

**PARA EVEZŐS SZAKÁG**  
**2019. ÉVI**  
**SZAKMAI PROGRAMJA**

**Tervezet**



**Készítette: .....**  
**Nagy Gábor**  
**Paraevezős Szakágvezető**

## **1. Helyzetelemzés**

A Magyar Evezős Szövetség para evezős szakága számottevő múltra tekinthet vissza. Az első lépések 2006-ban kezdődtek, amikor a pekingi olimpia előtt kiderült, hogy evezős versenyek is lesznek a paralimpia műsorán. Több klubban is elkezdődött a para evezősök felkészítése és az MTK-s Serényi Tibor kiharcolta az olimpiai indulás jogát. Ez több tekintetben is áttörést jelentett: klubjaink edzői látták, hogy sportágunk, az evezős sport is lehetőséget ad mozgássérült emberek számára a mindennapi testedzésre, versenyzésre és ezzel együtt akár az olimpiai szereplésre, de foglalkozni kezdtek olyan para evezős sportolókkal is, akik amatőr szinten, szabadidős sportolóként kezdtek evezni. A para evezősök csónakházakban való megjelenése, és mindennapos tréningje egyértelműen segíti a sérült sportolók integrációját, de rendkívül jó hatással van az ép sportolókra is, sokkal befogadóbbá és toleránsabbá válnak. Természetesen a kezdeti nehézségek máig éreztetik hatásukat: nagyon drágák a felszerelések – hajó, lapát, sokba kerül a motorcsónak, üzemanyag stb. Ezen a téren jelentős előrelépés történt az elmúlt években, de még mindig nagy a lemaradás a külföldi ellenfelekkel szemben is, de az itthoni szabadidős para evezősök eszközellátottságát illetően is. Az olimpiai részvétel tekintetében büszkék lehetünk, hogy Peking után Londonban Lengyel Mónika a Győr evezőse, Rióban pedig Lőrincz Krisztina a Csepel para versenyzője képviselte a magyar színeket, azaz mindhárom olimpián, ahol volt para evezés, szerepelt magyar versenyző! A para evezés nehézségeire jellemző, hogy mindhárom olimpiai részt vevő evezősünk abbahagyta már a versenyzést, sőt mindhármuk edzője is befejezte az edzősködést! Jelenleg Pető Zsolt a GYAC színeiben versenyző sportolónk az egyetlen, aki halvány eséllyel pályázik a tokiói részvételre, de reménykeltő, hogy Zsolt sokat fogyott és nagyon sokat erősödött az elmúlt időszakban, amit remek ergométeres eredményei is alátámasztanak! Itt meg kell jegyeznünk, hogy sportágunk az evezés szerencsés abban a tekintetben, hogy elsősorban természetesen vízben, de – az ergométerek megjelenésével – már szárazföldön is népszerű és úzhető. Sok olyan sérült sportoló van, aki sérülése jellege miatt a vízi evezésre nem képes, de a szárazföldi evezésre, azaz az ergométerezésre igen, sőt versenyeken is egyre többen szerepelnek ebben a szakágban. A magyar para sportolók jellemzően kiválóan teljesítettek az ergométeres világversenyeken az elmúlt években; számos Világ- és Európa-bajnoki címet és helyezést szereztünk, és reményeink szerint ez a tendencia a 2019-es évben is tovább folytatódik! A tisztánlátáshoz az is hozzá tartozik, hogy az ergométeres versenyszámok egyelőre nem paralimpiai számok, ezért itt még hiányosabb a mezőny, a legjobbak nem mindig indulnak, mert sokan kizárólag a vízi paralimpiai számokra koncentrálnak.

