

PARA EVEZŐS SZAKÁG
2021. ÉVI
SZAKMAI PROGRAMJA
(Tervezet)



ALAPÍTVÁ: 1893

2020. október 15.

Készítette:
Nagy Gábor
Para evezős 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 evezés is lehetőséget ad mozgássérült emberek számára a mindennapi testedzésre, versenyzésre és ezzel együtt akár az olimpiai szereplésre. 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 és az itthoni szabadidős para evezősök eszközellátottságát illetően is. Az olimpiai részvétel tekintetében büszkéek 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 résztvevő evezősünk abbahagyta már a versenyzést, sőt mindhármuk edzője is befejezte pályafutását.

Jelenleg Pető Zsolt a GYAC színeiben versenyző sportolónk az egyetlen, aki eséllyel pályázik a tokiói részvételre, de reménykeltő, hogy Zsolt sokat fogyott és nagyon sokat erősödött az elmúlt időszakban, amit remek ergométeres eredményei is alátámasztanak. 2020. évben 3. ergométeres világbajnoki és 4. Európa bajnoki aranyérmét szerezte meg. Vízi versenyeken 2019-ben világkupán 8. és 11. helyezést ért el. Világbajnokságon 17. helyen végzett. 2020-ban csak Európa bajnokságot rendeztek, ott pedig 4. helyezést ért el. Itt meg kell jegyeznünk, hogy sportágunk szerencsés abban a tekintetben, hogy elsősorban természetesen vízen, de – az ergométerek megjelenésével – már szárazföldön is népszerű és üzhető. Sok olyan sérült sportoló van, aki a sérülésének 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 2021-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, 2019-ben pedig Los Angeles-i világbajnokságon bronzérmes lett, INAS Global

Games -en Brisbane városában evezős ergométeren 500 m-es távon 1. helyezett, 1000 m és 2000 m-en 5. helyen végzett. 2020. évben az ergométer VB-ről ezüstéremmel térhetett haza.

Para programban résztvevő egyesületek:

Pető SE
Mosonmagyaróvári VSE
Győri AC
MTK
Fővárosi Vízművek SK
Diswake Mozgássérült Wakeboard Sportegyesület
Vác Városi EK

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
Cházár András Többcélú Közoktatási Intézmény
Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Intézmény és Gyermekegység

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 felméréskön való rendszeres megméréstetés.
- A válogatott versenyzők edzőskörülményeinek 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 és toborzási 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. 2021. évi versenyek és edzőtáborok

A fő versenyek időpontjai:

2020. december 5 – 6.	Ergométer EB	Online
2021. február 27- 28.	Ergométer VB	Online
2021. április 05 – 07.	Európai pótkvalifikáció	Varese
2021. április 09 – 11.	Evezős EB	Varese
2021. május 07 – 09.	Végső pótkvalifikáció	Gavirate
2021. június 04 - 06	Evezős VK	Sabaudia
2021. augusztus 27 – 29.	Paralimpia	Tokyo
2021. október 17 – 24.	Evezős VB	Sanghai

Edzőtáborok:

2021. január 4 – 17.	Meleg vízi tábor	Törökország	14 nap / 13éj
2021. január 25 – február 7.	Meleg vízi tábor	Törökország	14 nap /132 éj
2021. február 15 – 28.	Meleg vízi tábor	Törökország	14 nap / 13 éj
2021. március 15 – 21.	Európai pótkvalifikáció felkészítő	Szeged	7 nap / 6 éj

2021. április 14 – 25.	Végső pótkvalifikációs versenyre felkészítő	Szeged	10 nap / 9 éj
2021. május 24 – 30.	VK felkészítő	Klub helyszín	7 nap / 6 éj
2021. augusztus 4 – 15.	Paralimpiai felkészítő	Szeged	12 nap / 11 éj
2021. szeptember 25 – október 2.	VB felkészítő	Szeged	8 nap / 7 éj

5. Válogatott kerettagok névsora:

Ergométeres:

Ssz.	Név.	Egyesület	Edző	Kategória	Keret
1.	Tóth Balázs	Csepel EK	Simon Tamás	PR3 ID	A
2.	Nagy Ráhel	Pető SE	Márton Gábor	PR2	B
3.	Szabó Csaba	MTK	Székely Balázs	PR3	B
4.	Vincze Dávid	GYAC	Nagy Gábor	PR3 ID	B
5.	Szabó Barnabás	MVSE	Nagyné Valkai Éva	PR3 ID	B
6.	Pataki Dalma	GYAC	Nagy Gábor	PR3 ID	B
7.	Kálmán Inez	MVSE	Nagyné Valkai Éva	PR3 ID	B

