

FELNŐTT és U23-as EVEZŐS VÁLOGATOTT KERET

2020. ÉVI

FELKÉSZÜLÉSI PROGRAMJA

(módosított)



ALAPÍTVÁ: 1893

Szeged, 2020. május 31.

Szierer János
Felnőtt Szövetségi Kapitány

I. Előzmények

A 2019. évi versenyévadban a 2018-ban kialakított szakmai vezetési modellben működött tovább a MESZ szakmai vezetése. Ebben a modellben a válogatott szakmai irányítása a „jelölő tanács” feladata. A tanácsot a szakmai igazgató vezeti, továbbá tagja a felnőtt és az up. szövetségi kapitány. A jelölő tanács köteles tájékoztatni a szakmai alelnököt az elbírálásra kerülő megbeszélésekről vagy döntésekről. A jelölő tanácsnak van joga a sportolókat és a csapatokat kijelölni válogatott csapatnak, akik megfeleltek a kiválasztási kritériumoknak. A szakmai igazgató felelős a jelölő tanács minden határozatának nyilvános bejelentéséért, de csak ha a MESZ elnöksége jóváhagyta a javasolt kiválasztási döntéseket.

2019-re három cél került meghatározásra. Fő cél a lehető legtöbb olimpiai kvóta megszerzése. Fontos cél még a fő versenyeken a lehető legtöbb érmes, döntős, pontszerző hely megszerzése és a létszámnövelő programok folytatása.

II. A válogatási elvek, kritériumok, a válogatás menete

Bevezetés

A Magyar Evezős Szövetség elkötelezte magát, hogy magas versenyképességű rendszert alakítson ki a magyar versenyvezetés számára, amely sportolóknak, edzőknek és más résztvevőknek kínálja a lehető legjobb környezetet, hogy törekedjen az olimpiai és a nemzetközi versenysorozat lehetőségeire.

Éppen ezért létfontosságú egy átlátható kiválasztási rendszer bevezetése, amely minden résztvevő számára méltányos és kiszámítható.

Filozófia

A kiválasztási irányelv célja, hogy meghatározza a fenti célok teljesülését, és létre hozzon egy egységes keretet, amely biztosítja, hogy a legjobb sportolók minden korcsoportban minden nemzetközi evezős versenyen képviseljék Magyarországot.

Az is fontos, hogy a legjobb edzők legyenek kiválasztva a legjobb sportolókkal való együttműködésre, bevonva őket a nemzeti csapatunk programjaiba.

A kiemelt fontosságú „Tehetségfejlesztési Program” stratégiája és filozófiája szerint a kiválasztási rendszer "tehetség-azonosítási és menedzsment keret" -ként is szolgál, hogy megtaláljuk a legalkalmasabb sportolókat az ifjúsági szinttől, és megfelelő motivációt biztosítsunk számukra hosszú távú tervezéssel és a menedzseléssel az egész korosztály számára magas szinten.

Minden korosztálynak válogatási sajátosságai vannak a csoport céljai miatt az egységes tehetségfejlesztési programban.

A MESZ szakmai vezetés szerkezete

Szakmai alelnök:

A MESZ elnökségének tagja, felelős a válogatott szintű evezés sportstratégiájáért és a kommunikációért a szakmai vezetés és az elnökség között. Ő felügyeli a "MESZ élsport" pénzügyeit is, és biztosítja a szakmai vezetés átlátható működését.

Szakmai igazgató:

A MESZ elnökség nevezi ki. Felelős a MESZ szakmai rendszer, a szakmai stratégia és az edzői rendszer fejlesztéséért. A jelölő tanács (lásd később) vezetője. Javasolja a válogatott csapatok végleges kinevezését az elnökség felé. Felügyeli a felnőtt és az up. szövetségi kapitányok munkáját.

Felnőtt szövetségi kapitány – válogatók és szövetségi versenyek igazgatója:

A MESZ elnöksége nevezi ki pályázat útján. A pályázatokat az edzőbizottság véleményezi, ezután kerülnek az elnökség elé elbírálásra.

Felelős a MESZ szakmai programok és a magyar válogatott csapat programjának megvalósításáért.

Felügyeli az elit válogatott csoportok kiválasztási folyamatát és előkészítését, valamint hazai és nemzetközi versenyeztetését. Nyomon követi az elit válogatott sportolók felkészítését. Rendszeres kapcsolatot tart és támogat minden válogatott csapat edzőt és klubot és a válogatott csapat sportolóit. Egyeztet a programokról és beszámol a válogatott rendszerrel kapcsolatos minden szükséges információról a Szakmai Igazgatónak.

Felügyeli a para szakágvezető munkáját.

A MESZ kinevezett képviselője, aki teljes körű befolyással és felelősséggel bír a szövetségi versenyeken, köztük a hosszútávú versenyeken, a válogatókon, a Vidék Bajnokságon, és az országos bajnokságokon.

UP szövetségi kapitány – tehetségfejlesztési program menedzser:

A MESZ elnöksége nevezi ki pályázat útján. A pályázatokat az edzőbizottság véleményezi, ezután kerülnek az elnökség elé elbírálásra.

Felelős a "Magyar Evezős Tehetségfejlesztési Program" fejlesztéséért és állandó adaptációjáért.

Felügyeli a "Tehetségfejlesztési Program" -ban részt vevő csapatok, csoportok kiválasztási folyamatát, valamint a Sport XXI. programok lebonyolítását. Felelős továbbá a tehetségazonosító felmérésekért. Minden szükséges információt ismertet a szakmai igazgatóval a „Tehetségfejlesztési Program” tekintetében.

Felügyeli az elit válogatott csoportok kiválasztási folyamatát és előkészítését, valamint hazai és nemzetközi versenyeztetését. Nyomon követi az elit válogatott sportolók felkészítését. Rendszeres kapcsolatot tart és támogat minden válogatott csapat edzőt és klubot és a válogatott csapat sportolóit. Egyeztet a programokról és beszámol a válogatott rendszerrel kapcsolatos minden szükséges információról a Szakmai Igazgatónak.

Jelölő tanács:

A tanács egy konzultációs testület, melyet a szakmai igazgató vezet, tagja még a felnőtt és az up. kapitány, valamint a szakmai alelnök.

Válogatott csapat projekt-edzők:

A szakmai igazgató nevezi ki, hogy különálló szövetségi projektcsoportok felkészítését vezesse (pl .: U23 M4x vagy JM 8+, stb.).