A Nemzetközi Evezős Szövetség mellett az INAS (Szellemi Sérülésekkel Küzdő Sportolók Nemzetközi Szövetsége) is foglalkozik evezéssel, sőt egyes versenyeket karöltve rendeznek meg. Szellemi sérüléssel küzdő sportolóink közül Tóth Balázs rendelkezik a legjobb ergométeres eredménnyel, a 2018. évben az enyhén autista fiatalember Bostonban Világbajnoki címet szerzett! Reményeink szerint jól fog szerepelni a 2019-ben Los Angelesben rendezendő ergométeres Világbajnokságon és a 2019 októberében, Brisbane-ban (Ausztrália) rendezendő INAS Global Games versenyeken is!

**Para programban résztvevő egyesületek:**

Pető SE  
Mosonmagyaróvári VSE  
Győri AC  
Csepel EK  
MTK  
Fővárosi Vízművek SK  
Diswake Mozgássérült Wakeboard Sportegyesület  
Tisza Evezős Egylet

**Para programban együttműködő civil szervezetek:**

Pető Intézet  
Reménység Autista és Autisztikus Sérültekért Alapítvány  
Éltes Mátyás Nevelési Gyógypedagógiai Általános és Szakiskola  
Méhecske Alapítvány  
Jász–Nagykun–Szolnok Megyei Vakok Egyesülete  
Down Alapítvány  
Fogócska SE

Minden Paralimpián volt versenyzőnk, amióta az evezést is felvették a paralimpiai sportágak közé.

2008 Peking Serényi Tibor ASM 1x 12. hely

2012 London Lengyel Mónika ASW 1x 12. hely

2016 Rio Lőrincz Krisztina ASW 1x 11. hely

## **2. Intézkedési terv**

### **Rövidtávú (azonnali) intézkedések, szempontok:**

- A paralimpiai kvalifikációra esélyes, ill. leginkább alkalmas versenyzők kiválasztása, megnevezése.
- Az újonnan bekerülő para evezőseinknek világos célok megfogalmazása.
- Regionális és központi felmérőkön való rendszeres megmérettetés.
- A válogatott versenyzők edzőkörülményeinek javítása edzőtáborokon kívüli időszakban is, tárgyi feltételek biztosítása szövetségi eszközökkel.
- Az edzőtáborok, illetve összetartó edzések számának növelése, a teljesítmény javulásához szükséges mennyiségi, és minőségi munka elvégzésének érdekében.

### **Hosszú-távú intézkedések:**

- Minden hazai mozgássérültekkel foglalkozó intézménnyel, szervezettel sportszakmai együttműködési megállapodás megkötése
- Para sportolókkal foglalkozó edzők képzési és (tovább)képzési anyagának beépítése az edzőképzésbe.
- A para sportolók felkészülését szolgáló, a felkészülés minőségét javító eszközök folyamatos beszerzése, fenntartása.
- Elért versenyeredményen alapuló premizálási rendszer kidolgozása, versenyzőnek, edzőnek, szakembernek, szakvezetőnek.
- Az INAS és a FISA klasszifikációs vizsgálatokra az új sportolók kijutásának elősegítése.
- Mozgássérült sportolókat foglalkoztató egyesületek akadálymentesítése. A válogatott részére edzőközpontok kialakítása, ahol rövid és hosszú edzőtáborokat lehet tartani.

### **3. Célkitűzések**

- **Középtávon:** edzésbázisok (klubok) megfelelő eszközellátása, létesítményfejlesztés, para sportolók számának növelése, csapatok kialakítása, stabil nemzetközi eredményesség, VB - VK döntős helyezések, paralimpiai részvétel – döntős helyezések, para sportolókkal foglalkozó edzők (tovább) képzése, sporttudományi háttérrel szoros együttműködés kialakítása
- **Hosszútávon:** stabil paralimpiai döntős-érmes helyezések

### **4. 2019. évi versenyek és edzőtáborok**

#### **A fő versenyek időpontjai:**

Ergométer EB	2019. 01.26	Koppenhága / Dánia
Ergométer VB	2019. 02.24	Los Angeles / USA
Evezős VB	2019. 08.25-09.01	Linz / Ausztria
INAS Global Games	2019. 10.12-10.19	Brisbane / Australia

