

FELNŐTT és U23-as EVEZŐS VÁLOGATOTT KERET

2021. ÉVI

FELKÉSZÜLÉSI PROGRAMJA



Budapest, 2020. november 21.

Molnár Dezső
Felnőtt Szövetségi Kapitány

Bevezetés

A Magyar Evezős Szövetség elnökségének és szakmai vezetésének az a célja, hogy olyan jól működő rendszert alakítson ki a magyar evezőssport számára, amely a sportolóknak, az edzőknek és a kluboknak a lehető legjobb feltételeket biztosítsa a nemzetközi szintű eredmények eléréséhez.

2021-re három cél kerül meghatározásra. Fő cél, hogy olimpiai kvótákat szerezzünk, minél több számban. Fontos cél még a fő versenyeken a lehető legtöbb érmes, döntős, pontszerző hely megszerzése és az U23-as létszámnövelő programok folytatása, természetesen a szinteket teljesíteni tudó versenyzők kiválasztásával.

Előzmények

2020. évi felkészülés a 2019 novemberi őszi alapozó táborral kezdődött. Itt Robert Sens irányításával elkezdődött a 2020. évi felnőtt és U23-as csapatok kialakítása. Hangsúlyos volt az olimpiai pótkvalifikációra esélyes csapatok keresése. Ehhez segítségül hívtuk Valerij Klehsnyevet, hogy biomechanikai mérésekkel segítse kiválasztást. Novemberben elkezdődött a válogatott keretnek az ergométeres teszt sorozat. Decemberben egy hetes edzőtábor volt Galya-tetőn U23-as és ifjúsági versenyzőkkel. Január elején Robert Sens lemondott, az Elnökség a szakmai struktúra meghagyásával Szerer Jánost bízta meg a Szakmai Igazgatói teendővel. Januárban a felnőtt válogatott jelentős része klub költségen melegvízi edzőtáborban volt Törökországban. Februárban lezajlott az Ergométeres Magyar Bajnokság, amely az ergo teszt sorozat utolsó állomása. Márciusban a Sabaudiába tervezett edzőtábort Szegedre helyeztük át a Covid-19 járvány miatt. Márciustól kijárási korlátozásokat rendelt el a kormány. Májustól enyhítették a korlátozásokat, elindult az evezős élet. Végleges lett a nemzetközi verseny naptár, majd elkészült a hazai. A FISA törölt minden versenyt (pótkvalifikáció, VK, Olimpia, VB) csak az EB-k maradtak. Az új helyzet miatt új felkészülési terv készült.

2020-ban a pótkvalifikációs versenyek törölve lettek, ezért kvóta szerzési lehetőség nem volt.

A felnőtt csapat teljesítménye és eredményessége elmaradt az elvárhatótól. Az olimpiai versenyszámokban az Európa-bajnokságra kitűzött szintet csak a N 2x teljesítette. Az EB-n és az U23-as EB-n mutatott teljesítmények értékelése után, továbbra is biztató jeleket láthatunk a FF 1X, FF 2- és FF 2X mezőnyében.

Az U23-as csapat teljesítménye és eredményessége szintén gyengébb lett az elvárhatótól és messze elmaradt az elmúlt években megszokottól. Az eredményességben várható volt a visszaesés, mert az utóbbi évek legjobb, legeredményesebb U23-as versenyzői (Preil, Gadányi, Ács, Bácskai, Furkó, Szabó B.) kiöregedtek ebből a korosztályból és ezen a 2020. évi U23-as EB-n extra erős mezőny volt.

Létszám adatokban nincs lényeges eltérés, mert az U23 EB indulók között 9 fő még ifjúsági korú volt.

A 2020. évre kitűzött céloktól való jelentős elmaradások miatt a MESZ elnöksége a szakmai vezetési modell átalakítását határozta el.

A MESZ szakmai vezetés szerkezete

A MESZ Elnöksége 2020. december 01. -től új szakmai modellt állít fel, amelyben a felnőtt szövetségi kapitány a szakmai munkáért egy személyben felelős, aki mellé segítségül rendeli a szövetségi edzőt. A munkaköri megosztásuk az alábbiak szerint alakul:

- **Felnőtt Szövetségi Kapitány**, elkészíti a felnőtt és U23 válogatott éves programját, amelynek a végrehajtásáért felelős. Válogatók és szövetségi versenyek igazgatója, aki felelős a MESZ szakmai programok és a magyar válogatott csapat programjának megvalósításáért. Felügyeli a válogatott csoportok kiválasztási folyamatát és előkészítését, valamint hazai és nemzetközi versenyeztetését. Nyomon követi a válogatott sportolók felkészítését. Rendszeres kapcsolatot tart és támogat minden válogatott csapatot felkészítő edzőt és klubot. Egyeztet a programokról és beszámol az Elnökség részére a válogatottal kapcsolatos minden szükséges információról. Felügyeli a para szakágvezető munkáját.
- **Szövetségi edző**, elkészíti a kapitány által meghatározott feladatok, programok írásos anyagának elkészítését és az abban leírt feladatok végrehajtásában, szervezésében segíti a kapitány munkáját. A tervek és beszámolók készítése a MOB és az EMMI által elvárt szempontok szerint.
- **Szakmai Konzultációs Tanács**, egy konzultációs testület, amelynek tagja a Felnőtt és az Up. kapitány, a szakmai feladatokkal megbízott Elnök és a Szövetségi edző.
- **Válogatott csapat projekt-edzők**, a szövetségi kapitány nevezi ki a MESZ képesítési szabályzatának megfelelően, hogy különálló szövetségi projektcsoportok felkészítését vezesse. Azok az edzők, akik nem rendelkeznek a szükséges képesítéssel, azoknak megfelelő végzettségű mentort kell megnevezni.
- **Válogatott csapat edzők**, a szövetségi kapitány nevezi ki a MESZ képesítési szabályzatának megfelelően, hogy vezesse a szövetségi válogatott csapatok felkészítését. Azok az edzők, akik nem rendelkeznek a szükséges képesítéssel, azok mellé megfelelő végzettségű mentort kell megnevezni.
- **Edzőbizottság**, az edzők éves fórumán minden ott jelen lévő aktív edző által megválasztott és a MESZ elnöksége által jóváhagyott független testület. Értékeli, véleményezi és előkészíti a MESZ elnöksége által kért szakmai anyagokat a döntések előtt. Az edzőbizottság feladatait részletesen az SZMSZ tartalmazza.