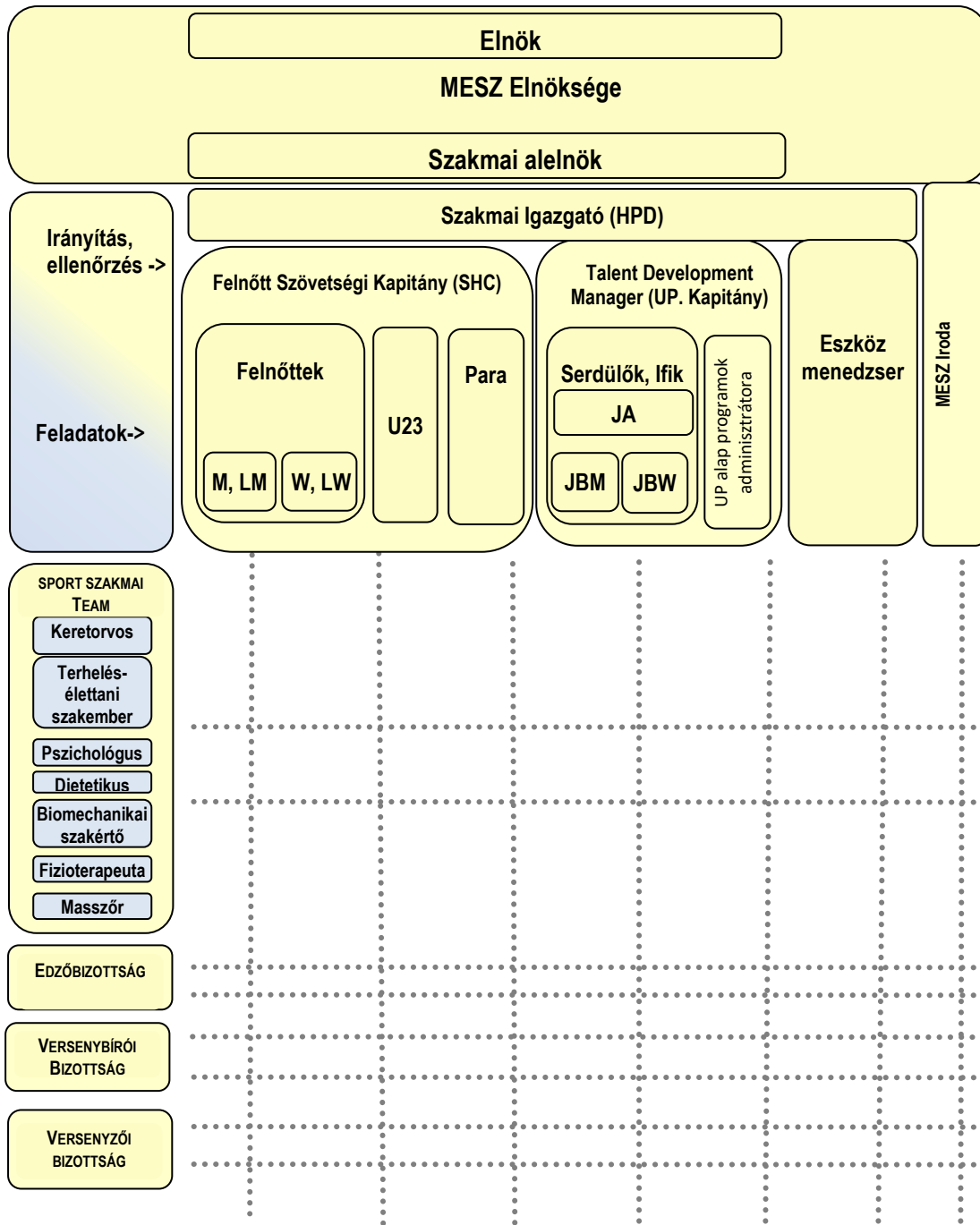
Válogatott csapat edzők:

A szakmai igazgató nevezi ki, hogy vezesse a szövetségi válogatott csapatok felkészítését.

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.

A Magyar Evezős Szövetség Szakmai struktúrája



Kiválasztási elvek - általános

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 egy MESZ tag klubban
- Minimum OKJ szintű minősítés
- A MESZ kiválasztó rendszer nyugtázása (aláírt nyilatkozat szükséges)
- Együttműködés a szakmai vezetés tagjaival

Jelölés

Célok

Minden kiválasztási döntésnek összhangban kell lennie a szakmai vezetés stratégia céljával és a határozatba bevont csoport éves előkészítési programjával.

A jelölő tanácsnak van joga a sportolókat és a csapatokat kijelölni válogatott csapatnak, akik megfeleltek a kiválasztási kritériumoknak.

A szakmai igazgató felelős a jelölő tanács minden határozatának nyilvános bejelentéséért, de csak ha a MESZ elnöksége jóváhagyta a javasolt kiválasztási döntéseket.

A nemzetközi versenyekre jelölés

A jelölés a nemzeti kiválasztási folyamat utolsó szakasza, amely meghatározza a nemzetközi versenyeken versenyző sportolókat, csapatokat. A döntéseket a jelölő tanács minden esetben és minden csoport számára az adott év felkészülési programjának (felnőtt és up.) kiválasztási kritériumaiban részletesen leírt vizsgálatok és tesztek eredményei szerint végzi.

A jelölő tanácsnak joga van, hogy adott körülmények között zöldkártyát adjon a sportolóknak (sérülések, betegségek stb.) korábbi eredményei és tesztjei alapján.

Az edzők kiválasztása

A válogatott csapatedzők jelölése az egyes sportolók eredményein alapul, a kishajós versenyeken, a hosszútávú versenyeken és ergométer teszteken. Az összeállított válogatott csapatban legjobb (vagy legtöbb) versenyző edzője jogosult a kiválasztott legénység vezetésére.

A válogatott csapat edzőtáborában való részvétel pozitív megfontolás tárgyává válik.

Nemzeti csapat előkészítő csoportok jelölése (edzőtáborok)

Ezeknek a csoportoknak a célja, hogy a következő szezonra részletes csapatfejlesztést biztosítson. A válogatott edzőtáborokba jelölés az elmúlt szezon csúcseredményeinek (VB, EB), az őszi 6km-es eredményeken és a kis hajós válogató (1x / 2 -) eredményein alapul.

A válogatott országos táborokban való részvétel kötelező a válogatott nagy hajó csapattagok, vagy csapat tagságra pályázók számára (4-, 4+, 4x, 8+).

Válogatási folyamat

Általános

A tisztességes és átlátható kiválasztási rendszer biztosítása érdekében a kiválasztási kritérium minden korcsoportban megegyezik.

A válogatás a szezon előkészítésének szerves részét képezi és a következő lépésekből áll:

1. Előkészítő tesztek, amelyek az őszi 6km értékelési és rangsorolási tesztekkel kezdődnek.
2. Válogatási időszak, amely a tavaszi 6 km rangsoroló próbákkal kezdődik.
3. Jelölés.

Megjegyzés:

1. A válogatási időszak kulcsfontosságú elem a csapathajók kiválasztásában (a részvétel kötelező).
2. A felkészülési tesztek fontos szerepet játszanak a csapathajók kiválasztásában. Az eredmények szoros jelölési esetekben lesznek figyelembe véve.
3. Bizonyos esetekben, a projektcsapatok hajóinál több sportolót lehet kiválasztani a hajó felkészítéséhez, mint a beülők száma. A végső döntés további előkészületek után később, az előre jelzett időpontban lesz.

Felnőtt (elite) válogatott csapat

Előkészítő csoportok (válogatott edzőtáborok):

6km-es felmérők 1x vagy 2- hajóban. A férfiak és a nők számára egyaránt. A rangsor a nemek és a világ legjobb idői közötti 1x és 2- százalékos számítások szerint történik.

A kiválasztás olyan sportolóknak szól, akik:

- győztek a tavaszi kishajós válogatón a felnőtt 1x és 2- hajóban
- pontszerzők az U23-as Világbajnokságon (1-8.)
- pontszerzők az U23-as Európa-bajnokságon (1-6.)
- részt vettek az adott szezonban a felnőtt Világbajnokságon

Felnőtt (elite) országos kiválasztás

1.lépés – hazai válogató (jelölés a csapat hajókra a korai nemzetközi szezonra)

A következő teszteken alapulnak a jelölési döntések:

1. Részt vesz a válogatott táborokban
2. 2000m ergométeres teszt
3. 6000m teszt kis hajóban
4. 2000m-es válogató kis hajókban
5. Csapathajók tesztelése
6. Speciális hajós versenyek

2. lépés - nemzetközi teszt versenyek (csúcsteljesítmény Olimpia, VB, EB versenyekre)

A jelölő tanács jelöli a legmagasabb sikerességet mutató csapatokat a korai nemzetközi versenyszezonra (pl. Világkupa I.).

U23 válogatott csapat

Előkészítő csoportok (nemzeti edzőtáborok):

6km-es felmérők 1x vagy 2- hajókban. A férfiak és a nők számára egyaránt. A rangsor a nemek és a világ legjobb idői közötti százalékos számítások szerint történik.

