előrelépés felmutatása..



A MOB szakmai értékelési rendszere alapján a sportági rangsor meghatározásánál, a sportág eredményességébe csak az olimpiai versenyszámokban VB-n és Olimpián elért I-VI. helyezések számítanak. Ezért elsősorban ezt kell figyelembe venni a célkitűzések kialakítása során.

Az legutolsó 7, olimpiai pontszerzés nélkül zárt évből származó hátrányt legalább ugyannyi év alatt lehet bepótolni, így a sportág hosszú távú helyzetét alapvetően meghatározó rangsorban előrébb lépni rövidtávon nem realitás.

A sportági jövő szempontjából kritikus, hogy eredmények területén fejlődő tendenciát tudjunk felmutatni évről évre.

Ehhez a szövetség 2013-ra az alábbi célkitűzéseket nevesíti:

II. Célkitűzések

A 2013-ra várható állami támogatással egy hosszú távú és fókuszált szakmai programot kell elkezdni és következetesen végrehajtani, amely elsődleges célja a 2016-os olimpián legalább egy versenyszámban I-VI., pontszerző hely elérése.

Elsődleges szakmai célok:

1. Rövidtávon, azaz 2013-ban a romló és stagnáló tendenciát meg kell állítani, a 2013-as világbajnokságokon olimpiai számokban is pontot kell (I-VI. helyezés) szerezni.
2. Középtávon, a 2016. évi olimpiára történő 4 éves felkészülésre fordított befektetést olimpiai pontszerzésre kell váltani.
3. Hosszútávon, az évről évre megszerzett pontok alapján a sportágak rangsorában előrébb kell lépni.

Másodlagos szakmai célok:

4. Rövidtávon a nem olimpiai számokban, vagy más nemzetközi világversenyeken látványos eredmények elérése,
5. A következő két olimpiai ciklusra versenyzői és edzői háttérbázisnak felépítése,
6. Hosszú távú versenyzői- élsportolói karrierprogram kialakítása.

Eredményességi célkitűzések 2013-ra:

Versenyegek:

Világbajnokságon I-VIII helyezés

U23 világbajnokságon I-VIII helyezés

Az Európa Bajnokságon döntős helyezés (I-VI)

A világbajnokságokon nem olimpiai számban döntős helyezés (I-VI)

Universiade döntős helyezés (I-VI)



A fő versenyek eredményességi célkitűzései:

<u>Világ bajnokság</u>	2013.08.24.-09.01.	Chungju/ Dél-Korea
Férfi ks kétpárevezős	VI.-X.	
Férfi kormányos nélküli kettes	VI.-X.	
Férfi két- vagy négy párevezős	IX.-XII.	
Férfi ks kormányos nélküli négyes	IX.-XII.	
Női egypárevezős	X.-XII.	
Férfi ks egypárevezős	I.-VI.	
Férfi ks kormányos nélküli kettes	VI.-VIII.	
<u>Európa bajnokság</u>	2013.05.31.-06.02.	Sevilla/ Spanyolország
Férfi ks kétpárevezős	VI.-X.	
Férfi ks egypárevezős	I.-IV.	
Férfi kormányos nélküli kettes	V.-VIII.	
Férfi ks. négyes és/vagy kettes	IX.-XII.	
Férfi két-és/vagy négy párevezős	IX.-XII.	
Női kétpárevezős	IX-XII.	
Női ks egypár-, vagy kétpárevezős	IX.-XII.	
<u>U23 Világ bajnokság</u>	2013.07.27.-29.	Linz/ Ausztria
Férfi kn kettes	VI.-X.	
Férfi ks kétpárevezős	VI.-VIII.	
Férfi ks négyes	VI.-X.	
Női kétpárevezős	VII-XII.	
Női ks egypár-, vagy kétpárevezős	X.-XII.	
Férfi két- vagy négy párevezős	VI.-X.	
<u>Universiade</u>	2013.07.05.-07.	Kazany/ Oroszország

Minél több versenyképes csapat indítása!

(Férfi 1x, 2x, 2-, 4-, 8+, Fks 1x, 2x, 4-, Női 1x, 2x, 4-, Nks 1x, 2x)

A felkészülési tesztek, versenyek eredményei alapján a világversenyeken indítandó hajóegységek, és célkitűzések tekintetében változtatás is lehetséges!

III. Stratégia

Az sportág nemzetközi eredményei tekintetében a rövid időn belüli és látványos javulás érdekében a sportág felkészülési és szakmai tervét 2013. és az azt követő években az előző éveknél, szigorúbb, és következetesen betartott alapokra kell helyezni.

Meg kell határozni egy 10-12 főből álló kiemelt versenyzői keretet, akik kiemelt támogatottság mellett vállalják az intenzív, egyenletes, fegyelmezett és hosszú távú munkát a 2016. évi olimpiáig: „A” keret.

Az „A” keretbe tehát azok a versenyzők kerülnek, akik elkötelezettek – a MESZ-szel kötött szerződés keretében - egy teljes olimpiai ciklust végig dolgozni és potenciálisan képesek 2016.ig olimpiai pontszerző helyezést elérni.

A támogatások szintjének megőrzése érdekében a rendelkezésünkre álló forrásokra és eszközökre (anyagi, tárgyi, személyi) alapozva egy eredmény centrikus szakmai programot építünk fel, amely tartalmazza az elvárásokat is!



A szakmai követelmények megfelelésének, ill. ellenőrzésének szükséges eszköze egy következetesen végrehajtott és rendszeres monitoring rendszer, amelynek célja, hogy kizárólag az elvárásoknak megfelelő, folyamatos és megfelelő szintű eredmények mellett lehet a válogatott keret programjában részt venni.

A monitoring rendszer alapja:

- a havi rendszerességű felmérők,
- az „A” és „B” kerettagoktól elvárt minimum teljesítmény
- és az „A” keretbe és az „A” keretből kiemelésre vonatkozó feltételrendszer részletes kidolgozása.

A monitoring rendszer működtetését és a válogatott keret felügyeletét kizárólag az elnökségnek jelentő szakmai vezető, és a felkészülési munkában részt vevő szakmai stáb látja el, akik

- Folyamatosan és személyesen ellenőrzik a válogatott kerettagok felkészülését a sportegyesületekben,
- folyamatosan kapcsolatot tartanak a versenyzőkkel és az edzőkkel,
- összefogják és megszervezik az éves programmal kapcsolatos logisztikai (versenyek, edzőtáborozások, utazások) feladatokat,
- összefogják és megszervezik az éves programmal kapcsolatos, a meghatározott felkészülési feltételeket biztosító (sporteszköz, sportegészségügyi, sporttudományi programok, táplálék-kiegészítők, fizioterapeuták, felmérők ellenőrzési,) feladatokat.