Célkitűzések 2021.-re:

- Olimpiai kvótaszerzés, minél több versenyszámban.
- A felnőtt EB-n olimpiai számban 1-2 döntős hely, nem olimpiai számban egy érem.
- A felnőtt VB-n olimpiai számban 1-2 pontszerző hely, nem olimpiai számban 1-2 döntős hely.
- U23 VB-n olimpiai számban 3-4 pontszerző hely, nem olimpiai számban 1-2 döntős hely.
- U23 EB-n 3-4 döntős hely.
- A 2024. olimpiai csapat alapjainak kialakítása, hajóosztályok kijelölése.

A válogatási elvek, kritériumok

Létfontosságú egy átlátható válogatási folyamat bevezetése, amely minden résztvevő számára méltányos és kiszámítható. A 2021. évi verseny szezon korai kezdete miatt, komoly átalakításokat kell végeznünk a válogatási rendszerünkön, ami alkalmazkodik a nemzetközi versenyekhez. Ezzel bonyolultabb és nagyobb odafigyelést igénylő válogatási rendszert dolgoztunk ki.

A válogatási elvek, figyelembe veszik az előző felkészülési időszak válogatási elveit, ezért akik teljesítették az ott kiírt a szinteket, maradnak válogatott kerettagok a 2021. márciusi válogatóig. Akik az új rendszerben meg tudják erősíteni státuszukat, azok továbbra is válogatottak lesznek!

A versenyzők rendszerbe állítása, osztályba sorolása.

Elit: eredményességi juttatás, MESZ eszközök, MESZ dietetikus által javasolt táplálék kiegészítők, teljes körű egészségügyi ellátás, teljesítmény diagnosztika, versenyek 100%-os MESZ finanszírozása.

- Elit versenyző lehet az, aki teljesíti a felkészülési tervben előírt állomásokat és megfelel a sport törvényben meghatározott feltételeknek, teljesíti az ergométeres táblázatban meghatározott minimum szintet a tárgy évben és felkészülési időszakban is. (Csak az ergométeres eredmények nem jogosítanak fel az elit csapatba kerülésre!)
- Az előző olimpiai ciklusban kvótát szerzett.
- Az, aki az elmúlt 4 évben, U23 vagy felnőtt VB-n 1-7. helyezést ért el abban az esetben, hogy a mezőny kétharmadát legyőzte, (pl.: 9 induló 1-3. hely)
- az, aki az elmúlt 4 évben, felnőtt EB-n 1-6. helyezést ért el abban az esetben, hogy a mezőny kétharmadát legyőzte, függetlenül, hogy olimpiai szám-e.
- az, aki az elmúlt 4 évben, U23 EB-n 1-3. helyezést ért el abban az esetben, hogy a mezőny kétharmadát legyőzte, függetlenül, hogy olimpiai szám-e.
- Az ergométeres szintek teljesítése alól felmentést adhat a szövetségi kapitány azoknak, akik felnőtt vagy U23-as EB-n, VB-n első helyezést értek el.

	Név	Klub	Eredmény	Edző
1.	Galambos Péter	VVEC	2020: EB V. 2019: EB I., VB II. 2018: EB VI., VB VI. 2017: EB III. 2016: VB II.	Rapcsák Károly
2.	Simon Béla	PSE	2017: VB I. 2016: EB I., Kvóta szerző, Olimpiai IX.	Molnár Dezső
3.	Juhász Adrián	PSE	2017: VB I. 2016: EB I., Kvóta szerző, Olimpiai IX.	Molnár Dezső
4.	Pétervári-Molnár Bendegúz	BEE	2016: Kvóta szerző, Olimpia XIV.	Molnár Zoltán
5.	Preil Vivien	BEE	2019: U23 EB III., U23 VB III.	Molnár Zoltán
6.	Gadányi Zoltána	BEE	2019: U23 EB III., U23 VB III.	Molnár Zoltán
7.	Ács Kristóf	VVEC	2018: U23 EB I., U23 VB IV. 2017: U23 EB III., U23 VB V.	Mácsik Miklós
8.	Bácskai Máté	VVEC	2018: U23 EB I., U23 VB IV. 2017: U23 EB III., U23 VB V.	Mácsik Miklós
9.	Furkó Kálmán	TEE	2019: U23 EB I., U23 VB III.	Molnár Dezső
10.	Szabó Bence	GyAC	2019: U23 EB I., U23 VB III.	Alföldi Zoltán

Felnőtt és U23-as evezős válogatott keret 2021. évi felkészülési programja

11.	Gerei Tamás	MEC	2018: U23 EB II.	Ambrus Gábor
12.	Hopp Márton	CsEK	2018: U23 EB II.	Pergel László
13.	Szabó Márton	TEE	2018: U23 EB I., U23 VB IV.	Molnár Dezső
14.	Danó Dániel	FEC	2018: U23 EB I. 2017: U23 EB III.	Danó Károly

Felnőtt válogatott keret: adható eredményességi juttatás (differenciálva, a MESZ költség keretéig), alap táplálék kiegészítők a MESZ dietetikus javaslata alapján, egészségügyi ellátás, teljesítmény diagnosztika, MESZ eszközök a rendelkezésre álló készletből, válogatott keret tagként történő nemzetközi versenyztetése, illetve az ehhez szükséges edzőtáborok 100%-os MESZ finanszírozása.