A kiválasztás olyan sportolóknak szól, akik:

- győztesek a tavaszi kishajós válogatón a felnőtt 1x és a 2- számokban
- pontszerzők az U23 Világbajnokságon (1-8.)
- pontszerzők az U23-as Európa-bajnokságon (1-6.)

- azok a másodéves ifjúsági korú versenyzők, akik az Ifi VB-n, Ifi EB-n 1-6. helyezettek voltak

U23-as válogatott csapat kiválasztása

1.lépés - nemzeti kiválasztás (jelölés a csapatokra a korai nemzetközi évadban)

A következő teszteken alapulnak a jelölési döntések:

1. Részt vesz a válogatott edzőtáborokban
2. 2000m ergométeres teszt
3. 6000m teszt kis hajókban
4. 2000m-es tesztek kis hajókban
5. Csapathajók tesztelése
6. Speciális hajós versenyek

2. lépés - nemzetközi kiválasztás (csúcsverseny-regatták U23 VB, U23 EB)

A jelölő tanács a legmagasabb sikerességi lehetőségeket jelöli a korai nemzetközi versenyszezonra (pl. Nemzetközi Regatta Bled).

Válogatási fellebbezés

Az edzőbizottság egyik feladata, hogy véleményt nyilvánítson a kiválasztási folyamatról a MESZ kiválasztási politikájáról és a vonatkozó éves programokban felvázolt kiválasztási kritériumokról. Ha az eredeti kiválasztási szabálytól való eltérést látják, akkor kötelesek jelzést adni a szakmai igazgatónak. Ha valaki észrevételt tesz, vagy egy bizonyos kiválasztási határozat ellen szeretne fellebbezni, írásban kell megtennie azt az edzőbizottságnak, aki az ügyet véleményezi a szakmai igazgatónak. Ha a döntést a fellebbezés miatt a jelölő tanács nem változtatja meg, akkor az edzőbizottságnak írásbeli jelentést kell készítenie a szakmai alelnöknek, aki ezt követően továbbítja azt az elnökségnek.

Válogatás az olimpiai európai pótkvalifikációs versenyre

A lehetséges csapatok tesztelése már 2019 őszétől elkezdődnek hétfégi összetartó edzésekkel és az őszi táborban. Az őszi táborban a háromnapos Kleshnyev mérés is a kiválasztási folyamat része volt. A szóba jöhető versenyzők, csapatok klubköltségen januári és februári „melegvízi” táborokban is folytatják a felkészülést a pótkvalifikációs versenyekre.

A Sabaudia-i tavaszi „melegvízi” edzőtábor első hétféjén, 2020.03.07-én (rossz idő esetén 08-án) válogató lesz az európai pótkvalifikációs versenyre (Varese/2020.04.27-29.) női és férfi egypárevezős versenyszámokban, egy pályát húznak a versenyzők és ez alapján a győztesek indulhatnak Vareseben. Ők a tábor következő két hetében és a versenyig csak erre a versenyre készülhetnek.

A könnyűsúlyú versenyzők a második héttől (2020.03.09-22.) csatlakoznak az edzőtáborhoz. A könnyűsúlyú kettőpárevezős csapatok kialakítása időmérő edzésekkel, tesztekkel történik. Az itt elért eredményektől függ a luzerni végső kvalifikációs versenyen való részvétel.

Az edzőtábori válogatóra önköltségen bárki kijöhet. Amennyiben egy futamnál több induló lesz, akkor előfutamot is kell húzniuk a versenyzőknek.

Veszélyhelyzet kihirdetése

A Magyar Kormány 40/2020. (III. 11.) Korm. rendelete szerint Magyarországon a világszintű koronavírus járvány (Covid-19) miatt veszélyhelyzet került kihirdetésre. Az egész világon kialakult járványhelyzethez igazodva a 2020-as felkészülési tervet jelentősen módosítani szükséges, az év fő versenyei (ideértve a tokiói Olimpiát is) a kontinentális (EB) viadalokat kivéve törlésre vagy halasztásra kerültek. Az Olimpia, illetve az olimpiai pótkvalifikációs versenyek egy évvel kerültek elhalasztásra, így a 2020-as felkészülési terv a következők szerint kerül módosításra szem előtt tartva a jövőévi pótkvalifikációs versenyeken induló preferált csapatok még 2020-ban való kijelölésének lehetőségét, meghosszabbítva ezzel a felkészülési időszakot.

Az olimpiai kvalifikációs versenyekre a válogatási folyamat újra indul, az eddig elért eredmények nem érvényesek!

Megjegyzés (2020.04.24): Az európai pótkvalifikációs verseny törölve lett, de a hozzátartozó edzőtábor és válogató megvalósult, azzal az eltéréssel, hogy Sabaudia (Olaszország) helyett a Szeged (Maty-ér) lett a helyszín.

Válogatás a végső pótkvalifikációs versenyre

A verseny és a hozzátartozó edzőtábor törölve lett.

Válogatás a felnőtt Európa-bajnokságra

Normálsúlyú egypárevezős csapatok válogatása

A júniusra tervezett felnőtt Európa-bajnokság októberben kerül megrendezésre. Az a két csapat (N1x – Bertus Kitti, F1x - Pétervári-Molnár Bendegúz), akik győztek a márciusi válogatón és kiválasztásra kerültek az európai pótkvalifikációs versenyre, azoknak az indulási joguk érvényes az Európa-bajnokságra.

Könnyűsúlyú csapatok válogatása

A könnyűsúlyú csapatok válogatása újra indul 2020.07.03. után, de legkésőbb 2020.07.19-ig megrendezésre kerülő egypárevezős (1x) Válogató I. versennyel (a dátum még pontosításra kerül a helyszín kiválasztásával együtt). A versenyen a férfiaknak 71 kg, a nőknek 57,8 kg a maximális versenysúly.

Az itt elért eredmények alapján lesznek kijelölve a csapatok (Fks2x, Nks2x) a 2020.08.15-16-i válogató versenyre. Ezeknek a csapatoknak az augusztusi válogatón csak a speciális egységükben kell indulni, ismét csapatversenysúlyon (férfi 70 kg, nő 57 kg). Férfiak esetén a preferált dublóba be nem került versenyzőkből a szövetségi kapitány ks felnőtt és/vagy U23-as négy párevezős csapatot állíthat össze előzetesen, amelyeknek az augusztusi válogatón ks 4x-ben kell indulni.

Férfi ks-ek:

1. július 19-ig Válogató I. (két napos)

Első nap: 71 kg 1x-ben

A preferált ks 2x marad a Tamás-Furkó, ha 1-4-ben vannak és kettőjük között a különbség max 15". Ha ennél több, akkor szövetségi kapitány mondja meg ki a csapat figyelembe véve, hogy másnap csapatsúlyon (70kg) kell 2x-ben versenyezni. Ha maradnak, akkor ellen 2x(ka)-t rakhat össze a szövetségi kapitány másnapra (U23-as csapatot is). A ks 1x eredmények alapján kijelölésre kerül egy ks 4x csapat, amelyik az augusztusi válogatón vívhatja ki az EB indulás jogát.

Második nap: ks 2x válogató

Furkó-Tamás ks 2x marad, ha a fenti feltételek teljesülnek. Ha nyernek, megy tovább ez a ks 2x csapat, mint preferált csapat az augusztusi válogatóig, ha nem, akkor a szövetségi kapitány dönt a preferált 2x összeállításáról, az előző napi 1x helyezések és időeredmények alapján.

2. Válogató II. augusztus 15-16. (2 napos)

Első nap: csapatsúlyon ks 2x válogató. Indulók lehetnek, akik a Válogató I. versenyen indultak 1x-ben, 2x-ben. Ha a preferált csapat nyer, ők a ks 2x az EB-ig.

