

PARA EVEZŐS SZAKÁG

2020. ÉVI

SZAKMAI PROGRAMJA

(Módosított)



Mosonmagyaróvár, 2020.április 24

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, és 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 résztvevő evezősünk abbahagyta már a versenyzést, sőt mindhármuk edzője is befejezte az edzősködést!

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. 2019. évben 3. ergométeres világbajnoki és Európa-bajnoki aranyérmét szerzte meg. Vízi versenyeken Világkupán 8. és 11. helyezést ért el. Világbajnokságon 17. helyen végzett. Itt meg kell jegyeznünk, hogy sportágunk az evezés, szerencsés abban a tekintetben, hogy elsősorban természetesen vízen, de – az ergométerek megjelenésével – már szárazföldön is népszerű és úzhető. 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 2020-as 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.

Para programban résztvevő egyesületek:

Pető SE

Mosonmagyaróvári VSE

Győri AC

Csepel EK

MTK

Fővárosi Vízművek SK

Diswake Mozgássérült Wakeboard Sportegyesület

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 felméréskön való rendszeres megméréstetés.
- 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 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.
- Mozcássérült 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. 2020. évi versenyek és edzőtáborok

A fő versenyek időpontjai:

2020. január 11.	Ergométer EB	Prága
2020. február 7 – 8.	Ergométer VB	Párizs
2020. október 9 – 11.	Európa-bajnokság	Poznan
2021. január	Ergométer EB	???
2021. február	Ergométer VB	???

Edzőtáborok:

2020. szeptember 21 – 27.	Őszi alapozó	Dunavarsány	8 nap / 7 éj
2020. december	Meleg-vízi tábor	Olaszország vagy Törökország	11 nap / 10 éj
2021. január	Meleg-vízi tábor	Olaszország vagy Törökország	11 nap / 10 éj
2021. február	Meleg-vízi tábor	Olaszország vagy Törökország	11 nap / 10 éj

5. Válogatott kerettagok névsora:

Ergométeres:

Ssz.	Név.	Egyesület	Edző	Kategória	Keret
1.	Tóth Balázs	MTK	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

Vízi:

Ssz.	Név.	Egyesület	Edző	Kategória	Keret
1.	Pető Zsolt	GYAC	Nagy Gábor	PR1	A
2.	Farkas Attila	GYAC	Alföldi Zoltán	PR1	B
3.	Novák Richárd	MTK	Székely Balázs	PR1	B
4.	Kovács Levente	Pető SE	Márton Gábor	PR2	B
5.	Wittmann Nándor	Pető SE	Márton Gábor	PR3	B
6.	Polyák Norbert	Pető SE	Márton Gábor	PR3	B
7.	Várszegi Pál István	GYAC	Nagy Gábor	PR2	B

6. 2020. évi eredményességi tervek

- Minél több para sportoló bevonása a sportágba.
- Minél több sportoló hazai versenyeztetése.
- 2020. évi szakmai elvárások: Európa-bajnokságon elérni a paralimpiai kvótás helyezést. 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 felmérések, 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 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 teljesíti az 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!

Ergométe- res ver- senyszá- mok:	2017 EB 2000 m	2018 EB 2000 m	2018 VB 2000 m	2019 EB 2000 m	2019 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 ví- zi ver- senyszá- mok:	2015 1000 m	2016 1000 m	2017 2000 m	2018 2000 m	2019 2000 m	Átlag: 1000 m	Minimum Elvárás:
PR1 M 1x	04:57,0	05:04,9	11:11,9	10:29,8	10:45,5	10:47,1	11:21,0
PR1 W 1x	05:48,9	05:46,7	13:33,7	12:30,9	12:42,4	12:27,8	13:27,1
PR2 M 1x	00:00,0	00:00,0	00:00,0	09:49,8	10:33,1	00:00,0	10:42,0

9. Utánpótlás- és szakág fejlesztési tervek

A klubok stabil működésének elérésével lehet a továbbfejlődni és utánpótlást nevelni. A klubok MESZ általi műhelytámogatása segítség a szakemberek létszámának növeléséhez és a szakemberek 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 (versenyések, edzőtáborozások) feladatokat.

- Szakága edzésprogramjának nyomon kísérése, ellenőrzése (edzésnapló, felmérők, tesztek).
- Szakága edzőmunkájának időszakos értékelése, beszámoló készítése elektronikus formában.
- Szakága emberanyagát figyelembe véve válogatott csapatkijelölésekre javaslattevél.
- 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), nagyfokú elhivatottság, továbbképzésre való hajlandóság.

A 2020.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.
- Javaslatétel 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 szakágvezetővel. Kapcsolattartás a MACS –al, hogy megelőzzük a doppingvétséget.

Speciális terhelésvizsgáló, 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 javaslattevés.

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 és az Ergométeres Országos Bajnokságon indított versenyzői létszám (melyen az edző minden induló versenyző után 1 pontot kap).
- + az Országos Bajnokság és az Ergométeres Országos Bajnokságon 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, Ergométer VB, evezős VK, EB (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 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	2019.10.26 – 27.	Szaksztályi Helyszín
2. Teszt 3 x 100m / 3' 1. nap 60" / 30' 2. nap 6000 m	2019.11.23–24.	Szaksztályi Helyszín
3. Teszt 3 x 100m / 3' 1. nap 60" / 30' 2. nap 6000 m	2019.12.21-22.	szaksztályi helyszín
4. Teszt	2020.01.18.	szaksztályi helyszín

60 perc

5. Teszt 2020.02.15 – 16. szakosztályi helyszín
3 x 100m / 3' 1. nap
1000 m / 30' 2. nap

6. Teszt 2020.02.22. Ergométer OB
2000 m

7. Teszt 2020.03.14. szakosztályi helyszín
60 perc

8. Teszt 2020.10.31. szakosztályi helyszín
2000 m

9. Teszt 2020.11.21 – 22. szakosztályi helyszín
3 x 100m / 3' 1. nap
60" / 30' 2. nap
6000 m

10. Teszt 2020.12.19 – 20. szakosztályi helyszín
3 x 100m / 3' 1. nap
60" / 30' 2. nap
6000 m

Vízi:

Válogató verseny 2020.08. hó	2000m
Vidék bajnokság 2020.08. hó	2000m
Őszi hosszútávú 2020.10. hó	4000 m / 6000m

2020. évi hazai ergométer és vízi versenyek:

2020. 01.30.	Méhecske Ergométer verseny	Győr
2020. 02. 12.	Pető Intézet Ergométer verseny	Budapest
2020. 02. 22 – 23.	Ergométer OB	Székesfehérvár
2020. 08. hó	Győri Kupa	Győr
2020. 08. hó	Vidék Bajnokság	Sukoró
2020. 07 – 8. hó	Országos Bajnokság	Szeged
2020. 10. hó	Őszi Hosszútávú	Szolnok
2020. 12. 02.	Mikulás Kupa Ergométer verseny	Mosonmagyaróvár

15. 2020. évi elvárások:

A fő versenyek

Ergométer EB

M PR1 I – III. hely

W PR2 I – V. hely

Ergométer VB

M PR1 I – III. hely

W PR2 I – V. hely

M PR3 ID I – V. hely

Európa-bajnokság

M PR1 1x I – V. hely