- A vízi és szárazföldi tesztek és versenyen elért eredmények szerinti osztályba sorolás alapján.
- Az, aki teljesíti a felkészülési terven előírt stációkat és megfelel a sporttörvény szerinti kritériumoknak.
- Az, aki az elmúlt 2 évben, felnőtt, U23 VB-n 1-8. helyen, EB-n 1-6. helyen végzett, abban az esetben, hogy a mezőny 40%-át legyőzte (pl.: 13 induló, 8. hely), függetlenül, hogy olimpiai szám-e.
- Az, aki az elmúlt 4 évben Universiade és Egyetemi VB 1-3. helyezett.
- Az, aki a hazai válogató rendszerben, megfelelt a táblázatban meghatározott ergométeres és vízi sebesség szinteknek.

	Név	Klub	Eredmény	Edző
1.	Polivka Dóra	MTK	2018: EVB I.	Goretti Eros
2.	Krémer Eszter	MTK	2018: EVB I.	Goretti Eros
3.	Bertus Kitti	Külker	Válogató vízi eredmény	Lőrincz Attila
4.	Horváth Kitti	FEC	2017: U23 VB V.	Danó Károly
5.	Abid Syham	FEC	Válogató vízi eredmény	Pető Tímea
6.	Tamás Bence	Külker	Válogató vízi eredmény	Lőrincz Attila
7.	Papp Gergely	GyAC	Válogató vízi eredmény	Alföldi Zoltán
8.	Szigeti Roland	GyAC	2018: EVB I.	Alföldi Zoltán

U23 keret: vízi és szárazföldi teszteken és versenyeken elért eredmények szerinti osztályba sorolás alapján. Adható eredményességi juttatás (differenciálva, a MESZ költség keretéig), alap táplálék kiegészítők a MESZ dietetikus javaslata alapján, egészségügyi ellátás, teljesítmény diagnosztika, MESZ eszközök a rendelkezésre álló készletből, válogatott keret tagként történő nemzetközi versenyztetése, illetve az ehhez szükséges edzőtáborok 100%-os MESZ finanszírozása

- Az, aki teljesíti a felkészülési terven előírt állomásokat és megfelel a sporttörvény szerinti kritériumoknak.
- Az, aki az elmúlt 4 évben, ifjúsági VB-n és EB 1-3. helyezést ért el.
- Az, aki a hazai válogató rendszerben, megfelelt a táblázatban meghatározott ergométeres és vízi sebesség szinteknek.

Felnőtt és U23-as evezős válogatott keret 2021. évi felkészülési programja

	Név	Klub	Eredmény	Edző
1.	Szklenska Bence	VVEC	Válogató vízi eredmény	Mácsik Miklós
2.	Király Csaba	SzVE	Válogató vízi eredmény	Dani Zsolt
3.	Szász Gergő	MTK	Válogató vízi eredmény	Simon Tamás
4.	Pajor Krisztián	MTK	Válogató vízi eredmény	Simon Tamás
5.	Újhelyi Mihály	VVEC	Válogató vízi eredmény	Mácsik Miklós
6.	Szabó Gábor	SzVE	Válogató vízi eredmény	Dani Zsolt
7.	Benda Orsolya	Külker	Válogató vízi eredmény	Lőrincz Attila
8.	Siska Bettina	Arrabona	Válogató vízi eredmény	Mészáros Éva
9.	Galcsó Flóra	FEC	Válogató vízi eredmény	Pető Tímea
10.	Elek Boróka	DNHE	Válogató vízi eredmény	Ficsor László
11.	Csepel Zsófia	VVEC	Válogató vízi eredmény	Rapcsák Károly
12.	Koncsik Dominik	CsEK	2020.: Ifi EB III.	Pergel László
13.	Juhász Tamás	CsEK	Válogató vízi eredmény	Pergel László
14.	Boros Bálint	CsEK	2020.: Ifi EB III.	Pergel László
15.	Varga Koppány	CsEK	2020.: Ifi EB III.	Pergel László
16.	Király Miklós	SzVE	Válogató vízi eredmény	Dani Zsolt

A 2020. évben válogatottságot szerzett versenyzők: bővített kerettagok a vízi és szárazföldi teszteken és versenyeken elért eredmények szerinti osztályba sorolás alapján. Behívhatók bármelyik válogatott keretbe, ahol ebben az esetben az adott keret szabályai érvényesek rájuk. A MESZ a klub helyszíni összetartó evezések költségeit részben vállalja, melynek arányában minden esetben előre a megegyeztek a felek.

- Az, aki teljesíti a felkészülési terven előírt állomásokat és megfelel a sporttörvény szerinti kritériumoknak
- elmúlt szezonban figyelemre méltó eredményt ért el a válogató versenyen
- felnőtt vagy korosztályos világ vagy kontinentális versenyen indulási jogot szerzett
- a szövetségi kapitány döntése alapján

	Név	Klub	Eredmény	Edző
1.	Papp Benedek	CsEK	2020. évben válogatott, EB induló	Pergel László
2.	Zsíros Janka	Külker	2020. évben válogatott, EB induló	Lőrincz Attila
3.	Szili Dorina	SzVE	2020. évben válogatott, EB induló	Dani Zsolt
4.	Daka Zsófia	SzVE	2020. évben válogatott, EB induló	Dani Zsolt
5.	Gosztola Orsolya	Külker	2020. évben válogatott, EB induló	Lőrincz Attila
6.	Tallós Farkas	DNHE	2020. évben válogatott, EB induló	Ficsor László
7.	Domokos Mátyás	DNHE	2020. évben válogatott, EB induló	Ficsor László
8.	Pálfai Csikó	VVEC	2020. évben válogatott, EB induló	Mácsik Miklós
9.	Bridge Henri	DNHE	2020. évben válogatott, EB induló	Ficsor László