#### **Nemzetközi versenyek időpontjai:**

Szlovák Ergométer Verseny	2019. 02.09	Piestany / Szlovákia
Gavirate NK	2019.05.17-19	Gavirate / Olaszország
Bledi NK	2019.06.15-16	Bled / Szlovénia
II. Evezős VK	2019.06. 21-23	Poznań / Lengyelország
III. Evezős VK	2019. 07.12-14	Rotterdam / Hollandia

#### **Edzőtáborok:**

II. VK előtt	2019. 06.10-06.16	Dunavarsány	7 nap/6 éj
III. VK előtt	2019. 07.01-07.08	Dunavarsány	7 nap/6 éj
VB előtt	2019. 08.10-08.19	Dunavarsány	10 nap/9 éj
Őszi alapozó	2019. 09.24-10.02	Dunavarsány	6 nap/5 éj

## 5. Válogatott kerettagok névsora:

### Ergométeres:

Ssz.	Név.	Egyesület	Edző	Kategória	Keret
1.	Tóth Balázs	Csepel EK	Rubóczky András	PR3 ID	A
2.	Nagy Ráhel	Pető SE	Márton Gábor	PR2	B
3.	Szabó Csaba	MTK	Székely Balázs	PR3	B

### Vízi:

Ssz.	Név.	Egyesület	Edző	Kategória	Keret
1.	Pető Zsolt	GYAC	Nagy Gábor	PR1	A
2.	Mátrai Róbert	Csepel EK	Rubóczky András	PR3	B
3.	Farkas Attila	GYAC	Alföldi Zoltán	PR1	B
4.	Novák Richárd	Csepel EK	Rubóczky András	PR1	B
5.	Kovács Levente	Pető SE	Márton Gábor	PR2	B
6.	Wittmann Nándor	Pető SE	Márton Gábor	PR3	B
7.	Polyák Norbert	Pető SE	Márton Gábor	PR3	B

## 2019- 2020. évi eredményességi tervek

- Minél több para sportoló bevonása a sportágba.
- Minél több sportoló hazai versenyeztetése.
- Minél több sportoló nemzetközi színvonalra történő felkészítése, versenyeztetése.
- 2019. évi szakmai elvárások: Kvalifikációs VB-n I–X. helyezések elérése, minimum 1 db kvótaszerzés.
- 2020. évi szakmai elvárások: „B” döntős csapatok Tokiói Paralimpiai játékokon.

## 7. Felkészülés menete

A szakágvezető meghatározza objektív szempontok alapján (*lásd: VIII.8. pont Válogatási elvek és szempontok*), a kiemelt versenyzői keretet („A” keret), akik a kiemelt támogatottság mellett vállalják az intenzív, egyenletes, fegyelmezett és hosszú távú munkát, valamint az edzőtáborokon és felméréskön való részvételt legalább a 2020. évi Paralimpiáig.

Az „A” keretbe tehát azok a versenyzők kerülnek, akik elkötelezettek az eredményes szereplés elérése érdekében – a MESZ és MPB -vel kötött szerződés szerint –, alkalmasak és esélyesek a paralimpiai kvalifikációra és az ergométeres világ és Global Games jó szereplésre.

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

A szakmai követelményeknek való megfelelésének, ill. ellenőrzésének szükséges eszköze egy következetesen és rendszeresen működtetett monitoring rendszer, amelynek célja, hogy a válogatott programban való részvételre olyan versenyzők kerüljenek kiválasztásra, akik az elvárásoknak megfelelően, folyamatosan magas szinten teljesítettek.

A monitoring rendszer alapja:

- a felkészülés kezdetétől a fő versenyig tartó legalább havi rendszerességű tesztek, felmérések,
- az „A” és „B” kerettagoktól elvárt mennyiségi és minőségi minimum (válogatottsághoz szükséges bemeneti) teljesítmény,
- edzéstervdokumentumok és edzésajánlások betartása.