A szakmai stáb szakági vezetőkből, és felkészítő szakemberekből áll, akik segítségével a szakmai vezető a válogatott keret folyamatos munkájáról versenyzőre lebontott beszámolót, és aktuálisan kb. negyedévente értékelő összefoglalót készít az edzőbizottság számára, akik a program elkészítésében részt vettek, és az elnökség részére akik a szakmai tervet jóváhagyták.

Az „A” kerettagságára önálló feltételrendszer és kiemelt finanszírozási rendszer kerül kidolgozásra, amely a 2013.évi költségvetés függvénye.

Az „A” keretre önálló felkészülési tervet kell készíteni, amelyet kizárólag a világbajnokságon elérendő célok alá kell rendelni.

Az „A” keret felügyeletét is ellátó szakmai vezető személyesen felelős az „A” keret által elért eredményekért és a felkészülésre jóváhagyott erőforrások felhasználásáért.

A világbajnokság után részletes értékelő beszámolót készít, amelyet az elnökség hagy jóvá.

A válogatott keret felépítésének az „A” kereten kívül az „A” keret utánpótlására és a további célkitűzések megvalósítására hivatott „B” keret is fontos része. A „B” keret versenyzői létszáma a válogatottsági kritériumoknak megfelelő – jelenleg - 20-24 fő.

A teljes válogatott keret felkészülése, hatékonysága, és szakmai támogatása biztosítása érdekében 5 fős felnőtt szakág kerül kialakításra:



Szövetségi szakmai vezető						
Felnőtt Szakágak	Férfi normál		Férfi ks		Női	
Szakági felügyelet	Szakágvezetői duó		Szakágvezetői duó		Szakágvezető	
					normál és ks	
	párvezős	váltott evezős	párvezős	váltott evezős	párvezős	váltott evezős
	Versenyzők - "A" kerettagok					
	Versenyzők - "B" kerettagok					

Az nemzetközi versenyeken és edzőtáborokon való részvételi költségek fedezetére a teljes válogatott keretre azonos feltételek vonatkoznak.

Az edzőtáborok és a programban szereplő versenyek mindkét (A és B) keret számára kötelezőek. A versenyzőket az edzőtáborokba és a nemzetközi versenyekre összeállított csapatokba a szakági vezetők hívják meg a szövetség szakmai vezetőjének jóváhagyásával.

Az „A” és „B” keret tagság feltétele, hogy a versenyzők, a felkészítő edzők és a versenyzők sportegyesületei elfogadják a kerettagság feltételeit.

A szövetség szakmai vezetője felel az éves költségvetésben a szakmai felkészülésre jóváhagyott költségkeret célhoz kötött és indokolt felhasználásért.

A célok megvalósításához szükséges tényezők:

- versenyzői-bázis fejlesztés
- felkészítő sportszakemberek (VI. fejezet)
- felkészülési módszertan (V. fejezet)
- felkészülési ütemterv, naptár (VII. fejezet)
- válogatási elvek (IV. fejezet)
- válogatott kerettagság feltételek (IV. fejezet)
- edzőtábor programok
- rendszeres teljesítmény felmérők
- rendszeres sportegészségügyi vizsgálatok
- rendszeres sporttudományos mérések
- rendszeres edzői és versenyzői tájékoztatások
- táplálék-kiegészítés és táplálkozási tanácsadás
- sportpszichológiai támogatás
- sporteszközök és felszerelések
- megjelenés és híradás (PR)



A már jó nemzetközi versenyeredményeket elérő edzőkre, versenyzőkre támaszkodva javítanunk kell csapataink eredményességét, bővítenünk kell az eredményesen szereplő csapatok számát (elsősorban - a felkészülési támogatásban, kiemelt szerepet játszó – olimpiai számokban), ami csak a megfelelő paraméterekkel rendelkező versenyzői gárda képzettségével érhető el (tesztek jelentősége!).

A rendelkezésre álló erőforrásainkat a célkitűzések megvalósításának kell alárendelni, középtávú célként egy sikeres olimpiai szereplést szem előtt tartva. Azért, hogy jövőbeli céljainkat megvalósíthassuk, nagyon fontos, hogy a jelenlegi szűk versenyzői élgárdához minél több, zömében fiatal versenyzőt zárkóztassunk fel, amelyre - az elmúlt évek ifjúsági eredményeit figyelembe véve – szerencsére reális lehetőségünk van.

A 2013. éves felkészülést nehezíti, hogy a várható támogatás megérkezéséig is végezni kell a felkészülést, azonban anyagi korlátaink miatt egy sor elvégzendő feladat késlekedést szenved, ill. a régebbi „hagyományokat” követi. Ilyenek: szakági összetartó edzések megtartása, az ehhez szükséges tárgyi feltételek biztosítása (hajó, lapát, versenyzők elszállásolása, motorcsónak üzemanyag biztosítása), küszöb-, és klinikai vizsgálatok elvégzése, az eredményességhez szükséges nagy terjedelmű edzőmunkát vállaló kiemelt szűk válogatott „A” válogatott keret kiemelt, az állandó napközbeni felkészülést is lehetővé tevő ösztöndíjazás biztosítása.

Szükséges még a sportszakma egy részének gondolkodásbeli változása is, amely az eredményességi alapon kiválasztott szakmai irányítókkal történő segítő együttműködésben kell, hogy megnyilvánuljon. A 2013. év célkitűzéseinek eléréséhez, ill. a jövő évi eredményes nemzetközi szereplés érdekében szükséges a központi edzőtáborokon kívüli (sportegyesületi) helyszínek személyi, anyagi, tárgyi feltételeinek megteremtése, ezáltal emelve a szakmai munka (mennyiségi, minőségi) színvonalát.

IV. Válogatási elvek és szempontok

A sportág élcsoportját képező válogatottak hazai és nemzetközi versenyeztetési terve több szempont figyelembevételével lett kidolgozva.

Első lépcsőben a hazai tájékoztató és válogató versenyen elért eredmények alapján jelölés az Európa Bajnokságra. Az essenek versenyen való indulás tervezett, de az ez időszakban sűrű versenyprogram miatt (tájékoztató, és válogató versenyek) nem kötelező verseny. Az Európa Bajnokság eredményeinek értékelését követően jelölés az Universiadera, az U23 Világbajnokságra („B” keret), és a luzerni világkupa versenyre („A” keret). A luzerni világkupa verseny versenyeredményeit értékelve jelölés a világbajnokságra.