Felnőtt és U23-as evezős válogatott keret 2021. évi felkészülési programja

10.	Czinege Tamás	CsEK	2020. évben válogatott, EB induló	Pergel László
11.	Szöllősi Balázs	Baja	2020. évben válogatott, EB induló	Bartos Nándor
12.	Fenyődi Tamás	VVEC	2020. évben válogatott, EB induló	Mácsik Miklós
13.	Derekas Ambrus	Baja	2020. évben válogatott, EB induló	Bartos Nándor
14.	Szalai Andor	Baja	2020. évben válogatott, EB induló	Bartos Nándor
15.	Turi Péter	ProRek	2020. évben válogatott, EB induló	Vida Erik
16.	Galcsó Vencel	FEC	2020. évben válogatott, EB induló	Pető Tímea

Csillag keret: a programba azok az U23-as korú versenyzők kerülnek, akik nagy valószínűséggel 2021-ben nemzetközi versenyeken indulók lesznek. Keretfrissítés 2021.03.15-ig.

	Név	Klub	Eredmény	Edző
1.	Szabó Márton	TEE	2018: U23 EB I., U23 VB IV.	Molnár Dezső
2.	Gerei Tamás	MEC	2018: U23 EB II.	Ambrus Gábor
3.	Király Csaba	SzVE	Válogató vízi eredmény	Dani Zsolt
4.	Elek Boróka	DNHE	Válogató vízi eredmény	Ficsor László
5.	Danó Dániel	FEC	2018: U23 EB I.	Danó Károly
6.	Benda Orsolya	Külker	Válogató vízi eredmény	Lőrincz Attila
7.	Szász Gergő	MTK	Válogató vízi eredmény	Simon Tamás
8.	Pajor Krisztián	MTK	Válogató vízi eredmény	Simon Tamás
9.	Szklenka Bence	VVEC	Válogató vízi eredmény	Mácsik Miklós
10.	Koncsik Dominik	CsEK	Válogató vízi eredmény	Pergel László
11.	Újhelyi Mihály	VVEC	Válogató vízi eredmény	Mácsik Miklós
12.	Szabó Gábor	SzVE	Válogató vízi eredmény	Dani Zsolt
13.	Siska Bettina	Arrabona	Válogató vízi eredmény	Mészáros Éva
14.	Csepel Zsófia	VVEC	Válogató vízi eredmény	Rapcsák Károly
15.	Galcsó Flóra	FEC	Válogató vízi eredmény	Pető Tímea

Elvárható kritérium szintek, nemenként és korosztályonként

A kritérium szintek a kerettagság minimumait tartalmazzák, "ami szükséges, de nem elegendő" a teljes körű válogatottsághoz. Az alábbi táblázatok értékei tartalmazzák a relatív kondicionális képességek elvárható mértékét és a világ és kontinentális bajnokságokra való kijutás szintjei

Az ergométeres teszteken, a könnyűsúlyúakra vonatkozó maximális súlyhatárok:

Nők: 61,5 kg

Férfiak: 75 kg

CONCEPT2 STATIKUS ERGOMÉTEREN TELJESÍTVE

ERGOMÉTERES SZINTEK A VÁLOGATOTTSÁG ELÉRÉSÉHEZ								
Kor.csop./nemek	NŐK		NŐK könnyűsúly		FÉRFIAK		FÉRFIAK könnyűsúly	
Táv	2000 m	6000 m	2000 m	6000 m	2000 m	6000 m	2000m	6000 m
Mérték egys.	W/TS	W/TS	W/TS	W/TS	W/TS	W/TS	W/TS	W/TS
Felnőtt	4,15	3,4	4,3	3,6	5	4	5,35	4,4
U23	3,9	3,2	4,1	3,4	4,85	3,9	5	4,1

RP3 DINAMIKUS ERGOMÉTEREN TELJESÍTVE

ERGOMÉTERES SZINTEK A VÁLOGATOTTSÁG ELÉRÉSÉHEZ								
Kor.csop./nemek	NŐK		NŐK könnyűsúly		FÉRFIAK		FÉRFIAK könnyűsúly	
Táv	2000 m	6000 m	2000 m	6000 m	2000 m	6000 m	2000m	6000 m
Mérték egys.	W/TS	W/TS	W/TS	W/TS	W/TS	W/TS	W/TS	W/TS
Felnőtt	4,25	3,5	4,4	3,7	5,1	4,1	5,45	4,5
U23	4,0	3,3	4,2	3,5	4,95	4,0	5,1	4,2

*A szintek a felkészülés alatt bármikor teljesíthetők, központi vagy klub helyszíneken, edző-(k) jelenlétében, akik hitelesítik az eredményeket és felelősséget vállalnak érte. A teljesítés legkésőbbi határideje az első hazai vízi válogató versenyt megelőző nap.

A vízén mért, a könnyűsúlyúakra vonatkozó maximális súlyhatárok, a verseny szabály szerint, hazai teszteken pedig:

Nők: egyéni 59,0 kg, csapat 58,0 kg

Férfiak: férfiak 72,5 kg, csapat 71,0 kg

VÍZEN ELVÁRHATÓ EREDMÉNYEK								
A VILÁG VAGY KONTINENS BAJNOKSÁGRA VALÓ KIJUTÁS MINIMUM SZINTJEI								
Hajó típ./kor. csop.	NF	N U23	NF ks	N U23 ks	FF	F U23	FF ks	F U23 ks
1X	7:38	7:56	7:55	8:03	6:56	7:07	7:06	7:12
2X	7:03	7:14	7:13	7:22	6:22	6:31	6:28	6:37
4X	6:31	6:45	6:42	6:52	5:53	6:01	6:04	6:09
2-	7:15	7:27	7:48	7:58	6:32	6:44	6:47	6:53
4-	6:40	6:52	-	-	5:59	6:06	-	-
4+	-	7:30	-	-	-	6:26	-	-
8+	6:16	6:25	-	-	5:38	5:43	-	-

A táblázatba foglalt időeredmények elérése az alábbi feltételek esetén hitelesek.