A monitoring rendszer működtetését és a válogatott keret felügyeletét a szövetségi kapitány alá tartozó szakágvezető, valamint azok a felkészítő edzők látják el, akik:

- folyamatosan és személyesen ellenőrzik a válogatott kerettagok felkészülését a sportegyesületekben,
- folyamatosan kapcsolatot tartanak a versenyzőkkel és az edzőkkel,
- összefogják és előterjesztik az éves programmal kapcsolatos felkészülési feltételeket (sporteszközbeszerzés, sportegészségügyi-sporttudományos stábbal egyeztetés, sporttudományi programok, táplálék-kiegészítők, felmérések ellenőrzései).

Eredményüknél fogva a juttatásokban is kiemelt „A” keret felkészülési tervét kizárólag a evezős világbajnokság, ill. a Tokiói paralimpiai és ergométeres világbajnokság és a Global Games célok alá kell rendelni!

A szakágvezető a világbajnokság és/vagy Paralimpia után részletes értékelő beszámolót készít, amelyet az elnökség elé terjeszt.

A válogatott keretnek az „A” kereten kívül az „A” keret utánpótlására és a további célkitűzések megvalósítására hivatott „B” keret is fontos része. A „B” keret versenyzői a válogatottsági kritériumoknak megfelelő személyek közül kerül ki.

Szakágvezető: Nagy Gábor

Edzőbizottság: Szakmai véleményező testület

Az edzőtáborok és a programban szereplő versenyek, felmérők mindkét („A” és „B”) keret, ill. a válogatottságra pályázók számára kötelezőek. A versenyzőket, a csapatokat, és az edzőket az edzőtáborokban és a nemzetközi versenyeken való részvételre a szakágvezető jelöli ki.

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

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 – paralimpiai számokban), ami csak a megfelelő paraméterekkel rendelkező versenyzői gárda felkészítésével érhető el.

## **8. Válogatási elvek és szempontok**

### ***Válogatási alapelvek:***

- egyesületi tagság és versenyzési engedély megléte
- folyamatos magas színvonalú edzőmunka (folyamatos edzőnapló vezetés)
- tiltott teljesítményfokozó szerek nélküli felkészülés
- MPB szerződésekben foglalt követelmények betartása
- a MESZ versenyzői szerződésben foglalt követelmények betartása
- tiszta életvitel, sportszerű életmód
- kifogástalan egészségi állapot a sérültségi fok figyelembe vételével szakmai követelmények (minimum szintek) folyamatos teljesítése
- februárban az „A” keretes sportolók megnevezését tesztek, felmérők alapján a szakágvezető terjeszti elő az elnökség felé, az edzőbizottsággal történő egyeztetést követően.
- A „B” keret kiválasztásának szempontjai a következők: az eddigi nemzetközi versenyeken

nyújtott eredmények, az éves felkészülés során nyújtott teszt és felmérő eredmények, a kijelölt ergo EB/OB eredmény és a válogatókon tájékoztató elért eredmények.

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

- FISA és INAS ergométer versenyen az vehet részt EB, VB, szinten, aki az elmúlt 5 év világesemény 3. helyezett x 2 +15% (1000m adatok) időeredményét januárban teljesíti.
- FISA hajóegységben az vehet részt EB, VB, illetve VK szinten, aki az elmúlt 5 év világesemény B döntő utolsó helyezett x 2 +15% (1000m adatok) időeredményét a világbajnokság előtt a Gaviratei NK versenyen májusban, vagy a Világkupán júniusban teljesíti.
- Tartósan magas színvonalú edzésmennyiségi (óra/hét), és minőségi edzőmunka végzése edzői ellenőrzés alatt.
- Felmérőkön, teszteken való megjelenés:
  - Vízi (6000m, 2000m)
  - Ergométer (6000m, 2000m, 60perc, 1perc, 3 x100m)
  - ***Futás (5km, 30perc), akinél lehetséges!***