Válogatási alapelvek:

- egyesületi tagság és versenyzési engedély,
- folyamatos magas színvonalú edzőmunka (edzésnapló leadás minden hó 05.-ig),
- tiltott teljesítménycsökkentő szerek nélküli felkészülés,
- MOB szerződésekben foglalt követelmények betartása
- a MESZ szerződésében foglalt reklámkövetelmények betartása,
- a tiszta életvitel, megfelelő erkölcsi és akarat tulajdonság, sportszerű életmód,
- kifogástalan egészségi állapot,
- szakmai követelmények (minimum szintek) folyamatos teljesítése



- a válogatottság szakmai kritériumainak megfelelő versenyző egyesületének – MESZ vállalásán felüli - felkészülési, versenyeztetési költségeinek garancia vállalása a válogató verseny időpontjáig.

A „B” válogatott keret tagja lehet az a versenyző:

- aki a 2012. évi EB-n I-VIII, korosztályos (felnőtt, U23) világbajnokságon, olimpián I-XII. helyen szerepelt, VAGY
- aki a 2012. évi ifjúsági világbajnokságon I-VI., vagy ifjúsági Európa bajnokságon I-III. helyezést ért el, és 2013. évben felnőtt korú versenyző, VAGY
- akit az éves kijelölt hazai és nemzetközi versenyeken elért eredményei alapján a szakmai vezető kerettagságra javasol ÉS
- aki teljesíti a „B” kerettagokra meghatározott követelményszinteket.

Az „A” válogatott keret tagja lehet az a versenyző:

- aki a felkészülési tervben jóváhagyásra került, VAGY
- aki az esetlegesen felszabadult „A” keret tagságra a „B” keret tagjai köréből a sportszakmai teljesítménye tekintetében a szakmai vezető javaslata alapján a legalkalmasabb, ÉS
- aki teljesíti a „A” kerettagokra meghatározott követelményszinteket.

A válogatás menete:

1. Ősztől koratavaszig tartó időszakban végzett tesztek, felmérők alapján keretszűkítés.
2. A hosszú-távú verseny, és a kishajós tájékoztató verseny után csapatkijelölés a velencei csapathajós, és a szegedi nemzetközi versenyre speciális hajóegységben.
3. Azon egységek kaphatnak indulási jogosultságot az Európa Bajnokságon való indulásra, akik mindkét versenyen győztesek. Eltérés esetén a szegedi nemzetközi versenyt követő héten „szétlövésre” kerül sor 2000m-es kibővízt pályán a velencei, és szegedi versenyen első helyezett csapatok között.
4. A szegedi nemzetközi verseny eredményei alapján csapatkijelölés az Európa Bajnokságra.
5. Az Európa Bajnokság és a luzerni világkupa eredményei alapján csapatkijelölés az U23-as világbajnokságra, Universiade-ra, és a Világbajnokságra.

A válogatottaktól, ill. a kerettagságra pályázó versenyzőktől elvárt követelmények:

- Tartósan magas színvonalú edzésmennyiségi (óra/hét), és minőségi edzőmunka végzése edzői ellenőrzés alatt.
- Edzésnapló vezetése, és rendszeres leadása a szakági vezetőknek egységes elektronikus formában, minden hónap 5.-ig.
- Felmérőkön, teszteken való megjelenés:
 - Vízi (6000m, 2000m, küszöb, ...)
 - Ergométer (6000m, 2000m, küszöb, VO2 max., ...)
 - Súlyzó (EA, ME, ...)
 - Egyebek (futás, sífutás, ...)



- Egészségi és morális alkalmasság
- Csapattagságra pályázó versenyzőknek rendszeresen, - a szakági vezető, ill. a megbízott felkészítő edző által meghatározott időkből - összetartó, csapatépítő edzéseken való részvétel.
- Válogatottként induláshoz szükséges minimális követelményszintek teljesítése (ergométer 6000m, 2000m + vízi tesztek 1x, -2 hajóegységben, majd később speciális egységben)

Követelményszintek:

Elvart heti edzésszám:

	edzésszám	terjedelem/edzés	vízi és szárazföldi edzések aránya
„B” keret	7-12x	45-150'	60% és 40%
„A” keret	7-14x	45-150'	60-70% és 40-30%

Válogatottaknak elérendő edzésterjedelem (éves átlag/hét)	
Felnőtt „A” keret	Felnőtt „B” keret
Legalább 14 óra/hét	Legalább 12 óra/hét

IRÁNYMUTATÓ TELJESÍTMÉNYSZINTEK ERGOMÉTEREN („A” keret)				
	NŐK		FÉRFIAK	
	2000 m	6000 m	2000 m	6000 m
Felnőtt normálsúly	6'55"	21'50"	6'00"	19'20"
Felnőtt ks.	7'15"	23'00"	6'18"	20'05"
U 23 normálsúly	7'05"	22'55"	6'04"	19'40"
U 23 ks.	7'20"	23'30"	6'22"	20'25"
KÖTELEZŐ TELJESÍTMÉNYSZINTEK ERGOMÉTEREN („B” keret)				
	NŐK		FÉRFIAK	
	2000 m	6000 m	2000 m	6000 m
Felnőtt normálsúly	7'05"	23'00"	6'10"	19'56"
Felnőtt ks.	7'25"	23'35"	6'28"	20'40"
U 23 normálsúly	7'15"	23'30"	6'20"	20'16"
U 23 ks.	7'30"	23'50"	6'32"	20'56"

Nemzetközi versenyre történő válogatás szakmai követelménye:

Válogató kisegységre (1x, 2-)

- a tájékoztató, és a válogató verseny győztese,
- azonos eredmény esetén pótválogató a tájékoztató, és válogató verseny győztesei között a válogató versenyt követő hét folyamán, egy 2000m-es kimért pályán.
- - amennyiben a tájékoztató versenyen győztes egységében (2-) 50 %-os változás áll be, abban az esetben a válogatón elért eredmény dönt a pótválogatóra.



Válogató csapategységre

A szakmai vezető kijelölése alapján (a szakági vezetők, és a szakmai bizottság véleménye mellett):

- csapatösszeállítás, a felkészülési időszakban mutatott edzés és felmérő eredmények, valamint a tavaszi hosszú-távú, és kishajós tesztversenyen kisegységben (1x, 2-) elért eredmények, és technikai stílusjegyek alapján,
- a válogató versenyekre, a kijelölt csapat ellen, a válogatottsági kritériumoknak megfelelő versenyzők szabadon hozhatnak létre versenyegyesülést.
- a válogató versenyek győztese szerezhethet jogosultságot, a nemzetközi versenyeken történő induláshoz.
- amennyiben a tájékoztató versenyen győztes egységben változás áll be, abban az esetben a válogató versenyen elért eredmény dönt a válogatottságot illetően.
- azonos teljesítés esetén pótválogató a velencei tájékoztató, és a szegedi válogató verseny győztesei között a válogató versenyt követő hét folyamán, egy 2000m-es kimért pályán.