- Hazai és nemzetközi állóvízi versenyeken, versenybírói hitelesítéssel.
- Állóvízen GPS-el mért pályán, motorcsónakos kísérettel a szövetségi kapitány, szövetségi edző vagy az általuk megbízott személy a csapat edzőjével közösen hitelesítik az eredményt. Bójázás hiányában a motorcsónak az egység mellett párhuzamosan halad az evezős egységgel a pályája teljes hosszában, 5 méteren belül.

Válogatás menete

Mottó: "legénységhez keresünk hajóegységet, nem hajókba legénységet"

A válogatás menetét különböző időpontokban és különböző helyszíneken végezzük, mert egy rendhagyó nemzetközi versenystruktúra vár 2021-ben ránk. Így nem tudjuk egy időpontba végezni a válogatók megrendezését és nem tudjuk egységes válogatási módszerrel kiválasztani a legjobb versenyzőket a különböző nemzetközi versenyekre. Ezért egy mozaikos módszert alkalmazunk, ami egyes versenyzői csoportokat többször válogat, amíg kijut a nemzetközi versenyekre. Ez összehasonlíthatóvá teszi az elért eredményeket, a standard táblázatokba foglalt eredményszintek szerint, melyek egyértelmű iránymutatást adnak.

Válogató versenyek:

1. Meghívásos válogató, a meleg vízi táborban Köycegiz-ben (Tr o.)

A 2021. március 21-i hazai válogatóra válogat, az elit és válogatott versenyzők közül.

- 2021. február 15-19. között: női, férfi 1X-ben - a győztesek megszerzik az indulási jogot a hazai válogatóra. (csak 1-1 fő képviseli a válogatottat.)
- 2021. február 22-26. között: női, férfi ks 2X, 2X és férfi 2- -ban - a győztesek megszerzik az indulási jogot a hazai válogatóra.
- A kiesett versenyzők más speciális (ks 2-, ks 1X, ks 4x, normál 4x vagy 4- egységekben kaphatnak indulási jogot)

Fontos szabály: Aki meghívást kapott a központi felkészülésre, annak nem kötelező elfogadnia, de más helyszínen a MESZ nem finanszírozza a felkészülését a versenyzőnek, de a fent felsorolt válogatási folyamatban köteles az adott helyszínen részt venni, a korrekt eredmény érdekében. Aki ezt sem vállalja, annak nem adunk lehetőséget a hazai versenyen való kishajós egységben való részvételre.

2. Hazai felnőtt válogató verseny, 2021. március 20-21. Szeged. Az Európai kvalifikációs versenyre és az Európa-bajnokságra válogat.

- Első nap induló lehet a Köycegiz-ben győztes magyar válogatott kisegység női, férfi 1x és 2-ban, illetve az összes klubok által nevezett versenyzők, csapatok.
- Második nap induló lehet a Köycegiz-ben győztes magyar válogatott egység, női, férfi ks 2x, 2x és az összes klubok által nevezett csapatok, speciális egységek, női, férfi 4x, 4-, ks 4x.

A verseny a női, férfi 1x és ks 2x ben az Európai kvalifikációs versenyre válogat, míg a többi szám a felnőtt Európa-bajnokságra. Akiknek nincs EB számuk vagy kiemelkedő eredményt érnek el az U23 korosztályban azok a zágrábi VK I.-ra kerülhetnek ki.

FONTOS KITÉTEL: a time trial -ban elért eredmény alapján, a minimum értékeket akik elérték azok lesznek nevezve a fent említett versenyekre! AZOK, AKIK AZ EURÓPAI KVALIFIKÁCIÓN ÉS AZ EURÓPA BAJNOKSÁGON NAGY FORMA ROMLÁST MUTATNAK, AZOK HELYETT A PÓTKVALIFIKÁCIÓS VERSENYRE ÚJ EGYSÉGEK LESZNEK KINEVEZVE A VÁLOGATÓ EREDMÉNYEK ALAPJÁN.

3. Válogató II. Vidék Bajnokság 2021. május 29-30. Velence.

Az U23 Világbajnokságra és az Universiadera válogat.

- Itt minden versenyző starthoz állhat kis egységben (1x vagy 2-) és teljesítményük alapján a rangsor szerint speciális egységekbe kerülhetnek.
- Figyelembevételre kerülhetnek a tájékoztató verseny és előző válogató eredményei, illetve a már együtt készülő csapatok munkája, ami nem minden esetben kap zöld utat. A válogatón elért rangsorok alapján lehetségesek cserék, illetve új egységek is létre hozásra kerülhetnek.
- A vízi kritérium szintek teljesítése elvárt, ezért a time trial-ban elért eredmények alapján kerülnek ki az egységek a Bledi Nemzetközi Versenyre ahol, megerősíthetik pozíciójukat a kiküldetési szintek elérésével az U23 VB-re és az Universiadera.
- A bledi versenyen azok egységek is részt vesznek, akik teljesítették a kiküldetési szintet, de 0,7 % -nál kisebb különbséggel maradtak el a győztes egység idő eredményétől a velencei válogatón. (Pl.: FU23 1X 1. hely 7:00, 2. hely 7:02, különbség: 0,48 % indulási jogot szerez, de a 3. hely 7:03, különbség 0,71% így Ő más egységben kaphat lehetőséget, bár teljesítette a 7:07 kiküldetési szintet)
- Az Universiade pályázók között a rangsor felállításra kerül és a time trial-ban elért rangsor alapján javaslatot tesz a kapitány és a MEFS-el való egyeztetés alapján, eldől kik utazhatnak erre a versenyre.

4. Bledi Nemzetközi verseny, 2021. június 11-13., Bled, Szlovénia.

Pótválogató és U23 csapat kijelölő verseny.