Ergométer Versenyszám:	2015 EB 1000 m	2016 EB 1000 m	2017 EB 1000 m	2018 EB 2000 m	2018 VB 2000 m	Átlag: 1000 m	Minimum Elvárás:
PR1 M	03:59,5	03:58,9	03:53,5	08:22,30	08:20,10	08:30,20	<b>08:49,4</b>
PR1 W	00:00,0	06:16,1	05:47,2	10:30,50	11:56,10	12:57,55	<b>12:23,5</b>
PR2 M	04:56,2	04:48,7	04:39,3	07:11,40	07:16,40	10:19,34	<b>08:40,5</b>
PR2 W	06:14,1	06:18,5	05:41,7	08:52,30	11:56,40	13:04,25	<b>11:51,5</b>
PR3 M	03:09,3	03:07,3	03:06,7	06:35,00	06:28,30	06:43,70	<b>06:55,4</b>
PR3 W	03:35,9	03:44,0	03:33,6	08:36,60	08:24,20	07:48,34	<b>08:41,2</b>
PR3 ID M	04:57,0	03:25,1	03:10,3	00:00,00	07:06,10	08:16,22	<b>08:04,2</b>
PR3 ID W	05:03,0	05:00,2	04:14,1	00:00,00	09:58,30	10:14,40	<b>10:36,7</b>

Evezős vízi versenyszámok:	2014 1000 m	2015 1000 m	2016 1000 m	2017 2000 m	2018 2000 m	Átlag: 1000 m	Minimum Elvárás:
PR1 M 1x	05:31,4	04:57,0	05:04,9	11:11,9	10:29,8	11:08,9	<b>11:23,1</b>
PR1 W 1x	06:09,2	05:48,9	05:46,7	13:33,7	12:30,9	12:43,1	<b>13:26,9</b>

## 9. Utánpótlás- és szakág fejlesztési tervek

A klubok stabil működésének elérésével lehet fejleszteni és utánpótlást nevelni. A klubok műhely-támogatásával megteremthető a szakemberek létszámának növelése és képzése. Törekedni kell a rehabilitációs központokkal, valamint a sérültekkel foglalkozó civil szervezetekkel, közintézményekkel való együttműködésre.

## 10. A szakmai irányításért felelős személyek

A szakágvezető ellenőrzi a számításba jöhető versenyzők felkészülését és versenyzését.

Kapcsolatot tart a válogatottakat adó klubok edzőivel és versenyzőivel.

A sporttudományos stábbal egyeztetve kidolgozza a felkészülési programot, koordinálja a szakmai munkát.

Szakágvezető tájékoztatja a MESZ elnökségét a válogatott keretben folyó munkáról.

Felel a szakmai munkáért és a célkitűzések teljesítéséért.

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

- Szakága edzésprogramjának nyomon kísérése, ellenőrzése (edzésnapló, felmérők, tesztek).
- Szakága edzőmunkájának időszakos értékelése, beszámoló készítése elektronikus formában.
- Szakága emberanyagát figyelembe véve válogatott csapatkijelölésekre javaslattevés.
- Fő verseny után szakága teljesítményének értékelése.
- Edzőtáboron kívül, őszi-tavaszi időszakban szakágának összetartó edzés tartása.

- Tavasztól a fő versenyig szakágának, csapatának, lehetőség szerint minimum hétvégeként edzés tartása.

#### Felkészítő edzőktől elvárt követelmények, feladatok:

- Megfelelő képzettség (evezős edzői végzettség), nagy fokú elhivatottság, továbbképzésre való hajlandóság.

#### **A 2019.évi felkészülési program megvalósításában résztvevő szakemberek:**

1. Para - szakágvezető: Nagy Gábor  
e-mail: [nagygabci@t-online.hu](mailto:nagygabci@t-online.hu)  
Tel: +36 70 227 2309
2. Edzőbizottság: Szakmai véleményező testület
3. Csapatokat felkészítő edzők: Klub edzők
4. Közreműködő szakemberek (sporttudományos stáb)