A válogató verseny és a nemzetközi versenyek tapasztalatai alapján a célkitűzésekben megfogalmazottak szerint kijelölésre kerülnek a világversenyekre tervezett csapatok. Csak azok a hajóegységek jöhetnek számításba a világversenyeken való indulásra, amelynek reális esélyük van a célkitűzésekben megfogalmazottak teljesítésére!

A szegedi válogató versenyt követően az addigi eredmények figyelembe vételével keretfrissítés lesz!

Irányadó idők, a felnőtt csapatok nemzetközi versenyre jelöléséhez:

Legjobb versenyidők táblázat (2012)								
	Férfiak				Nők			
	Felnőtt		U23		Felnőtt		U23	
Hajók	Normálsúly	Könnyűsúly	Normálsúly	Könnyűsúly	Normálsúly	Könnyűsúly	Normálsúly	Könnyűsúly
1x	6,33,35	6,46,93	6,46,61	6,46,93	7,07,71	7,28,15	7,27,23	7,30,19
2x	6,03,25	6,10,02	6,08,43	6,14,98	6,38,78	6,49,43	6,51,58	6,59,31
4x	5,33,15	5,45,18	5,39,62	5,49,69	6,09,38	6,23,96	6,22,11	
2-	6,08,50	6,26,61	6,20,43	6,26,90	6,53,80	7,18,32	7,05,13	
2+	6,42,16							
4-	5,37,86	5,45,60	5,48,12	5,54,12	6,25,35		6,35,00	
4+	5,58,96		6,03,01					
8+	5,19,35	5,30,24	5,24,31		5,54,17		6,03,23	



Feltételek:

- A csapatkijelölésért a szakmai vezető a felelős!
- Edzőtáborokon való kötelező részvétel alól csak a szakmai vezető adhat felmentést indokolt esetben!
- Kerettag, illetve csapatba történő kijelölésre az a versenyző kerülhet, aki, illetve akinek sportegyesülete nem akadályozza a kijelölt csapatok összeülését!
- Az az „A” keretes válogatott kerettag, aki bármely okból kifolyólag nem kerül be egyik kijelölt csapatba sem, automatikusan elveszti „A” keret tagságát!
- Az az „A” keretes válogatott kerettag, aki két egymás követő felérőn nem teljesíti a kötelező szintet, automatikusan elveszti „A” keretes tagságát. Az „A” keretből kieső kerettag helyét a „B” keretből a lehetséges csapatösszeállítást is figyelembe véve a szakmai vezető feltölti az A keret meghatározott létszáma eléréséig!
- Az edzésnapló leadási kötelezettséget elmulasztó versenyzők, nem vehetnek részt a MESZ, ill. az MOB által finanszírozott edzőtáborokban!
- Amennyiben a mulasztó versenyző, a kötelezően előírt felméréskön kiemelkedően teljesít, és a tájékoztató, ill. válogató versenyen győzelmet szerez, abban az esetben kisegységben (1x, 2-) indulhat a nemzetközi versenyeken!
- Saját kategórián belül a váltott evezős szakág versenyzőinek akkor van lehetőségük a nemzetközi megmérettetésre, ha 2000 méteren a korm. n. kettes ideje, min. 15”-el jobb az egypárevezős idejénél.

Az U23 világbajnokságra történő csapatkijelölés

- Csak azok a hajóegységek jöhetnek számításba a világbajnokságon való indulásra, amelynek reális esélyük van a célkitűzésekben megfogalmazottak teljesítésére!
- Minimálisan a VB kisdöntőbe jutás a cél!

A felnőtt világbajnokságra történő csapatkijelölés

Csak az a hajóegység jöhet számításba a világbajnokságon való indulásra, amely az alábbi eredményeket éri el (reálisan értékelve, teljesíteni tudja VB eredményességi célkitűzésben megfogalmazottakat):

az év során a luzerni Világ Kupa versenyen:

- döntőbe kerül, vagy
- a kisdöntőben győz, vagy
- a kisdöntőben a győztes ideje + 2 %-ot teljesít.

U23 korosztály esetén U23 Világbajnokságon I-III helyezést ér el.

Prioritási szempontok csapatkijelöléseknél:

1. Felnőtt VB olimpiai számok 1-8. helyezés
2. U23 VB olimpiai számok 1-8. helyezés
3. Európa Bajnokság 1-6. helyezés
4. Felnőtt VB nem olimpiai számok 1-6. helyezés
5. U23 VB nem olimpiai számok 1-6. helyezés
6. Universiade 1-6. helyezés



A csapat kijelölésénél fontos szempont azokban a számokban való VB indulás, ami a MESZ állami finanszírozása szempontjából figyelembe vételre kerül:

- Felnőtt világbajnokságon 1-8. helyezés megszerzése olimpiai szám(ok)ban.
- Európa bajnokságon 1-6. helyezés megszerzése.

Jóváhagyások:

A válogatott keretek és csapatok kijelölését, a szakmai vezető javaslata alapján, a MESZ Elnöksége hagyja jóvá.

A világversenyekre utazó csapat kijelölését a szakmai vezető terjeszti a MESZ Elnöksége elé jóváhagyásra.

V. Felkészülés

A válogatott versenyzők felkészítése részben összevont központi helyszíneken, részben klubhelyszínen, történik. Az edzőtáborokon kívül, a válogatott csapatok felkészítése – a szakági vezetők felügyelete mellett - regionálisan kijelölt helyszínekre koncentrálódik.

Valamennyi kerettag felkészítése egyéni operatív edzésprogram alapján, - a szakági vezetők rendszeres felügyelete alatt - a felkészítő edzők közreműködésével történik.

Az éves terv 2012.09.03. – 2013.08.31. közötti időszaka 52 hetet foglal magába.

Ebből a különböző versenyteljesítmény szintek miatt (U23, Felnőtt, Universiade, U23 VB, EB, VB) válogatottjaink felkészülése is több szinten, és terjedelemben folyik majd.

A válogatottak munkahelyi és iskolai elfoglaltságai miatt, és a felkészítő edzők klubfeladatai miatt ebben a felkészülési évben is a klubokban történő felkészülés dominál majd válogatottjaink felkészülése során, a programban szereplő központi edzőtáborozásokon kívül azonban lehetőségeinkhez képest minél több szakági összetartó edzésekre törekedni a felkészülési év során.