Második nap: Ha első nap veszít a preferált csapat, akkor szövetségi kapitány állíthat össze második napra 2x-t. Ha a kihívó csapat meggyőzően győz (min 7"), akkor a maradnak együtt, ha kisebb a különbség akkor változtatás lehetséges. A másnapi válogató győztese a preferált és kiválasztott 2x, ez a csapat megy az EB-re. Az EB 2x-be nem került ks versenyzőkből az elért teljesítménytől függően a szövetségi kapitány döntése alapján ks felnőtt és/vagy U23 ks 4x kerül kialakításra. A Válogató I. versenyen kijelölt ks 4x csapatokban csak akkor lesz változás, ha valaki bekerül a ks 2x-be.

Női ks-ek:

1. július 19-ig válogató I. (két napos)

1. nap: 57,8 kg 1x-ben.

Még a verseny előtt egy nappal, le kell adni a vállalt minimum súlyt csapategység esetén, a versenyzőnek és az edzőnek nyilatkozatban a szövetségi kapitánynak.

Indoklás: azért nem 57 kg-om van a válogató, mert az idő rövidege miatt kevesen vállalnák a válogatót másfél hónap múlva, illetve lehetséges "erős" csapattagot veszíthetünk.

Az eredmények és a vállalt minimum súlyra vonatkozó nyilatkozatok alapján a szövetségi kapitány állítja össze a csapatot.

2. nap: 57 kg csapatsúlyon 2x-ben, tesztpálya. Ellenfél: másik ks (U23) 2x. Ennek a pályának a legfontosabb célja, hogy lássuk, lesz-e egyáltalán olyan csapat, akik tudnak csapatsúlyon indulni (versenyezni), és ha lesz ellenfél, akkor győzelem és az időeredmény is további adat a csapatról. Erről a csapatról egyelőre semmilyen információ nincs, minden objektív és szubjektív eredmény fontos információ lesz. Azoknak, akik ks-ben akarnak felnőtt vagy U23-as EB-n indulni kötelező az indulás az első válogatón is.

2. Válogató II. augusztus 15-16.

1. nap: A ks 2x-nek nincs válogató. 1x válogató 59 kg-on az EB-re. A preferált ks 2x tagjai nem indulhatnak 1x-ben. A női ks 1x válogató célja, hogyha találunk egy kiemelkedő női ks versenyzőt, de nem tud csapatban versenyezni, mert súly miatt nem lesz partnere, akkor se veszítünk el egy jó versenyzőt, egy esetleges jó eredményt. Természetese az olimpiai versenyszám ks 2x mindennél fontosabb, ez a prioritás!

2. nap: Összevont futam a ks és normálsúlyú 2x csapatokkal. A ks 1x induló nem indulhat másnap ks 2x-ben.

Szövetségi kapitány dönt a felnőtt és az U23-as EB csapatokról az időeredmények és a helyezések alapján. Az itt szakági győztes csapatok mehetnek az EB-re.

További csapatok válogatása

A felnőtt Európa-bajnokságon további indulók lehetnek azok a csapatok, versenyzők, akik részt vettek a felkészülési, kiválasztási folyamatban, speciális egységben megnyerték a 2020.08.15-16-i válogató versenyt és a világcúcs időkhöz mért százalékos táblázat alapján reális esélyük van az eredmény célok teljesítésére.

Az Európa-bajnokságra tervezett csapatok (Fks1x, F2x, F2-, N2-, N2x) kijelölése a 2020.08.15-16-i válogató verseny eredmények alapján történik. A versenyen csak a speciális egységben kötelező az indulás.

Ha több versenyző, illetve csapat teljesíti az indulási feltételeket, mint amit a tervezett létszám és költségkeret megenged, akkor a világcúcs időkhöz mért teljesítmény százalék rangsor dönt az indulásról. Az olimpiai versenyszámok kiemelt fontosságúak, előnyt élveznek a nem olimpiai versenyszámokkal szemben.

Válogatás a felnőtt Világbajnokságra

A verseny és a hozzátartozó edzőtábor törölve lett.

Válogatás az U23 Világbajnokságra

A verseny és a hozzátartozó edzőtábor törölve lett.

Válogatás az U23 Európa-bajnokságra

Indulók lehetnek azok a csapatok és versenyzők, akik részt vettek a felkészülési és kiválasztási folyamatban (eredményesek voltak az előző verseny szezonban, indultak a teszt versenyeken, teljesítették az ergo teszt sorozatot, részt vettek az edzőtábor(ok)ban, indultak a válogatókon stb.) speciális egységben megnyerték a 2020.08.15-16-i válogató versenyt és reális esélyük van az eredmény célok teljesítésére.

Könnyűsúlyú csapatok válogatása

A könnyűsúlyú csapatok válogatása a 2020.07.03 után, de legkésőbb 2020.07.19-ig megrendezésre kerülő Válogató I. versennyel indul. Ezen a versenyen minden EB indulásra pályázó versenyzőnek kötelező az 1x indulás az első napon! A versenyen a férfiaknak 71 kg, a nőknek 57,8 kg a maximális versenysúly. A második napon a 2x indulás csak azoknak kötelező, akik ks 2x-ben is pályáznak az EB indulásra. 2x-ben már a 70kg-os csapatversenysúlyon kell indulni! Az itt elért eredmények alapján lesznek kijelölve a csapatok (Fks4x, Nks2x, Fks2x) a 2020.08.15-16-i válogató versenyre. Ezen a versenyen ezeknek a csapatoknak csak a speciális egységükben kell indulni, de csapat versenysúlyon (férfi 70 kg, nő 57 kg).

Normálsúlyú csapatok válogatása

Az Európa-bajnokságon indulásra javasolt normálsúlyú csapatok (F8+/4-, F4x/2x, F2-, N2x, N4x, N4-) kijelölése a 2020.08.15-16-i Válogató II. verseny speciális egységben elért eredmények alapján történik.

Az augusztusi válogató versenyen a normálsúlyú versenyzőknek az első napon egypárevezősben (1x) illetve kormányosnélküli kettesben (2-) minden válogatottságra pályázónak kötelező az indulás. Ha 1x-ben, 2- -ban nagymértékben borul a papírforma, csak akkor lehet változás a már együtt készülő csapatokban. Ebben a kijelölt csapat edzők (nő: Pető, Lőrincz 2x, 4x, 4-, férfi: Danó 8+/4x:) véleménye a hangsúlyos.

A második napon a már kijelölt, együtt készülő csapatoknak (pl.: F8+, N4x) és a válogató alapján kijelölt csapatoknak speciális egységben kötelező az indulás.

Ha több versenyző, illetve csapat teljesíti az EB indulási feltételeket, mint amit a tervezett létszám és költségkeret megenged, akkor a világcsúcs időkhöz mért teljesítmény százalék rangsor dönt az indulásról.

Tervek, válogatási elvek a 2021. évi olimpiai kvalifikációs versenyekre

A tervezett csapatok: **F1x, N1x, F2x, N2x, F2-, N2-, Fks2x, Nks2x.**

A felnőtt EB után értékeljük a 2020-as válogatók alapján összeállított és indított csapatok szereplését és ha az eredmények alapján van esély a kvótaszerzésre, akkor továbbra is ők a preferált csapatok.

A Fks2x, a Nks2x, a F1x és a N1x esetén az európai pótkvalifikációban érintett országok között, ha az első hat helyezett között szerepelnek, akkor továbbra is ők a preferált csapat.

Indoklás: ezekben a versenyszámokban két versenyen négy illetve öt csapat szerezhethet kvótát.

A F2-, a N2-, a F2x. és a N2x esetén a pótkvalifikációban érintett országok között, ha az első három helyezett között szerepelnek, akkor továbbra is ők a preferált csapat.