- |                          |                                 |
|--------------------------|---------------------------------|
| 1. Dr. Kokas Péter       | Sporttudományos stáb vezető     |
| 2. Dr. Matusovits Andrea | Keretorvos                      |
| 3. Dr. Kovács Péter      | Teljesítmény élettani szakember |
| 4. Dr. Hornyik József    | Pszichológusok                  |
| 5. Steiner Sebestyén     | Masszőr                         |

#### Orvosi bizottságvezető feladatai

- Együttműködik a szakmai vezetővel és koordinátorral, felelős a válogatottak eredményességét szolgáló sporttudományos háttér minél hatékonyabb működtetéséért.
- Sporttudományos intézetekkel, szakemberekkel, válogatott keretekkel történő kapcsolattartás.
- Javaslattétel a válogatottak hatékony felkészülését szolgáló legkorszerűbb sporttudományos eljárások alkalmazására.

#### Keret orvosi feladatok

- A keretorvos legfontosabb feladata a versenyzők egészségügyi állapotának ellenőrzése, szükség esetén megfelelő szakorvoshoz utalása.
- Sérülés, hosszan tartó 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 szakág-vezetővel. Kapcsolattartás a MACS –al, hogy megelőzzük a doppingvétséget.

#### Speciális terhelésdiagnosztikai, terhelés élettani feladatok

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

### Pszichológusi feladatok

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

### Táplálkozás tudományi feladatok

- A válogatott kerettagok sporttáplálkozással kapcsolatos ismereteinek bővítése, frissítése, ill. az ezzel kapcsolatos felvilágosítás.
- A kiemelt válogatott kör számára antropometriai mérés elvégzése, BMI index meghatározása.
- A kiemelt válogatott kör számára ételallergia szűrés.
- A kiemelt válogatott kör részére személyre szóló étrendi ajánlás, ill. a szükséges táplálék kiegészítőkre javaslatétel.

### Masszőri feladatok

A kiemelt státuszú válogatottak izomzatának karbantartása, edzések, versenyek közötti regenerációs idő lerövidítése.

## **11. Diplomáciai feladatok ellátása**

Erre a feladatra a Magyar Evezős Szövetség Dr. Kokas Pétert bízta meg, ő az MPB elnökségének tagja. A szakágvezető feladata a MESZ képviselete az MPB felé szakmai kérdésekben.

## **12. Létesítményi háttér**

Sajnos a klubjaink nagy részének létesítményei nem alkalmasak a para sportolók fogadására, amelyek pedig igen, ott is sok hiányosság merül fel (pl.: akadálymentesítés, stb.). A MESZ rendelkezik Budapesten egy központi vízi bázissal, ami szinte minden kritériumnak megfelel. Itt lehet megtartani a közös edzéseket és az edzőtáborokat.

Az elkövetkezendő pár évben folyamatosan fejlesztenünk kell a tagszervezeteink létesítményeit úgy, hogy minél több sérült sportolót tudjanak fogadni és sportoltatni.

## **13. „Az év Para edzője ” díj és „Az év para egyesülete” díj pontszámítása**

A díjak odaítéléséhez három fő szempontot veszünk figyelembe:

- az Országos Bajnokságon indított versenyzői létszám (melyen az edző minden induló versenyző után 1 pontot kap).

- + az Országos Bajnokság. eredményesség olimpiai pontszámítás szerint, ahol az indulószám szerint az alábbiak szerint alakulnak a „minőségi” pontok:

6 Induló esetén: 7-5-4-3-2-1

5 Induló esetén: 6-4-3-2-1

4 Induló esetén: 5-3-2-1

3 Induló esetén: 4-2-1

2 Induló esetén: 3-1

1 Induló esetén: 1

- + nemzetközi eredményesség. Ergométer EB, VB, evezős VK (7-5-4-3-2-1) 4x, evezős VB, 8x, paralimpia 12x szorzóval.

Minden évben Két díj kerül átadásra:

- „Az év para edzője”
- „Az év para egyesülete”

A felsorolt díjak az évente megrendezésre kerülő edzői fórumon kerülnek átadásra, melyek nem vándordíjak.