Vízi:

Ssz.	Név.	Egyesület	Edző	Kategória	Keret
1.	Pető Zsolt	GYAC	Nagy Gábor	PR1	A
2.	Farkas Attila	GYAC	Alföldi Zoltán	PR1	B
3.	Szabó Lőrinc	GYAC	Nagy Gábor	PR1	B
4.	Fóris Norbert	GYAC	Nagy Gábor	PR3 VI	B
5.	Szomszéd Máté	GYAC	Alföldi Zoltán	PR3	B
6.	Várszegi Pál István	GYAC	Nagy Gábor	PR2	B
7.	Gombás Dániel	MVSE	Nagyné Valkai Éva	PR3 VI	B

6. 2021. évi eredményességi tervek

- Minél több para sportoló bevonása a sportágba.
- Minél több sportoló hazai versenyeztetése.
- 2021. évi szakmai elvárások: elérni a paralimpiai kvótás helyezést, Evezős VB és EB-n minimum „B” döntős egység. Ergométeres EB-n és VB-n minél több érmes helyezés elérése.

7. Felkészülés menete

A szakágvezető meghatározza objektív szempontok alapján (*lásd: 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 felmérőkön való részvételt legalább a 2021. 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 világbajnokságon a 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 megfelelésnek, ill. annak 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, felmérők,
- az „A” és „B” kerettagoktól elvárt mennyiségi és minőségi minimum (válogatottsághoz szükséges bemeneti) teljesítmény,
- edzésterjedelmek 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, felmérők ellenőrzései).

A szakágvezető a világbajnokság és/vagy paralimpia után részletes értékelő beszámolót készít, melyet 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 és 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 és 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
- folyamatos magas színvonalú edzőmunka (folyamatos edzésnapló vezetés)
- tiltott teljesítményfokozó szerek nélküli felkészülés
- MPB szerződésekben foglalt követelmények betartása
- a MESZ versenyzői szerződésben foglalt követelmények betartása
- tiszta életvitel, sportszerű életmód
- szakmai követelmények (minimum szintek) folyamatos teljesítése
- februárban az „A” keretes sportolók megnevezését tesztek és 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, illetve VB szinten, aki az elmúlt 5 év világesemény 3. helyezett +5% időeredményét januárban teljesíti.
- FISA hajóegységben az vehet részt EB, VB, illetve VK szinten, aki az elmúlt 5 év világesemény B döntő utolsó helyezett +5% időeredményét a Válogató versenyen.
- Tartósan magas színvonalú edzőmennyiségi (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!***

Ergométeres versenyszámok:	2017 EB 2000 m	2018 EB 2000 m	2018 VB 2000 m	2019 VB 2000 m	2020 VB 2000 m	Minimum Elvárás:
PR1 M	08:22,0	08:22,3	08:20,1	09:51,7	09:54,2	09:24,9
PR1 W	12:26,5	10:30,5	11:56,1	11:53,1	14:11,4	12:48,1
PR2 M	10:00,5	07:11,4	07:16,4	07:49,1	07:59,2	08:27,5
PR2 W	12:14,7	08:52,3	11:56,4	12:06,7	12:14,3	12:03,3
PR3 M	06:43,6	06:35,0	06:28,3	06:55,3	06:49,0	07:02,4
PR3 W	07:39,2	08:36,6	08:24,2	07:58,2	07:47,9	08:29,5
PR3 ID M	06:49,2	00:00,0	07:06,1	07:11,1	07:28,8	07:30,2
PR3 ID W	09:06,3	00:00,0	09:58,3	09:13,9	09:05,1	09:48,9

Evezős vízi versenyszámok:	2016 2000 m	2017 2000 m	2018 2000 m	2019 2000 m	2020 2000 m	Minimum Elvárás:
PR1 M 1x	11:41,5	11:11,9	10:29,8	10:45,5	11:22,2	11:39,5
PR1 W 1x	13:16,9	13:33,7	12:30,9	12:42,4	12:03,3	13:27,9
PR2 M 1x	00:00,0	00:00,0	09:49,8	10:33,1	00:00:00	10:42,0
PR2 W 1x	00:00,0	00:00,0	10:46,1	10:46,4	00:00:00	11:18,6
PR2 Mix2x	12:33,9	09:37,9	09:29,8	09:18,9	09:20,4	10:34,4
PR3 Mix 2x	09:32,2	08:59,8	08:29,6	08:49,6	07:32,9	09:06,9
PR3 Mix 4+	08:23,5	07:26,1	08:00,1	07:43,5	00:00:00	08:16,9