Indoklás: ezekben a versenyszámokban egy versenyen két csapat szerezhethet kvótát

Azokban a versenyszámokban, ahol nem teljesülnek a fenti feltételek, vagy bármilyen okból meghiúsul a versenyen való indulás (pl.: betegség), akkor újra indul a válogatási rendszer. Az új válogatás lehetőleg 2020 novemberében megtörténik. A válogatás pontos menete és ideje 2020. augusztus 31-ig kihirdetésre kerül.

A kvalifikációs versenyekre (EU pótkvalifikáció, végső pótkvalifikáció) készülő csapatoknak a 2021.03.06. (13)-re tervezett válogató versenyen kötelező az indulás. Ezen a versenyen a kijelölt csapatok ellen bárki elindulhat. A verseny győztese a pótkvalifikációs versenyen induló csapat.

III. A 2019. évi fő versenyek, eredményességi célok, eredményességi tények értékelése

Minden verseny után készült egy részletes beszámoló, amely csapatokra lebontva ismerteti az eredményeket, ezért ebben az éves beszámolóban csak a főbb eredményeket, értékeléseket ismertettem.

Felnőtt Világbajnokság

Világbajnokság	2019.08.25-09.01.	Linz/Ausztria
Csapatok	Terv	Tény
Férfi kormányos nélküli kettes	7-11.	„E” döntő, 25-28.
Férfi egypárevezős	7-11.	„E/F” döntő 25-36.
Férfi ks egypárevezős	3-6.	2.
Férfi kétpárevezős/négy párevezős	7-10.	Nem indult csapat
Női kétevezős	7-11.	21.
Női ks egypárevezős	7-12.	Nem indult csapat
Női kétpárevezős	Nem volt tervezve	21.
Férfi ks kétevezős	Nem volt tervezve	4.

A Világbajnokság a felnőtt korcsoport fő versenye. A versenyre a haza válogató, a világkupák és az U23-as Világbajnokság eredményei alapján lehetett indulási jogot szerezni.

A versenyen 80 ország 1190 versenyzője 521 csapatban indult.

A versenyen 10 fő versenyző 6 csapatban, 4 fő edző, orvos, gyúró, pszichológus, menedzser és a szövetségi kapitány vett részt.

Ez a Világbajnokság egyértelműen kudarc volt. Csak a könnyűsúlyú csapataink teljesítménye kiváló, de ezek nem olimpiai versenyszámok. Az olimpiai versenyszámokban a kvótát érő helyezésektől messze elmaradtak a csapataink. A versenyen önmagukhoz képest is gyengén szerepeltek. Ahhoz, hogy a pótkvalifikációs versenyeken eredményes csapataink legyenek, fel kell tárnai az elmúlt két (három) év hibáit és változtatni kell az eddigi felkészülési, finanszírozási és válogatási rendszeren.

Felnőtt Európa-bajnokság

Európa-bajnokság	2019.05.31-06.02.	Luzern/Svájc
Csapatok	Terv	Tény
Férfi kormányos nélküli kettes	3-8.	14.
Férfi egypárevezős	4-10.	21.
Férfi ks egypárevezős	3-6.	1.
Férfi kétpárevezős/négy párevezős	6-9.	Nem indult csapat
Női kétevezős	6-10.	Nem indult csapat
Női ks egypárevezős	7-12.	Nem indult csapat

Az Európa-bajnokság a felnőtt korosztály második számú versenye. A versenyre a hazai válogató és a Világkupa eredmények alapján lehetett indulási jogot szerezni.

A versenyen 37 ország 584 versenyzője 231 csapatban indult.

A versenyen 4 fő versenyző 3 fő edző, orvos, gyúró, menedzser és a szövetségi kapitány vett részt.

Az Európa-bajnokság Galambos csodálatos győzelme miatt eredményes és sikeres volt. A férfi 2- csapat egy jó pályát ment, ha tudnak fizikailag javulni, 3-4 másodpercet gyorsulni és egy versenyen 2-3 jó

pályát jól teljesíteni, reális cél a kvótaszerzés. Az férfi 1x az EB-n mutatott teljesítménye alapján messze van kvótát érő helyezésektől.

U23-as Világbajnokság

U23 Világbajnokság	2019.07.24-28.	Sarasota/USA
Csapatok	Terv	Tény
Férfi négy párevezős/kétpárevezős	1-6.	11.
Férfi kn. négyevezős/nyolcevezős	6-10.	8.
Férfi ks egypárevezős	6-11.	Nem indult csapat
Férfi ks kétevezős	Nem volt tervezve	3.
Női egypárevezős/kétpárevezős	5-9.	3.
Női kétevezős	7-12.	Nem indult csapat
Női ks egypárevezős	7-12.	Nem indult csapat

Az U23-as Világbajnokság a korcsoport fő versenye. A versenyre a hazai válogató és a blei verseny eredményei alapján lehetett indulási jogot szerezni.

A versenyen 52 ország 675 versenyzője 246 csapatban indult.

A versenyen 18 fő versenyző, 4 fő edző, menedzser és a szövetségi kapitány vett részt.

A verseny a két harmadik helyezés miatt eredményes és sikeres volt. A nyolcas eredménye jó, a négy pár eredménye maradt el az elvárttól.

U23-as Európa-bajnokság

U23 Európa-bajnokság	2019.09.07-08.	Ioannina/Görög ország
Csapatok	Terv	Tény
Férfi négy párevezős/kétpárevezős	1-3.	4.
Férfi nyolcevezős	6-9.	5.
Férfi ks egypárevezős/kétpárevezős	5-9.	Nem indult csapat
Női egypárevezős/kétpárevezős	3-6.	3.
Női kétevezős	5-8.	Nem indult csapat
Női ks egypárevezős	6-10.	Nem indult csapat
Férfi egypárevezős	5-8.	Nem indult csapat
Női ks kétpárevezős	5-8.	Nem indult csapat
Férfi ks kétevezős	Nem volt tervezve	1.
Férfi kétevezős	Nem volt tervezve	5.
Női négy párevezős	Nem volt tervezve	5.
Női ks kétevezős	Nem volt tervezve	5.

Az U23-as Európa-bajnokság a korcsoport második számú versenye. A versenyre a hazai válogatók, a Bled-i Nemzetközi Verseny és az U23-as Világbajnokság eredményei alapján lehetett indulási jogot szerezni.

A versenyen 25 ország 490 versenyzője 177 csapatban indult.

A versenyen 23 fő versenyző, 4 fő edző, gyűró, menedzser, 2 buszsofőr és a szövetségi kapitány vett részt.