- Ezen a versenyen dőlnek el a vitatott kérdések egyes hajó egységekben, illetve a vis major helyzetek is itt kerülhetnek feloldásra. Történetesen betegség, iskolai vagy családi elfoglaltság miatt, akik nem tudtak részt venni az előző válogatón és válogatott versenyzők, itt bizonyíthatják tudásukat.
- A kritérium szinteket teljesítő versenyzők és egységek, indulási jogot szereznek az U23 Világbajnokságra, abban az esetben a férfiak az "A" döntő győztes időtől 2%-nál, a nők az "A" döntő győztes időtől 2,5%-nál kisebb különbséggel érnek célba.

5. U23 EB válogató

Külön válogatót erre a versenyre nem tartunk, az eddig elért eredmények alapján jelölünk csapatokat az alábbi feltételeknek megfelelőek között:

- 2021. évi Ifjúsági Világbajnokságon 1-6 között végeztek, ha a mezőny 60 % legyőzték
- U23 Világbajnokságon 1-8 között végeztek, ha a mezőny 50% legyőzték
- Új csapatok, melyek kialakulnak a VB után és a keret edzéseken teljesítik a kiküldetési szinteket.

6. Felnőtt Világbajnokságra Válogató Verseny, Velence, szeptember 19-20. Meghívásos válogató verseny, a legjobb felnőtt, U23 és ifjúsági versenyzők részére a szövetségi kapitány és a szövetségi edző kiválasztása alapján, a szezonban nyújtott teljesítmények alapján. (kivételes esetben lehet bejelentkezés alapján is, amit a Szakmai Konzultációs Tanács elbírál) A szint elvárások alól senki nem mentesül!

- Meghívást kap az elit és a válogatott keret
- Éves teljesítmény alapján minden válogatott kerettag és klub versenyző behívható
- A verseny első napján minden meghívott versenyzőnek egyarában rangsoroló, délelőtt 3 óránként 1-1 pálya kettesével időfutamban rendezve, melynek helyezése és időeredménye is számít a délutáni döntőbe soroláskor. Összesen 3 pálya 2 időfutam, 1 döntő.
- Második nap: kormányos nélküli kettesben, délelőtt időfutam, délben döntő (lehetőleg minden versenyzőnek)
- Második nap délután: váltott evezős speciális egységekben csak az indulhat, aki délelőtt részt vett a 2- versenyen. Speciális egységekben a rangsort a time trial alapján állítjuk fel.

VILÁGBAJNOKSÁGRA és EURÓPA BAJNOKSÁGRA A KIUTAZÁS NEM MEGVÁSÁROLHATÓ!

Csapatok jelölésének menete

- Válogató eredménye alapján egyeztet a csapat edzője és a szövetségi kapitány
- A szövetségi kapitány megteszi javaslatát az egységekre és azok versenyzőinek, illetve a csapatok edzőinek, ami megadja az irányvonalát a további felkészülésnek. Ez a javaslat kötelező érvényű is lehet. Ha nincs megegyezés, nem számítunk a szezonban tovább a versenyzőre, vagy versenyzőkre.
- Szakmai Konzultációs Tanács javaslat tétele az elnökség felé
- Elnökség döntése, a csapatok utaztatásáról

Kiválasztási elvek

Sportolók

Minden olyan sportolónak, aki válogatott vagy válogatottságra pályázik, a következő követelményeknek kell megfelelnie:

- Tagság egy MESZ tag klubban
- Érvényes orvosi verseny engedély (éves szűrés)
- Érvényes MESZ regisztrációs engedély (Gold, Hivatalos) versenyengedély
- A MESZ válogatási rendszer teljesítése
- Betartja a MESZ dopping szabályzatát
- Betartja a MESZ, a klub és más szervezetekkel (MOB, EMMI) kötött szerződéseket

Edzők

Minden olyan edzőnek, aki részt kíván venni a szövetségi projekt programokban és a szövetségi válogatott csapatok felkészítésében, meg kell felelnie a következő követelményeknek:

- Aktív edzői státusz (külföldi is lehet)
- Megfelel a MESZ képzési szabályzatának
- Együttműködés a szakmai vezetéssel
- Elfogadja a felkészülési programot

Jelölés

- Minden kiválasztási döntést, megelőzi a szövetségi kapitány egyeztetése az adott csapat felkészítőjével, az edzőbizottsággal, majd megvitatja javaslatát a Szakmai Konzultációs Tanáccsal, melyet így továbbítanak az elnökség felé jóváhagyásra.
- Azok az egységek kerülnek jelölésre, akik teljesítették az ergométeres és vízi minimum szinteket az szezon folyamán, kivéve, ha vis maior helyzet alakult ki. Bizonyos esetekben, a projektcsapatok hajóinál több sportolót lehet kiválasztani a hajó felkészítéséhez, mint a beülők száma.
- A végső csapatkijelölések az előkészületek után később az előre jelzett időpontban lesznek.

Fő versenyek, eredményességi célok

Felnőtt Európa-bajnokság, 2021.04.09-11., Varese, Olaszország	
csathirdetés: 2021. 03. 23.	
Tervezett csapatok	Tervezett eredmény
Férfi kormányos nélküli kettes	4-8.
Férfi kétpárevezős	4-8.
Férfi egypárevezős	8-12.
Férfi könnyűsúlyú kétpárevezős	12-15.
Férfi könnyűsúlyú egypárevezős	1-5.
Női kétpárevezős	5-8.
Női egypárevezős	9-12.
Női könnyűsúlyú kétpárevezős	9-12.
Női könnyűsúlyú egypárevezős	3-6.