A központi edzőtáborokat (Szeged, Dunavarsány) az „A” kerettagok, valamint a legjobb „B” kerettagok részére fogjuk biztosítani a kiemelt nemzetközi versenyek előtt (lásd éves táblázat).

A szakágak és csapatok felkészülésének az alábbi terv szolgál alapul:

Az éves felkészülési terv szakaszai:

- Felkészülési időszak (vízi-, szárazföldi alapozás időszaka, I-III.)
- Versenyidőszak (I-II.)
- Átmeneti időszak

Vízi alapozás (ősz)

Felkészülési időszak I.: 2012. 09.03.-11.18.

Az edzések súlypontja:

- A fő világversenyek utáni aktív pihenő lejártával az edzések elkezdése, az edzőmennyiség fokozatos növelése a feladat.
- Általános erőfejlesztés



- Aerob állóképességi teljesítmény fejlesztése (extenzív állóképességi edzés)
- Az evezőstechnika javítása
- Evezős-specifikus edzések állnak előtérben

Cél: az evezős-specifikus teljesítőképesség megalapozása, fejlesztése.

Ellenőrzés:

- Edzésterjedelem (óra/km) és intenzitás (extenzív, intenzív, ...)
- Edzőtáborok, összetartó edzések
- Vízi felmérők (6000m)
- C II felmérők (küszöb, 6000m)
- Klinikai vizsgálat

Szárazföldi alapozás (téli)

Felkészülési időszak II.: 2012.11.19.-2013.02.24.

Az edzések súlypontja:

- általános kondicionális képességek növelése
- aerob állóképességi teljesítmény növelése (a hangsúly továbbra is az extenzív állóképességi edzésen van)
- Az evezőstechnika stabilizálása (ergométeren)

Cél: A teljesítmény általános előfeltételeinek fejlesztése.

Ellenőrzés:

- Edzésterjedelem (óra/km) és intenzitás (extenzív, intenzív, ...)
- Edzőtáborok, összetartó edzések
- C II felmérők (küszöb, 2000m, 6000m)
- Spiroergometriás mérés
- Max. erő felmérők (Fh, Fny, Lny)
- Sífutás felmérők
- Klinikai vizsgálat

Speciális felkészülési szakasz (tavaszi vízi)

Felkészülési időszak III.: 2013.02.25.-04.14.

Az edzések súlypontja:

1. erő-állóképesség továbbfejlesztése
2. aerob állóképességi teljesítmény továbbfejlesztése
3. Az edzésvolumen megtartása mellett az intenzív állóképességi edzés arányának (anaerob kapacitás) növelése.
4. Általános kondicionális, evezős- és verseny specifikus edzések növelése.
5. Gyorsaság fejlesztése
6. Evezőstechnika javítása



Cél: az evezős specifikus teljesítmény előfeltételeinek továbbfejlesztése.

Ellenőrzés:

1. Edzésterjedelem (óra/km) és intenzitás (extenzív, intenzív, ...)
2. Edzőtáborok, összetartó edzések
3. Vízi felmérők (6000m)
4. Verseny (Hosszútávú 6000m)

Első csúcsforma felépítése (EB)

Versenyidőszak I.: 2013.04.15.-06.02.

Az edzések súlypontja:

1. erőképessegek stabilizálása
2. aerob állóképességi teljesítmény stabilizálása
3. gyorsaság továbbfejlesztése
4. verseny specifikus állóképesség továbbfejlesztése
5. Versenytaktika gyakorlása, kialakítása
6. Evezőstechnika javítása
7. Evezős- és verseny specifikus edzések állnak előtérben
8. Az edzésmetodikai súlypont az intenzív állóképességi, valamint az anaerob állóképességi edzésen van.

Cél: a versenyteljesítmény fejlesztése, első csúcsforma kialakítása.

Ellenőrzés:

1. Edzésterjedelem (óra/km) és intenzitás (extenzív, intenzív, ...)
2. Edzőtáborok, összetartó edzések
3. Küszöbvizsgálat
4. Klinikai vizsgálat
5. Versenyek (kishajós teszt, szegedi válogató-, és külföldi nk)

A második csúcsforma felépítése (Universiade, U23 VB, VB)

Versenyidőszak II.: 2013.06.03.-09.01.(U23 VB csapatnak 07.28.)

Az edzések súlypontja:

1. Rövidített formában újra megismételni, felépíteni az éves felkészülés ciklusait.

Cél: a versenyteljesítmény fejlesztése, a második csúcsforma kialakítása.

Ellenőrzés:

1. Edzésterjedelem (óra/km) és intenzitás (extenzív, intenzív, ...)
2. Edzőtáborok, összetartó edzések
3. Vízi felmérők (2000m, 1000m, 500m)



Regeneráció

Átmeneti időszak: 2013.09.02. (U23 VB csapatnak 07.29.)-

Az edzések súlypontja:

1. Az általános kondicionális és evezős-specifikus aerob állóképesség újjáépítésén, stabilizálásán van.
2. Evezős technika javítása.

Cél: újjáépítése, stabilizálása az általános és evezős-specifikus teljesítmény előfeltételeinek.

Ellenőrzés:

1. Edzésterjedelem (óra/km) és intenzitás (extenzív, intenzív, ...)
2. Őszi versenyek (evezős triatlon, kerékpár, evezés, ...)

VI. A szakmai irányításért felelős személyek

A szakmai vezető szervezi, és a szakági vezetőkön keresztül irányítja, ellenőrzi a számításba jöhető versenyzők felkészülését és versenyzését.

Kapcsolatot tart a válogatottakat adó klubok edzőivel és versenyzőivel.

A szakmai bizottsággal egyeztetve kidolgozza a felkészülési programot, koordinálja a szakmai munkát.

Tájékoztatja a szövetség elnökségét a válogatott keretben folyó munkáról.

Felel a szakmai munkáért és a célkitűzések teljesítéséért.

Összefogja és megszervezi az éves programmal kapcsolatos logisztikai (versenyek, edzőtáborozások, utazások) feladatokat,

Összefogja és megszervezi az éves programmal kapcsolatos, a meghatározott felkészülési feltételeket biztosító (sporteszköz, sportegészségügyi, sporttudományi programok szervezése, táplálék-kiegészítők, fizioterapeuta, felmérők ellenőrzése,...) feladatokat.

A szakági vezetőket, és felkészítő edzőket a szakmai vezető jelöli ki!