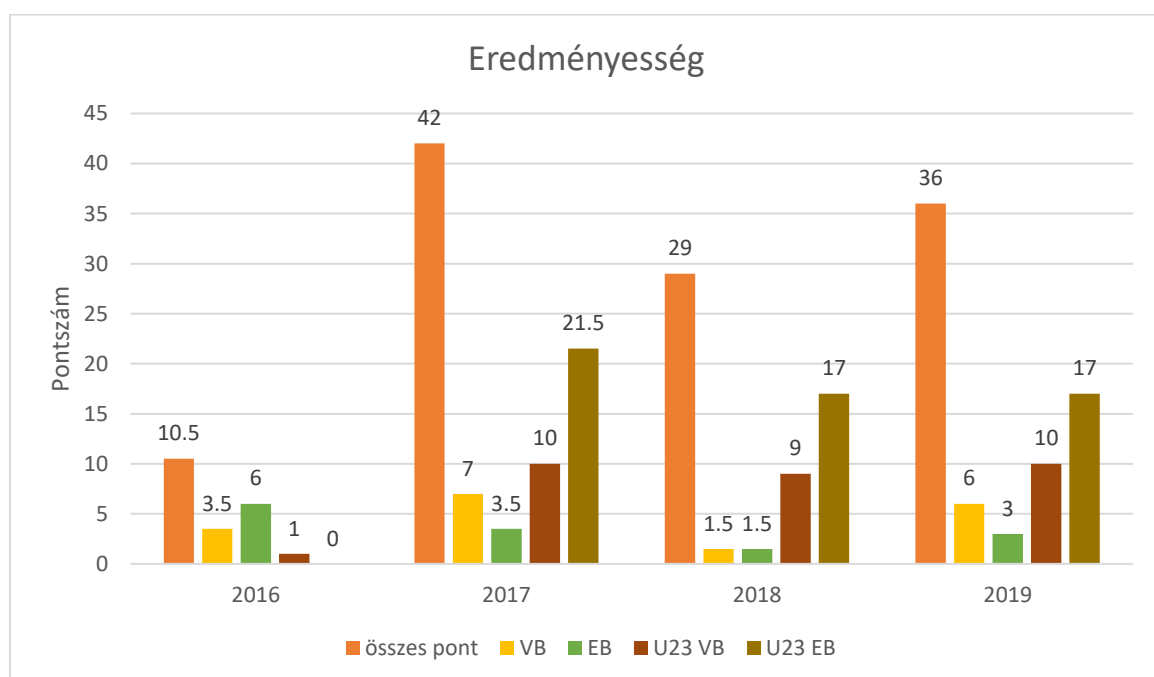
Összességében a versenyt eredményesnek, a helyezéseket jónak értékelem. A versenyévadban mutatott teljesítmények alapján a férfi kétpár érem maradt el és a nyolcastól is jobb helyezést reméltem.

IV. A 2019. évre kitűzött célok értékelése

Olimpiai kvótaszerzés

A magyar evezés a 2019. évi kvalifikációs Világbajnokságon nem szerzett olimpiai kvótát. A Világbajnokság egyértelműen kudarc volt. Csapataink teljesítménye, helyezése messze elmaradt a kvótát érő helyezésektől és ezekkel az eredményekkel a pótkvalifikációs esélyek is minimálisak. Az a tény, hogy ezeket az eredményeket úgy érték el az „A” keretes, olimpiai kvalifikációra esélyes versenyzőink, csapataink, hogy a MESZ lehetőségeihez képest maximális támogatásban részesültek (pl.: kiemelt felkészülési támogatás, kiemelt táplálék kiegészítő támogatás, kiemelt és szabadon felhasználható edzőtáborozási költség keret stb.), az eredmény még lehangolóbb. Az eredménytelenség miatt ezt a rendszert át kell alakítani, a támogatások mértékét kiegyenlíteni, hogy több versenyzőt lehessen bevonni a felkészülésbe.

Eredményesség



Pontszámítási magyarázat:

VB: 1-8 helyezés, 8-7-...-2-1 pont.

EB: 1-6 helyezés, 6-5-...-2-1 pont.

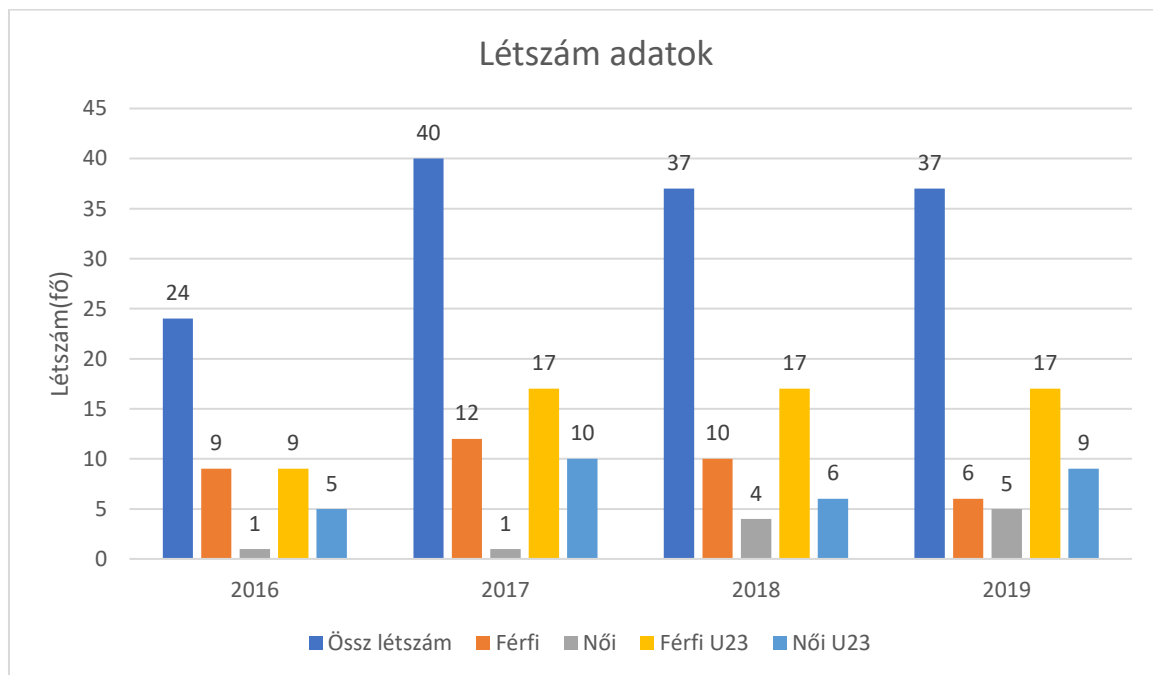
U23 VB: 1-8 helyezés, 8-7-...-2-1 pont.

U23 EB: 1-6 helyezés, 6-5-...-2-1 pont.

Nem olimpiai versenyszámok: 0,5x a pontszám.

A táblázatban látható, hogy az utóbbi három évben közel azonos szinten teljesít a válogatott. A bázis évnek számító 2016. év azért volt gyenge, mert akkor még nem került megrendezésre a legtöbb pontot hozó U23 EB és az olimpiai évben az U23-as csapatra nem fordítottunk elég figyelmet. Szembetűnő a felnőtt csapat eredményességének a hullámválása. Ennek oka, hogy itt 1-2 csapatról, 2-3 versenyzőről van szó, és ha közülük valaki sérült, vagy nem sikerül a formája, az nagy mértékben befolyásolja a csapat teljesítményét. Ok még, hogy a nemzetközi trendeknek megfelelően itthon is megszűnt a könnyűsúly MESZ általi finanszírozása. Nem építünk könnyűsúlyú 2-, 4-, 4x csapatokat, amelyek az elmúlt években pontszerzők voltak. Az eredményesség stabilizálását, növelését a felnőtt csapat, kiemelten a női versenyzők létszámának a növelésével lehet elérni. Az U23-as csapat stabil teljesítményt nyújt. Itt is a legkönnyebben fejlődni a női versenyzők számának a növelésével lehet. Ezek a feladatok a MESZ stratégiában is kiemelt fontosságúak.

Nemzetközi versenyen indult létszám adatok



A létszám adatokból látható, hogy a 2017-ban elkezdett létszámnövelő program elindítása óta közel azonos a válogatott létszáma. Ennek elsődleges oka, hogy a válogatottra fordítható költségkeret is az elmúlt három évben közel azonos volt. Ennyi pénzből ekkora létszámot lehet edzőtáboroztatni, versenyeztetni, menedzselni. A további létszámnöveléshez, amely a minőségi fejlődés egyik alapja,

vagy többlet forrásra vagy más finanszírozási formára van szükség. A létszámot erősen korlátozta még a hajók és lapátok nem elégséges száma, illetve azok minősége. Ez a probléma talán a következő versenyévodra megoldódik.

V. Alap célok, hosszú távú programok

Alapcélok

- A felkészülésnek a hosszú távú célokat kell szolgálnia (hangsúlyos az U23-as korosztályban a csapatépítés)
- Külsős külföldi és hazai szakember(ek) bevonása a tervezésbe, mérésekbe és a felkészülésbe.
- A válogatottak részére edzésközpontok 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 - horvát, német).
- **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 2020-ban a hosszú távú eredményességet szolgálják.