"Az év para edzője" díjat a legtöbb pontot szerzős para versenyzőkkel foglalkozó edző, "Az év para egyesülete" díjat pedig az egyesületenként a para szakágban foglalkozó edzők összesített pontszáma alapján a legtöbb pontot elért egyesület kapja. Pontazonosság esetén a több győzelem, illetve a minőségi pontszámok a mérvadóak.

"Az év para edzője" versenyben az 1.-3. helyezettet a szakágvezető javaslatára az elnökség pénzdíjban részesítheti, amennyiben a MESZ elfogadott para költségvetésében a szükséges forrás rendelkezésre áll.

## **14. Ergométeres és vízi és egyéb tesztek, hazai versenyek:**

### **Ergométer:**

1. Teszt 2000 m	2018.10.28	Szaksztályi Helyszín
2. Teszt 3 x 100m / 3' 1. nap 60" / 30' 2. nap 6000 m	2018.11.23–24	Szaksztályi Helyszín

3. Teszt 3 x 100m / 3' 1. nap 60" / 30' 2. nap 6000 m	2018.12.21-22	Szakosztályi Helyszín
4. Teszt 60 perc	2019.01.22	Szakosztályi Helyszín
5. Teszt 3 x 100m / 3' 1. nap 1000 m / 30' 2. nap	2019.02.12-13	Szakosztályi Helyszín
	<b>Szlovák Ergométer Bajnokságon!</b>	
6. Teszt 2000 m	2019.02.23	Ergométer OB
7. Teszt 60 perc	2019.03.11	Szakosztályi Helyszín
8. Teszt 2000 m	2019.10.27	Szakosztályi Helyszín
9. Teszt 3 x 100m / 3' 1. nap 60" / 30' 2. nap 6000 m	2019.11.22	Szakosztályi Helyszín
10. Teszt 3 x 100m / 3' 1. nap 60" / 30' 2. nap 6000 m	2019.12.20	Szakosztályi Helyszín

### Vízi:

Tavaszi Hosszútávú	Csepel	6000m	2019.03.23.
Válogató verseny	Csepel	2000m	2019.04.13-14
Vidék Bajnokság	Velencei-tó	2000m	2019.06.08-06.09
Országos Bajnokság	Velencei-tó	2000m	2019.07.05-07.07
Őszi Hosszútávú	Szolnok	6000m	2019.10.19

## **2019. évi hazai ergométer és vízi versenyek:**

Január 31.	Méhecske Ergométer verseny	Győr
Február 6.	Pető Intézet Ergométer verseny	Budapest
Február 23 – 24.	Ergométer OB	Győr
Március 23.	Tavaszi Hosszútávú	Csepel
Április 13 – 14.	Válogató verseny	Csepel
Május 25.	Csepel Kupa	Budapest
Június 1 – 2.	Győri Kupa	Győr
Június 8 – 9.	Vidék Bajnokság	Sukoró
Július 5 – 7.	Országos Bajnokság	Sukoró
Augusztus 24 – 25.	Óvár Kupa	Mosonmagyaróvár
Október 19.	Őszi Hosszútávú	Szolnok
December 4.	Mikulás Kupa Ergométer verseny	Mosonmagyaróvár

## **15. 2019. évi elvárások:**

### **A fő versenyek**

***Ergométer EB***                      2019. 01. 26                      Koppenhága / Dánia

PR1 M I – III. helyezés  
PR2 W III – VIII. helyezés  
PR3 M V – IX. helyezés  
PR3 ID M        I – V. helyezés

***Ergométer VB***                      2019. 02. 24                      Los Angeles / USA

PR1 M I – III. helyezés  
PR2 W III – VIII. helyezés  
PR3 M V – IX. helyezés  
PR3 ID M        I – V. helyezés

***Evezős VB***                      2019. 08. 25 – 09. 01.                      Linz / Ausztria

PR1 M 1x        I - X helyezés  
PR2 M 1x        VII – X. helyezés

***INAS Global Games***                      2019. 10.12 – 19                      Brisbane / Australia

PR3 ID M        500 m és 1000 m I – V. helyezés

### **Nemzetközi versenyek:**

***Szlovák Ergométer Verseny*** 2019. 02. 09.                      Piestany / Szlovákia

PR1 M, PR2 M, PR2 W, PR3 M, PR3 M ID, PR3 W ID, PR3 B M        I – V. helyezés

***Gaviratei NK***                      2019. 05. 17 – 19.                      Gavirate / Olaszország

PR1 M 1x        X – XIII. helyezés  
PR2 M 1x        V – IX. helyezés

**Bledi NK**

2019. 06.15 – 16.