Szakági vezetőktől, válogatottakat felkészítő edzőktől elvárt követelmények, feladatok:

- Megfelelő képzettség (szakedzői végzettség), ill. hazai és nk. szintű eredményesség.
- Az éves program sarokpontjait figyelembe véve csoportjának, ill csapatának éves, majd operatív edzésterv, edzésprogram elkészítése elektronikus formában!
- Csoportjának, ill. csapata edzésprogramjának nyomon kísérése, ellenőrzése (edzésnapló, felmérők, tesztek).
- Válogatott csapatkijelölésekre javaslattevés.
- Csoportjának, ill. csapata edzőmunkájának időszakos értékelése, beszámoló készítése elektronikus formában!
- Fő verseny után csapata teljesítményének értékelése.
- Edzőtáboron kívül, őszi-tavaszi időszakban csoportjának összetartó edzés tartása, tavasztól a fő versenyig csapatának, lehetőség szerint minimum hétfévente edzés tartása.

Megjegyzés: A szakág vezetői kijelölésénél továbbra is az eddigi szempontok kerülnek előtérbe, azaz a szakágban való saját versenyzői létszámbeli, eredményességi érintettség.



A 2013.évi felkészülési program megvalósításában résztvevő szakemberek:

1. **Szövetségi szakmai vezető** Ficsor László
e-mail: laszloficsor@hunrowing.hu
tel: 30/747-4080

2. Szakágak vezetése:

Szakág	Szakági vezető	e-mail	telefon
Felnőtt férfi ks párevezős	Rapcsák Károly	vvec@digitalvac.hu	70-370-8273
Felnőtt férfi ks váltottevezős	Kiss László	kiss.laszlo.fater@gmail.com	30-525-7165
Felnőtt férfi váltottevezős	Molnár Dezső	molnar.d@tiszae.hu	30-925-8371
Felnőtt férfi párevezős	Molnár Zoltán	lopezocska@gmail.com	20-923-4593
Felnőtt női váltott-, és pár	Mácsik Miklós	macsikm@invitel.hu	70-590-1358

3. **Csapatokat felkészítő edzők:** A válogató verseny után kerülnek kijelölésre

4. Közreműködő orvosok (sporttudományos stáb)

- | | |
|-------------------------|--|
| 1. Dr. Kokas Péter | Sporttudományos stáb vezető |
| 2. Dr. Szabó Anita | Keretorvos OSEI |
| 3. Dr. Kovács Péter | Teljesítmény élettani szakember OSEI |
| 4. Dr. Petrakanics Máté | Teljesítmény élettani szakember Semmelweis Egyetem |
| 5. Dr. Rácz Levente | Biomechanikai szakember OSEI |
| 6. Dr. Lénárt Ágota | Pszichológus |
| 7. Dr. Szmodis Márta | Táplálkozástudományi szakember, Semmelweis Egyetem |
| 8. Lajkó Zsuzsa | Fizioterapeuta |

5. Közreműködő gyúró

Halász László

Általános orvosi feladatok

A keretorvos legfontosabb feladata a versenyzők egészségügyi állapotának ellenőrzése, szükség esetén megfelelő szakorvoshoz utalása.

Sérülés, hosszantartó betegség után a rehabilitáció mielőbbi megkezdése, illetve annak megszervezése.

Az edzőtáborban történő ellenőrzés, mérés, a versenyzők évenkénti klinikai szűrővizsgálatának megszervezése, a szűrővizsgálati eredmények kiértékelése.

A szükséges gyógyszerek, vitaminok, regeneráló szerek kiválasztása és beszerzése.

A keretorvosnak szoros kapcsolatot kell kialakítani a válogatottakat adó egyesületi edzőkkel és a szövetségi kapitánnyal.

Speciális terhelésdiagnosztikai, terhelés élettani feladatok

A versenyzők edzettségi szintjének, alakulásának megállapítása objektív teljesítménydiagnosztikai, terhelés élettani módszerek segítségével. A mérési eredmények figyelembevételével kidolgozott (edzés)javaslatokkal segítséget nyújtani az edzők számára az egyéni edzések tervezéséhez.

Pszichológusi feladatok

Válogatott kerettagok pszichológiai szűrése, sportteljesítmény javítását szolgáló gyakorlatok megismertetése a kerettagokkal, ill edzőkkel. Szükség esetén gondoskodik a kerettagok terápiás kezeléséről.



VII. A válogatott keret 2013. évi programja

Tesztek

Ergométer teszt

2012.	11.24.	6000 m	Szakosztályi helyszín
	12.22.	6000 m	Központi helyszínek
2013.	01.19.	6000 m	Szakosztályi helyszín
	02.23.	2000 m	Ergo OB
	11.23.	6000 m	Szakosztályi helyszín
	12.21.	6000 m	Központi helyszínek

(Sí)Futás teszt:

2013.	01. 26.	~ 8000 m	Erdei futóverseny
	02. 02.	~10.000 m	Mariapfarr

Vízi teszt:

2012.	10. 27.	6000 m	1x, 2- Hosszútávú verseny (Csepel)
2013.	03. 23.	6000 m	1x, 2- Hosszútávú verseny (Csepel)
	03. 31.	2x3 km	csapatgységben Dunavarsányi edzőtáborban
	10. 26.	Csepel	1x, 2- Hosszútávú verseny (Csepel)
	11. 02.	10 km	csapatgységben Dunavarsányi edzőtáborban

A teszteken, a könnyűsúlyúakra vonatkozó súlyhatárok:

	Nők	Férfiak
Ergométer OB, és Őszi hosszútávú:	61,5 kg	75,0 kg
Tavaszi hosszútávú, és Kishajós verseny:	59,0 kg	72,5 kg (FFks -2, 71,0 kg*)

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

A 2013. évi februári FISA kongresszus szabálymódosítása esetén változás lehetséges!

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

Versenyek

Fő versenyek

2013.	08.24.-09.01.	Chungju	Világbajnokság (A keret)
	07.26.-28.	Linz	U23 VB (B keret)
	05.31.-06.02.	Sevilla	EB (A + B keret)
	07.05.-07.	Kazany	Universiade (B keret)

Nemzetközi versenyek

Felnőtt „A” keret részére

2013.	05.11.-12.	Essen	Nemzetközi verseny
	06.21.-23.	Eton	Világ Kupa
	07.12.-14.	Luzern	Világ Kupa

U23, ill. „B” keret részére

2013.	05.11.-12.	Essen	Nemzetközi
	06.15.-16.	Bled	Nemzetközi



Tájékoztató és válogató versenyek

2013.	04.13.	Velence	Tájékoztató kisegységben (1x, 2-)
	04.14.	Velence	Válogató speciális egységben
	04.27.-28.	Szeged	Válogató speciális egységben
A szegedi nk versenyt követő héten szükség esetén „szétlövés”.			