Az egyik ilyen kitörési pont a nagy csapatok hosszú távú építése, fenntartása. Ez elsősorban az U23-as férfi vonalon lehetséges. Ez 2017-ben elkezdett program 2020-ban az U23-as korosztályban folytatódni tud szinte zökkenőmentesen, hiszen évek óta nem látott merítési lehetőség lesz a normálsúlyúaknál.

A másik kitörési pont nem ennyire kézenfekvő, de az olimpiai program változása szükségessé teszi, hogy elkezdődjön a csapatépítés a női szakágban is, mivel az olimpiai és a VB, U23 VB programokba

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)
- Nagyegek 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

VI. Eredményességi célok 2020. évben

Fő cél az olimpiai kvóta megszerzése. Fontos cél még a fő versenyeken a lehető legtöbb érmes, döntős, illetve pontszerző hely megszerzése és a létszámnövelő programok folytatása.

A 2020. évre tervezett csapatok, eredmények

Európai pótkvalifikációs verseny 2020.04.27-29. Varese/Olaszország	
Tervezett csapatok	Tervezett eredmények
Elhalasztva, 2021-ben kerül megrendezésre	

Végő pótkvalifikációs verseny 2020.05.17-19. Luzern/Svájc	
Tervezett csapatok	Tervezett eredmények
Elhalasztva, 2021-ben kerül megrendezésre	

Európa-bajnokság 2020.10.09-11. Poznan/Lengyelország	
Tervezett csapatok	Tervezett eredmények
Férfi egypárevezős	8-12.
Férfi ks kétpárevezős	8-12.
Férfi ks egypárevezős	1-3.
Férfi kormányos nélküli kétevezős	6-10.
Férfi kétpárevezős	8-12.
Női egypárevezős	8-12.
Női ks kétpárevezős	8-12.
Női kétpárevezős	6-10.
Férfi ks négy párevezős	6-10.
Női kormányos nélküli kétevezős	8-12.

Olimpia 2020.07.24-08.01. Tokió/Japán	
Elhalasztva, 2021-ben kerül megrendezésre	

Világ bajnokság 2020.08.16-23. Bled/Szlovénia	
Tervezett csapatok	Tervezett eredmények
A verseny törölve	

U23 Világbajnokság 2020.08.16-23. Bled/Szlovénia	
Tervezett csapatok	Tervezett eredmények
A verseny törölve	

U23 Európa-bajnokság 2020.09.05-06. Duisburg/Németország	
Tervezett csapatok	Tervezett eredmények
Férfi négy párevezős/kétpárevezős	3-6.
Férfi nyolc párevezős/négyes	4-6.
Férfi kormányos nélküli kétevezős	5-8. A 8+ tartaléka.
Női kétpárevezős	5-8.
Női négy párevezős	5-8.
Női kormányos nélküli négyevezős	6-9.
Női ks kétpárevezős	6-9.
Férfi ks négy párevezős	5-8.

VII. A 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 továbbfejlesztése, hazai és nemzetközi versenyztetés 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, valamint a Kleshnyev módszeren alapuló mérések alapján.
- Válogató versenyek utáni csapatkijelölések.
- A csapatok fő versenye utáni értékelése további célok megfogalmazása.

VIII. Felkészülési állomások

Fő versenyek

2020	04.27-29.	Varese	Eu. pótkv.	10 fő	Törölve, elhalasztva 2021-re
	05.17-19.	Luzern	Végső pótkv.	22 fő	Törölve, elhalasztva 2021-re
	10.09-11.	Poznan	Felnőtt EB	26 fő	Felnőtt
	07.24-08.01	Tokió	Olimpia		Törölve, elhalasztva 2021-re
	08.16-23.	Bled	Felnőtt VB	8 fő	Törölve
	08.16-23.	Bled	U23 VB	30 fő	Törölve
	09.05-06.	Duisburg	U23 EB	40 fő	U23

Nemzetközi versenyek

2020	05.01-03.	Varese	Világ Kupa II.	6 fő	Törölve
	05.22-24	Luzern	Világ Kupa III.	6 fő	Törölve
	06.12-14.	Bled	Nemzetközi Verseny	32 fő	Törölve

Válogató versenyek

2020	03. 28.	Csepel	Tavaszi Hosszútávú		Törölve
	04.18.	Velence	Válogató I.		Törölve
	07.19.	Velence	Válogató I.		Könnyűsúlyú válogató
	08.15-16.	Velence	Válogató II.		Válogató spec. egys.

Edzőtáborok

Hazai központ edzőtáborok

2019	11.04-16.	Dunavarsány	Őszi Vízi Alapozó tábor	32 fő	
	12.09-15.	Galya-tető	Téli Alapozó tábor	25 fő	
2020	04.14-24.	Dunavarsány	Eu pótkv. VK II. Felk. táb.		Törölve
	05.04-15.	Dunavarsány	Végső pótkv. VK III. Felk. táb.		Törölve
	09.19-10.03.	Dunavarsány	EB Felk. táb.	26 fő	
	06.22-07.17.	Dunavarsány	Olimpiai tábor		Törölve
	08.03-14.	Dunavarsány	VB, U23 VB Felk. táb.		Törölve
	08.19-09.02.	Dunavarsány	U23 EB Felkészítő tábor	40 fő	
	11.02-14.	Dunavarsány	Őszi Vízi Alapozó tábor	35 fő	
	12.07-13.	Galya-tető	Téli Alapozó tábor	25 fő	

Külföldi edzőtáborok

2020	01.06-25.	Köycigez, Tr. o.	Melegvízi alapozó tábor I.	20 fő
2020	02.03-22.	Skradin, Hr. o.	Melegvízi alapozó tábor II.	20 fő
2020	03.02-21.	Szeged, Maty-	Melegvízi alapozó tábor III.	26 fő

Ergométer tesztek

2019	11.22-23.	500m, 6000m	klub helyszín
2019	12.20-21.	3x100m, 6000m	klub helyszín
2020	01.24-25	6000m	klub helyszín
2020	02.22-23.	2000m	Ergó OB, Székesfehérvár
2020	11.20-21.	500m, 6000m	klub helyszín
2020	12.18-19.	3x100m, 6000m	klub helyszín
2021	01.22-23	6000m	klub helyszín
2021	02.27.	2000m	Ergó OB.

Vízi tesztek

2019	10.19.	6000m	1x, 2-, Őszi Hosszútávú verseny, Szolnok
2020	03.28.	6000m	Törölve
2020	04.18.	2000m	Törölve
2020	07.19.	2000m	Könnyűsúlyú válogató, Velence
2020	08. 15-16.	2000m	Spec egység, Válogató, Velence
2020	10. ??	6000m	1x, 2-, Őszi Hosszútávú verseny, Szolnok

Küszöb és VO2 tesztek

2020	02.24-29.	OSEI élettani labor	Törölve
	06.15-20.	OSEI élettani labor	Törölve
	08.27-31.	OSEI élettani labor	Törölve

Dopping vizsgálat

2020	augusztus. 15-16.	Válogató, Velence
------	-------------------	-------------------

Klinikai vizsgálat

2020	01.02-10.	Felnőtt + U23 40 fő
	augusztus ??	Felnőtt + U23 40 fő

A teszteken a könnyűsúlyúak súlyhatára

	Nők	Férfiak
Ergométer OB, Őszi Hosszútávú	61,5 kg(NFks 2-, 59,0 kg*)	75,0 kg (FFks 2-, 72,0 kg*)
Tavaszi Hosszútávú	60,0 kg(NFks 2-, 59,0 kg*)	74,0 kg(FFks 2-, 72,0 kg*)
Válogató I.	57,8 kg, csapat 57,0 kg	71 kg, csapat 70 ,0 kg
Válogató II.	59,0 kg, csapat 57,0 kg	72,5 kg, csapat 70 ,0 kg

*Csapatban az egyéni súly nem haladhatja meg nőknél a 60,0 kg-ot, férfiaknál a 73,0 kg-ot

IX. Válogatott keretek.

A válogatott keretek 2020 márciustól érvényesek. A válogató eredmények után keretmódosítás lehetséges!