Bled / Szlovénia

PR1 M 1x IV - VIII. helyezés

PR2 M 1x V – IX. helyezés

**II. Evezős VK**

2019. 06. 21 – 23.

Poznan / Lengyelország

PR1 M 1x X – XIII. helyezés

PR2 M 1x V – IX. helyezés

**III. Evezős VK**

2019. 07. 12 – 14.

Rotterdam / Hollandia

PR1 M 1x X – XIII. helyezés

PR2 M 1x V – IX. helyezés



**Para Evezős Szakág 2019. évi költségvetése terv**

Sorszám:	Bevételek összesen 2019. évben	Költségek összesen:				
		10 000 000 Ft	10 000 000 Ft			
1.	KSF	4 000 000 Ft				
2.	MPB javaslatára	6 000 000 Ft	10 000 000 Ft			
		4 000 000 Ft	6 000 000 Ft			
Sorszám:	Projekt részfeladatok	Bruttó egység	Mennyiség	Összesen:	KSF	MPB
1,1	Szakágvezei díj	780 000	1	780 000 Ft	780 000 Ft	0 Ft
1,2	Edzői díjazás	420 000	1	420 000 Ft	420 000 Ft	0 Ft
2,1	Fogyatékkal élő sportolók hazai versenyei szervezése	100 000 Ft	4	400 000 Ft	0 Ft	400 000 Ft
2,2	Fogyatékkal élő sportolók részvétele nemzetközi versenyeken szállás, étkezés, utazás I VK, II, VK, III, VK, VB, NK Gaviráte			4 030 000 Ft	0 Ft	4 030 000 Ft
	II. VK Poznań	175 000 Ft	5	875 000 Ft	0 Ft	875 000 Ft
	III. VK Rotterdam	300 000 Ft	3	900 000 Ft	0 Ft	900 000 Ft
	Bledi NK	85 000 Ft	3	255 000 Ft	0 Ft	255 000 Ft
	VB Linz	400 000 Ft	2	800 000 Ft	0 Ft	800 000 Ft
	Gaviráte NK	200 000 Ft	6	1 200 000 Ft	0 Ft	1 200 000 Ft
2,3	Fogyatékkal élő sportoló, edzőtábor nemzetközi versenyezéshez és őszi, Vk felkészítő és VB felkészítő	11 500 Ft	160	1 840 000 Ft	800 000 Ft	1 040 000 Ft
2,4	Fogyatékkal élő sportoló versenyezéséhez egészségügyi szakellátás, szűrővizsgálat	50 000 Ft	4	200 000 Ft	200 000 Ft	0 Ft
2,5	Egyéb			530 000 Ft	0 Ft	530 000 Ft
2,6	Étrend kiegészítők	50 000 Ft	12	600 000 Ft	600 000 Ft	0 Ft
3	Műhely támogatás	150 000 Ft	8	1 200 000 Ft	1 200 000 Ft	0 Ft

\* NAS Global Games

\*\* Ergométer EB

\*\* Ergométer VB

\*\*\* Szétosztható para Gerevits ösztöndíj 2019. évben

2019. 10.12 – 19 Brisbane / Australia

2019-01-26 Kopenhága / Dánia

2019-02-24 Los Angeles / USA

1 000 000 Ft / év 83 000 Ft / hó

MPB külön finanszírozás

2018. évi költségvetésből

2018. évi költségvetésből

**16. 2019. évi Para költségvetés:**