9. Utánpótlás- és szakág fejlesztési tervek

A klubok stabil működésének elérésével lehet tovább fejlődni és utánpótlást nevelni. A klubok MESZ általi műhelytámogatása segítség a szakemberek létszámának növeléséhez és képzéséhez. Törekedni kell a rehabilitációs központokkal, valamint a sérültekkel foglalkozó civil szervezetekkel és 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 Felnőtt Szövetségi Kapitányt a válogatott keretben folyó munkáról.

Felel a szakmai munkáért és a célkitűzések teljesítéséért.

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

- Szakága edzésprogramjának nyomon kísérése, ellenőrzése (edzésnapló, felmérők, tesztek).

- Szakága edzőmunkájának időszakos értékelése, beszámoló készítése elektronikus formában.
- Szakága emberanyagát figyelembe véve válogatott csapatkijelölésekre javaslattevő.
- 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 2021.évi felkészülési program megvalósításában résztvevő szakemberek:

1. Para - szakágvezető: Nagy Gábor
e-mail: 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)

- Dr. Matusovits Andrea keretorvos, orvosbizottság vezetője
- Dr. Kovács Péter teljesítmény élettani szakember
- Dr. Hornyik József Pszichológus
- Steiner Sebestyén masszőr

Orvosbizottság vezető feladatai

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

Keretorvosi 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 szakágvezetővel. 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.

Masszóri 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 képvisellete 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 és az Ergométeres Országos Bajnokságon indított versenyzői létszám (melyen az edző minden induló versenyző után 1 pontot kap).
- az Országos Bajnokságon és az Ergométeres Országos Bajnokságon elért eredmény olimpiai pontszámítás szerint történik, az alábbi formában:

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, Ergométer VB, evezős VK, EB (7-5-4-3-2-1) négyszeres szorzó
 - evezős VB nyolcszoros szorzó
 - paralimpia tizenkétszeres szorzóval számolandó.

Minden évben két díj kerül átadásra:

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

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

"Az év para edzője" díjat a legtöbb pontot szerző 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	2020.10.30.	szakosztályi helyszín
2. Teszt 3 x 100m / 3' 1. nap 60" / 30' 2. nap 6000 m	2020.11.20 - 21.	szakosztályi helyszín
3. Teszt 3 x 100m / 3' 1. nap 60" / 30' 2. nap 6000 m	2020.12.18 - 19.	szakosztályi helyszín
4. Teszt 60 perc 500 m	2021.01.18.	szakosztályi helyszín
5. Teszt 3 x 100m / 3' 1. nap 60" / 30' 2. nap 6000 m	2021.02.22.	szakosztályi helyszín
6. Teszt 2000 m	2021.02.13.	Ergométer OB
7. Teszt 60 perc 500 m	2021.03.19.	szakosztályi helyszín
8. Teszt 2000 m	2021.10.31.	szakosztályi helyszín
9. Teszt 3 x 100m / 3' 1. nap 60" / 30' 2. nap 6000 m	2021.11.21 – 22.	szakosztályi helyszín
10. Teszt 3 x 100m / 3' 1. nap 60" / 30' 2. nap 6000 m	2021.12.19 – 20.	szakosztályi helyszín

Vízi:

Tavaszi hosszútávú 2021. 03. 20.	4000 m / 6000m
Válogató verseny 2021.05. 29 – 30.	2000m
Őszi hosszútávú 2021.10. 16.	4000 m / 6000m

2021. évi hazai ergométer és vízi versenyek:

2021. január 27.	Méhecskés Ergométer verseny	Győr
2021. február 9.	Pető Intézet Ergométer verseny	Budapest
2021. február 13.	Ergométer OB	Mosonmagyaróvár
2021. március 20.	Tavaszi Hosszútávú	Csepel
2021. május 29 – 30.	Vidék Bajnokság - Válogató	Velencei-tó
2021. június 19 – 20.	Győr Kupa	Győr
2021. július 22 – 25.	Országos Bajnokság	Szeged
2021. augusztus 14 – 15.	Óvár Kupa	Mosonmagyaróvár
2021. október 16.	Őszi Hosszútávú	Szolnok/ Csepel
2021. december 2.	Mikulás Kupa Ergométer verseny	Mosonmagyaróvár