U23 Világbajnokság, 2021.07.07-11. Racice, Csehország	
csapathirdetés: 2021. 06. 18.	
Tervezett csapatok	Tervezett eredmény
Férfi egypár	5-7.
Férfi kormányos nélküli kettes	7-10.
Férfi kétpárevezős	6-9.
Férfi kormányos nélküli négyes	6-9.
Férfi könnyűsúlyú négpárevezős	5-7.
Női egypárevezős	4-7.
Női kétpárevezős	6-9.
Női kormányos nélküli négyes/kettes	6-9.
Női könnyűsúlyú egypár	8-10.

Olimpia, 2021.07.23-30., Tokyo, Japán	
Tervezett csapatok	Tervezett eredmény
Férfi egypárevezős	13-15.
Női egypárevezős	13-15.
Férfi kormányos nélküli kétevezős	7-12.
Női kétpárevezős	7-12.
Férfi kétpárevezős	7-12.
Női könnyűsúlyú kétpárevezős	7-12.
Férfi könnyűsúlyú kétpárevezős	7-12.

U23 Európa-bajnokság, 2021.09.04-05., Kruszwica, Lengyelország	
csapathirdetés: 2021. 08. 16.	
Tervezett csapatok	Tervezett eredmény
Férfi egypárevezős	3-7.
Férfi kétpárevezős	6-9.
Férfi négy párevezős	5-8.
Férfi kormányos nélküli kettes	4-8.
Férfi kormányos nélküli négyes	4-8.
Férfi könnyűsúlyú kormányos nélküli kettes	8-11.
Férfi könnyűsúlyú négy párevezős	5-7.
Női egypárevezős	6-10.
Női kétpárevezős	4-7.
Női kormányos nélküli kettes	4-8.
Női könnyűsúlyú egypár	6-9.
Női könnyűsúlyú kormányos nélküli kettes	6-9.

Felnőtt világbajnokság 2021.10.17-24., Sanghaj, Kína	
csapathirdetés: 2021. 09. 21.	
Tervezett csapatok	Tervezett eredmények
Férfi kormányos nélküli kettes	7-12.
Férfi kétpárevezős	7-12.
Férfi egypárevezős	10-14.
Férfi könnyűsúlyú kétpárevezős	10-14.
Férfi könnyűsúlyú egypárevezős	1-6.
Női kétpárevezős	7-12.
Női egypárevezős	10-14.
Női könnyűsúlyú kétpárevezős	10-14.
Női könnyűsúlyú egypárevezős	5-8.
Férfi könnyűsúlyú kormányos nélküli kettes	3-7.

A válogatott felkészülési programja a 2021. évi versenyévodra

Tesztek:

Ergométer teszt

Az eddigiektől eltérően nincs meghatározott időpontokban, 6000 és 2000 méteres felmérő, mindenki a saját felkészülési programja szerint végzi, amit köteles fényképpel és edzői hitelesítéssel elküldeni a szövetségi kapitány részére.

2021. 02.13. 2000 m Ergométer Országos Bajnokság

Az ergométeres OB az elit és a melegvízi táborba meghívott válogatott versenyzők részére nem kötelező!

Vízi teszt:

2020. 10.17. 6000 m Őszi Hosszútávú Verseny (Szolnok)

A 2021.évi szezonban a tesztek időpontjait egzakt mód nem kijelölhetők egységesen, mert egybe esnek a hazai válogató, illetve nemzetközi versenyekkel. Ezért hitelesített teszt eredményeket fogadunk el a már említett módon.

- Hazai és nemzetközi állóvízi versenyeken, versenybírói hitelesítéssel.
- Állóvízen GPS-el mért pályán, motorcsónakos kísérettel a szövetségi kapitány, a szövetségi edző vagy az általuk megbízott személy a csapat edzőjével közösen hitelesítik az eredményt. Bójázás hiányában a motorcsónak az egység mellett párhuzamosan halad az evezős egységgel a pályája teljes hosszában, 5méteren belül.

A teszteken, a könnyűsúlyúakra vonatkozó súlyhatárok:

	Nők	Férfiak
Őszi hosszútávú verseny:	59,0 kg	72,5 kg
Teszt pályaevezéseknél:	59,0 kg csapat 58,0	72,5 kg csapat 71,0 kg

Versenyek

Válogató versenyek

2021. 02.16-26.	Köycegiz	Meghívásos válogató, elit és válogatottak
03.20-21.	Szeged	Válogató I. kis és speciális egységben
04.17-18.	Velence	U23 Kishajós Tájékoztató verseny
05.30-31.	Velence	Válogató II. kis és speciális egységben, U23
06.11.-13.	Bled	Pótválogató, Nemzetközi verseny U23
09.18-19.	Velence	Válogató III. kis és speciális egységben

Fő versenyek

2021.	04.05-07.	Varese	Európai Kvalifikációs verseny
	04.09-11.	Varese	Európa-bajnokság, felnőtt
	05.16-18.	Luzern	Végső Kvalifikációs Verseny
	07.07-11.	Racice	U23 VB
	07.19-21.	Chengdu	Universiade
	07.23-30.	Tokió	Olimpia
	09.04-05.	Kruszwica	U23 VB
	10.17-24.	Sanghaj	Világbajnokság, felnőtt

Nemzetközi versenyek

2021.04.30-05.02.	Zágráb	Világ Kupa I.
2021.06.04-06.	Sabaudia	Világ Kupa III.
2021. 06.11-13.	Bled	Nemzetközi verseny

Edzőtáborok

Központi edzőtáborok

2020.	12.07-19.	Szolnok	Vízi alapozó
2021.	01.04-17.	Köycegiz	Melegvízi alapozó
	01.25-02.07.	Köycegiz	Melegvízi alapozó
	02.15-28.	Köycegiz	Melegvízi alapozó
	05.03-16.	Szolnok v. Szeged v. Velence	Végső kvalifikációs tábor
	05.24-07.11.	Szolnok v. Szeged v. Velence	Olimpiai tábor
	06.14-07.04.	Szolnok v. Szeged v. Velence	U23 VB tábor
	08.23-09.02.	Szolnok v. Szeged v. Velence	U23 EB tábor
	09.13-19.	Szeged v. Velence	Felnőtt VB válogató tábor
	09.27-10.10.	Szolnok v. Szeged v. Velence	Felnőtt VB tábor
	11.08-21.	Dunavarsány	Őszi Alapozó tábor