Az „A” keret létszám csökkentésének indoka, hogy az elmúlt két évben csak Galambos Péter teljesítette az elvárt eredményeket.

„A” keret

Az előző versenyszezonban felnőtt VB-n, EB-n érmesek, olimpiai számban pontszerzők, olimpiai résztvevők a keret tagjai. **Kiemelt juttatások:** eredményességi juttatás, MESZ eszközök, táplálék kiegészítők egyéni igények szerint, egyéni szabadon felhasználható felkészülési költség keret, teljes körű egészségügyi ellátás, teljesítmény diagnosztika, versenyek 100%-os MESZ finanszírozása.

	Név	Szül. év.	Egyesület	Edző
1.	Galambos Péter	1986	VVEC	Rapcsák Károly

„B” keret

Az előző versenyszezonban felnőtt VB-n résztvevők, U23 VB-n, EB-n érmesek, pontszerzők és kiemelkedő egyéni teljesítménnyel rendelkezők lehetnek a keret tagjai. **Alap juttatások:** eredményességi juttatás (differenciálva, a MESZ költség keretéig), alap táplálék kiegészítők, egészségügyi ellátás, teljesítmény diagnosztika, MESZ eszközök a rendelkezésre álló készletből, verseny és edzőtábor 100% MESZ finanszírozás.

	Név	Szül. év.	Egyesület	Edző
1.	Juhász Adrián	1989	PSE	Molnár Dezső
2.	Simon Béla	1988	PSE	Molnár Dezső
4.	Pétervári-Molnár Bendegúz	1993	BEE	Molnár Zoltán
5.	Polivka Dóra	1995	MTK	Eros Goretti
6.	Krémer Eszter	1997	MTK	Eros Goretti
7.	Ács Kristóf	1997	VVEC	Mácsik Miklós
8.	Bácskai Máté	1997	VVEC	Mácsik Miklós

9.	Szabó Márton	1998	TEE	Molnár Dezső
10.	Danó Dániel	1998	FEC	Danó Károly
11.	Gadányi Zoltána	1997	BEE	Molnár Zoltán
12.	Hopp Márton	1998	MEC	Ambrus Gábor
13.	Gerei Tamás	1998	MEC	Ambrus Gábor
14.	Kiss Norbert	1999	MEC	Ambrus Gábor
15.	Dobai Tamás	1998	MEC	Ambrus Gábor
16.	Bertus Kitti	1995	Külker	Lőrincz Attila
17.	Preil Vivien	1997	BEE	Molnár Zoltán
18.	Szabó Bence	1997	GyAC	Alföldi Zoltán
19.	Furkó Kálmán	1997	TEE	Molnár Dezső
20.	Király Csaba	2000	SzVE	Dani Zsolt
21.	Abid Syham	1992	FEC	Pető Tímea
22.	Tamás Bence	1992	Külker EK	Lőrincz Attila
23.	Papp Gergely	1993	GyAC	Alföldi Zoltán

„C” keret

Az előző versenyszezonban felnőtt és U23 VB, EB résztvevők, ifjúsági VB-n, EB-n 1-6. helyezettek, jó egyéni teljesítménnyel rendelkezők lehetnek a keret tagjai. **Juttatások eseti jelleggel, egyedi döntésekkel:** alap táplálék kiegészítők, egészségügyi ellátás, teljesítmény diagnosztika, MESZ eszközök a rendelkezésre álló készletből, verseny és edzőtábor finanszírozás a MESZ lehetőségeihez képest.

	Név	Szül. év.	Egyesület	Edző
1.	Csepel Zsófia	1999	VVEC	Rapcsák Károly
2.	Szász Gergely	2001	MTK	Simon Tamás
3.	Porvázsnyik Patrik	1999	CsEK	Pergel László
4.	Papp Benedek	2000	CsEK	Pergel László
5.	Molnár Anna	2000	FEC	Pető Tímea
6.	Szigeti Roland	1993	GyAC	Alföldi Zoltán
7.	Szili Dorina	2000	SzVE	Dani Zsolt
8.	Zsíros Janka	2000	Külker EK	Lőrincz Attila
9.	Benda Orsolya	1999	Külker EK	Lőrincz Attila
10.	Forrai Dávid	1989	GYAC	Alföldi Zoltán
11.	Pajor Krisztián	2001	MTK	Simon Tamás
12.	Galcsó Flóra	2001	FEC	Pető Tímea

13.	Elek Boróka	2001	DNHE	Ficsor László
-----	-------------	------	------	---------------

„Csillag” keret

A programba azok az U23-as korú versenyzők kerülnek, akik nagy valószínűséggel 2020-ban nemzetközi versenyeken indulók lesznek.

	Név	Szül. év.	Egyesület	Edző
1.	Szabó Márton	1998	TEE	Molnár Dezső
2.	Danó Dániel	1998	FEC	Danó Károly
3.	Szklenka Bence	2001	VVEC	Mácsik Miklós
4.	Hopp Márton	1998	MEC	Ambrus Gábor
5.	Gerei Tamás	1998	MEC	Ambrus Gábor
6.	Kiss Norbert	1999	MEC	Ambrus Gábor
7.	Dobai Tamás	1998	MEC	Ambrus Gábor
8.	Király Csaba	2000	SzVE	Dani Zsolt
9.	Papp Benedek	2000	CsEK	Pergel László
10.	Porvázsnyik Patrik	1999	CsEK	Pergel László
11.	Benda Orsolya	1999	Külker EK	Lőrincz Attila
12.	Zsíros Janka	2000	Külker EK	Lőrincz Attila

X. Felkészülési naptár

Hetek	Naptári hetek	Vasárnap	Versenyesemények	Edzőtábor	Vízi tesztek	Válogatók	Ergó tesztek	Egyéb teszt	Küszöb vizsezálat	Klinikai vizsezálat	vizsezálat
		X.20.	Ószi HTV		6km						
		X.27.									
		XI.03.									
		XI.10.	Ószi								
		XI.17.	Ószi								
		XI.24.			6km						
		XII.01.									
		XII.08.									
		XII.15.	Téli								
		XII.22.			6km						
		XII.29.									
F+U23		I.05.									
		I.12.	Meleg víz,								
		I.19.	Meleg víz,								
		I.26.	Meleg víz		6km						
		II.02.									
		II.09.	Meleg víz,								
		II.16.	Meleg víz,								
		II.23.		Ergó OB (F+U23)			2km				
	F+U2	III.01.									
		III.08.	Meleg víz,								
		III.15.	Meleg víz,								
		III.22.	Meleg víz,								
		III.29.									
		IV.05.									
		IV.12.									
		IV.19.									
		IV.26.									
		V.03.									
		V.10.									
		V.17.									
		V.24.									
		V.31.									
		VI.07.									
		VI.14.									
		VI.21.									
		VI.28.									
		VII.05.									
		VII.12.									
		VII.19.									
		VII.26.									
		VIII.02.									
		VIII.09.									
		VIII.16.									
		VIII.23.	U23 EB								
		VIII.30.	U23 EB								
		IX.06.	U23 EB	U23 EB, Duisburg							
		IX.13.									
		IX.20.									
		IX.27.	EB								
		X.04.	EB								
		X.11.	EB	EB, Poznan							
		X.18.									

A FELNŐTT ÉS U23-as EVEZŐS VÁLOGÁTOTT KERET 2020. ÉVI FELKÉSZÜLÉSI TERVE