Edzőtáborok

Hazai edzőtáborok

2013.	03.24.-31.	Dunavarsány	Tavaszi vízi alapozó (A + B keret)
	05.14.-25.	Dunavarsány	EB felkészítő (A + B keret)
	06.25.-07.06.	Szeged	Luzerni VK felkészítő (A keret)
	06.18.-29.	Szeged	Universiadera felkészítő (B keret)
	07.08.-20.	Velence	U23 VB tábor (B keret)
	07.29.-08.10.	Dunavarsány	VB felkészítő (A keret)
	10.27.-11.02.	Dunavarsány	Őszi vízi alapozó (A + B keret)

Külföldi edzőtáborok

2013.	01.26-02.02.	Mariapfarr	Sítábor
	02.24.-03.08.	Skradin	Melegvízi
	08.12.-23.	Chungju	VB formába hozó

Sportorvosi vizsgálatok, mérések

2013.	02.11.	Küszöb	OSEI, TF (A + B keret)
	03.11.-12	Klinikai	OSEI (A + B keret)
	04.03.-05.	Küszöb	OSEI, TF (A + B keret)
	04.13.	Dopping	Velence (kishajós tesztverseny)
	06.05.-07.	Labor+Küszöb	OSEI, TF (A + B keret)
	07.29.-30.	Küszöb	OSEI, TF (A keret)
	11.26.-28.	Klinikai+küszöb	OSEI (A + B keret)

VIII. Várható egyéni (versenyző, edző) versenyköltségek*:

	Esseni nk	EB Sevilla	Eton VK	Bledi nk	Luzern VK	U23 VB Linz	VB Chungju
Egyéni ktg	51.000 Ft	311.000 Ft	202.000 Ft	55.000 Ft	152.000 Ft	127.000Ft	561.000 Ft
Keret	A + B	A + B	A	B	A	B	A

*A személyi költség tartalmazza a szállás+étkezés+biztosítás+(repülőjegy) költségeket



Felnőtt evezős válogatott keret éves programja 2013.01.01. - 2013.12.31.

Érkező évszázad válogatói körrel és a programja 2010.01.01 - 2010.12.31.																							
	I.		II.		III.		IV.		V.		VI.		VII.		VIII.		IX.		X.		XI.		XII.
1		1	Sítábor	1	Melegvíz et	1		1		1	Sevilla	1	VK et	1	VB et	1	VB	1		1	Alapozó et	1	
2		2	Sítábor	2	Melegvíz et	2		2		2	EB	2	VK et	2	VB et	2		2		2	Alapozó et	2	
3		3		3	Melegvíz et	3	Küszöb	3		3		3	VK et	3	VB et	3		3		3		3	
4		4		4	Melegvíz et	4	Küszöb	4	Szétlövés	4		4	VK et	4	VB et	4		4		4		4	
5		5		5	Melegvíz et	5	Küszöb	5		5	Labor+kü	5	Universiade	5	VB et	5		5		5		5	
6		6		6	Melegvíz et	6		6		6	Labor+kü	6	Kazany	6	VB et	6		6		6		6	
7		7		7	Melegvíz et	7		7		7	Labor+kü	7	Universiade	7	VB et	7		7		7		7	
8		8		8	Melegvíz et	8		8		8		8		8	VB et	8		8		8		8	
9		9		9		9		9		9		9	U23vb et	9	VB et	9		9		9		9	
10		10		10		10		10		10		10	U23vb et	10	VB et	10		10		10		10	
11		11	Küszöb	11	Klinikai	11		11	Essen nk	11		11	U23vb et	11		11		11		11		11	
12		12		12	Klinikai	12		12	Essen nk	12		12	Luzern VK	12	VB Utazás	12		12		12		12	
13		13		13		13	Kishajós	13		13		13	Luzern VK	13	VB et	13		13		13		13	
14		14		14		14	Csapathajós	14	EB et	14		14	Luzern VK	14	Chungju	14		14		14		14	
15		15		15		15		15	Dunavarsány	15	Bledi nk	15	U23vb et	15	VB et	15		15		15		15	
16		16		16		16		16	EB et	16	Bledi nk	16	U23vb et	16	VB et	16		16		16		16	
17		17		17		17		17	EB et	17		17	U23vb et	17	VB et	17		17		17		17	
18		18		18		18		18	EB et	18		18	OB	18	VB et	18		18		18		18	
19	ergo 6km	19		19		19		19	EB et	19		19	OB	19	VB et	19		19		19		19	
20		20		20		20		20	EB et	20		20	OB	20	VB et	20		20		20		20	
21		21		21		21		21	EB et	21	Eton VK	21	OB	21	VB et	21		21		21		21	Ergo 6km
22		22		22		22		22	EB et	22	Eton VK	22		22	VB et	22		22		22		22	
23		23	Ergo ob	23		23		23	EB et	23	Eton VK	23		23	VB et	23		23		23	Ergo 6km	23	
24		24	Melegvíz	24	Alapozó et	24		24	EB et	24		24		24	VB	24		24		24		24	
25		25	Skradin	25	Dunavarsány	25		25	EB et	25	VK et	25		25	Chungju	25		25		25		25	
26	Sítábor	26	Melegvíz	26	Alapozó et	26		26		26	Uni et	26	U23 VB	26	VB	26		26	HT	26	Klin+ küsz	26	
27	Mariapfarr	27	Melegvíz	27	Alapozó et	27	Szegedi nk	27		27	Szeged	27	Linz	27	VB	27		27	Alapozó et	27	Klin+küsz	27	
28	Sítábor	28	Melegvíz	28	Alapozó et	28	válogató	28		28	VK+U et	28	U23 VB	28	VB	28		28	Dunavars	28	Klin+küsz	28	
29	Sítábor			29	Alapozó et	29		29		29	VK+U et	29	VB et, küszöb	29	VB	29		29	Alapozó et	29		29	
30	Sítábor			30	Alapozó et	30		30		30	VK+U et	30	Dunavarsány	30	VB	30		30	Alapozó et	30		30	
31	Stábor			31	Alapozó et			31	EB			31	VB et	31	VB			31	Alapozó et			31	