Sportorvosi vizsgálatok, mérések

Klinikai vizsgálat

2021.	01.18-22.	OSEI	Elit, felnőtt keret
	01.25-29.	OSEI	U23, válogatott keret
	05.25-28.	OSEI	Olimpiai keret
	06.14-18.	OSEI	U23 VB keret
	09.20-24.	OSEI	Felnőtt VB keret

Küszöb vizsgálat

2021.	02.08-12.	OSEI	Elit, felnőtt keret
	04.29-05.02.	OSEI	Elit, felnőtt keret
	05.25-28.	OSEI	Olimpiai keret
	06.14-18.	OSEI	U23 VB keret

A válogatott felkészülését segítő egészségügyi szakemberek

Keretorvos: dr. Matusovits Andrea
Pszichológus: Hornyik József
Gyógytornász: Lajkó Zsuzsanna
Szakértők: dr. Kator Miklós (táplálék kiegészítők)
dr. Kecskés Norbert (vérkémia)
dr. Kokas Péter (sebészet)
dr. Haller Ákos (sebészet)
Sportmasszőr: Steiner Sebestyén
Teljesítmény felmérés: dr. Kovács Péter
Intézményi háttér: OSEI Olimpiai rendelő, élettani labor.

Alap célok, hosszú távú programok

Alapcélok

- A felkészülésnek a hosszú távú célokat kell szolgálnia (hangsúlyos az U23-as korosztályban a csapatépítés)
- 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).
- 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.
- A legjobb válogatottak melletti második vonal versenyzőinek támogatása, menedzselése edzőtáborokkal, összetartó edzésekre történő meghívással, szövetségi eszközökkel, nemzetközi versenyeztetéssel.
- Elért versenyeredményen alapuló premizálási rendszer, versenyzőnek, edzőnek, szakembernek, szakvezetőnek.

Hosszú távú programok

Ebben a programban meg kell határoznunk azokat a kitörési pontokat, melyek 2021-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. Ez 2017-ben elkezdett program 2021-ben az U23-as korosztályban folytatódni tud szinte zökkenőmentesen, hiszen évek óta nem látott merítési lehetőség lesz a normál súlyúaknál.

A másik kitörési pont nem annyira 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 női váltott evezős szám került be. 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 program

- FU23 8-as/4-es és 4x projekt
- Cél: U23 VB 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 program

- 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)
- Nagyegységek szervezése ifi és U23 korosztályban nemzetközi versenyekre 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

Felkészülési táblázat

Klinikai vizsgálat	Küszöb vizsgálat	Egyéb teszt	Ergo tesztek	Válogatók	Vízi tesztek	Edzőtábor	Versenye	Vásárnap	Naptári hetek	Hetek
					6k		Őszi HTV	X.18.	42	1
					m			X.25.	43	2
								XI.01.	44	3
								XI.08.	45	4
								XI.15.	46	5
								XI.22.	47	6
								XI.29.	48	7
								XII.06.	49	8
						Edzőtábor Szolnok		XII.13.	50	9
						Edzőtábor Szolnok		XII.20.	51	10
								XII.27.	52	11
								I.03.	53	12
						Melegvíz		I.10.	1	13
						Melegvíz		I.17.	2	14
F+U								I.24.	3	15
F+U								I.31.	4	16
								II.07.	5	17
	Elit						Ergó OB (F+U23)	II.14.	6	18
							Válogató EU pótkv??	II.21.	7	19
								II.28.	8	20
								III.07.	9	21
						Tav táb		III.14.	10	22
					6 k	Tav táb	Válogató I.	III.21.	11	23
							Tavaszi HTV	III.28.	12	24
								IV.04.	13	25
							EU pótkv, Feln. EB, Varese	IV.11.	14	26
					2 k		U23 Kishajós Tájékoztató	IV.18.	15	27
								IV.25.	16	28
	Elit						VK I. Zágráb	V.02.	17	29
						Végső kv.	Para Végső pótkv. Gav.	V.09.	18	30
						Végső kv.	Végső pótkv. 16-18.	V.16.	19	31
							VK II. Luzern	V.23.	20	32
OL	OL				2 k	Olimpiai	Válogató II. Vid. Bajn.	V.30.	21	33
						Olimpiai		VI.06.	22	34
						Olimpiai	Bledi NKV.	VI.13.	23	35
U23	U23					U23 VB, Ol		VI.20.	24	36
						U23 VB, Ol		VI.27.	25	37
						U23 VB, Ol		VII.04.	26	38
						Olimpiai	U23 VB, Racice	VII.11.	27	39
								VII.18.	28	40
							Olimpia 07.23-30.	VII.25.	29	41
							Olimpia	VIII.01.	30	42

Felnőtt és U23-as evezős válogatott keret 2021. évi felkészülési programja

							OB	VIII.08	31	43	
								VIII.15	32	44	
							Universiade 19-21.	VIII.22	33	45	
						U23 EB	Paralimpia	VIII.29	34	46	
						U23 EB	U23 EB, Kruszwica	IX.05.	35	47	
								IX.12.	36	48	
						Felnőtt, U23	Válogató VB-re Velence	IX.19.	37	49	
F								IX.26.	38	50	
						VB táb		X.03.	39	51	
						VB táb		X.10.	40	52	
					6 k		ŐHTV VB 17-24. Sanghaj	X.17.	41	53	
							Felnőtt VB 17-24. Sanghaj	X.24.	42	54	
								X.31.	43	55	
						Őszi A. T.		XI.07.	44	56	