20



FELNŐTT „B” ÉS U23 VÁLOGATOTT KERET 2013. ÉVI FELKÉSZÜLÉSI TERVE

Hetek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Naptári hetek	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
Vasárnapok	X.21.	X.28.	XI.04.	XI.11.	XI.18.	XI.25.	XII.02.	XII.09.	XII.16.	XII.23.	XII.30.	I.06.	I.13.	I.20.	I.27.	II.03.	II.10.	II.17.	II.24.	III.03.	III.10.	III.17.	III.24.	III.31.	IV.07.	IV.14.	IV.21.	IV.28.	V.05.	V.12.	V.19.	V.26.	VI.02.	VI.09.	VI.16.	VI.23.	VI.30.	VII.07.	VII.14.	VII.21.	VII.28.	VIII.04.	VIII.11.	VIII.18.	VIII.25.	IX.01.	IX.08.	IX.15.	IX.22.	IX.29.	X.06.	X.13.
Időszakok	Fel kid I.				Felkészülési időszak II.																Fel kid III.				Verseny id I.				Verseny id II.								Átmeneti				Fel kid I.											
Mikrociklusok	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	2	1	4	3	3	2	1	2	1	3	2	1	3	2	1	1	1	1	1	2	3	4	1	2	3	
Versenye																																																				
Edzőtáborok																																																				
Vízi tesztek																																																				
Válogatók																																																				
Ergo tesztek																																																				
Egyéb tesztek																																																				
Küszöb vizsg.																																																				
Klinikai vizsgálat																																																				



IX. MESZ válogatott keret - 2012 december

"A" keret

Férfiak:

	Név	Szül év	Egyesület	Eredmény	Edző
1	Juhász Adrián	1989	Tisza Evezős Egylet	2011 VB 11. Helyezés	Molnár Dezső
2	Simon Béla	1988	Tisza Evezős Egylet	2012. Olimpia 13. Helyezés	Molnár Dezső
3	Széll Domonkos	1989	Csepel Evezős Klub	2012. Olimpia 13. Helyezés	Búza József
4	Matheisz József	1994	Mohácsi Torna Egylet	2012 Ifi VB 4. Helyezés	Lakatos Tamás

Férfi könnyűsúlyúak:

	Név	Szül év	Egyesület	Eredmény	Edző
1	Galambos Péter	1986	Vác Városi Evezős Club	2012 VB 2. Helyezés	Rapcsák Károly
2	Varga Tamás	1978	Szegedi Vízisport Egyesület	2012. Olimpia 11. Helyezés	Dani Zsolt
3	Matyasovszki Dániel	1991	Szegedi Vízisport Egyesület	2012. U23 VB 7. Helyezés	Szierer János
4	Pozsár Bence	1992	Szegedi Vízisport Egyesület	2012. U23 VB 7. Helyezés	Szierer János
5	Révész Zoltán	1988	Győri Vízügy-Spartacus Evezős Klub	2012. VB 8.	Kiss László
6	Révész Péter	1985	Győri Vízügy-Spartacus Evezős Klub	2012. VB 8.	Kiss László

Nők:

	Név	Szül év	Egyesület	Eredmény	Edző
1	Gyimes Krisztina	1992	Danubius Nemzeti Hajós Egylet	2012. EB 7. Helyezés	Karácsony Tibor
2	Bácskai Dominika	1994	Vác Városi Evezős Club	2012. Ifi VB 4. Helyezés	Mácsik Miklós

"B" keret (legjobb utánpótlás)

Férfiak:

	Név	Szül év	Egyesület	Eredmény	Edző
1	Rozsos Péter	1994	Külker Evezős Klub	2012. Ifi VB 4. helyezés	Fáth András
2	Papp Gergely*	1993	Budapest Evezős Egylet	2011 Ifi VB 6. Helyezés	Molnár Zoltán
3	Pétevári Molnár Bendegúz*	1993	Budapest Evezős Egylet	2011 Ifi VB 6. Helyezés	Molnár Zoltán
4	Csányi Péter*	1994	Bajai Spartacus Sport Club	2012 Ifi VB 6. Helyezés	Bartos Nándor
5	Vancsura Bendegúz*	1994	Bajai Spartacus Sport Club	2012 Ifi VB 6. Helyezés	Bartos Nándor
6	Bíró Márk*	1993	Tisza Evezős Egylet	2011 Ifi VB 7. Helyezés	Molnár Dezső
7	Csankó Péter*	1990	Pro Rekreatiöne Nonprofit KFT	2012 U23 VB 12. Hely	Csankó Tibor
8	Elekes Szilveszter	1990	Budapest Evezős Egylet		Molnár Zoltán

**Férfi könnyűsúlyúak:**

	Név	Szül év	Egyesület	Eredmény	Edző
1	Novák Edvin*	1992	Tisza Evezős Egylet	2011. EB 6.	Molnár Dezső
2	Vallyon Bence*	1992	Tisza Evezős Egylet	2011. EB 6.	Molnár Dezső
3	Szigeti Roland	1993	Győri Vízügy-Spartacus Evezős Klub	2012. VB 8.	Kiss László
4	Krpesics Péter*	1991	Csepeli Evezős Klub	2011. EB 6.	Búza József
5	Cselinác János	1986	Bajai Spartacus Sport Club	2012. VB 8.	Bartos Nándor
6	Csepregi Gábor	1987	Danubius Nemzeti Hajós Egylet	2012. VB 9.	
7	László Attila	1989	Szegedi Vízisport Egyesület		Szierer János
8	Simon Gergely	1991	Műegyetemi Evezős Club	2012. VB 8.	Kovács Imre

Nők:

	Név	Szül év	Egyesület	Eredmény	Edző
1	Kurdi Laura*	1994	Vác Városi Evezős Club	2012. Ifi VB 4. Helyezés	Mácsik Miklós

Női könnyűsúlyúak:

	Név	Szül év	Egyesület	Eredmény	Edző
1	Kabódi Erzsébet		Csepel Evezős Club		Bene László
2	Bálint Sára	1992	Szegedi Vízisport Egyesület		Szierer János
3	Dohovics Virág		Győri Vízügy-Spartacus Evezős Klub		Kiss László
4	Edélyi Zsófia	1994	Tisza Evezős Egylet	2012. Ifi EB 4.	Molnár Dezső
5	Glaser Rebeka		Mosonmagyaróvári Vízisport Egylet		Nagy Gábor
6	Bene Dorottya	1994	Danubius Nemzeti Hajós Egylet	2012. Ifi EB 5.	Karácsony Tibor

Megjegyzés:

* A csillaggal jelölt személyek a Héraklész Csillag program tagjai.

Keretváltóztatás:

A téli-tavaszi tesztek, felmérők és a válogató verseny eredményei alapján májusban!

2012. december

Ficsor László
Szakmai vezető