



ALAPÍTVÁ: 1893

AZ UTÁNPÓTLÁS EVEZŐS VÁLOGATOTT KERET 2021. ÉVI FELKÉSZÜLÉSI PROGRAMJA



Budapest, 2021. április 14.

Készítette: Lőrincz Attila
Utánpótlás szövetségi kapitány

1 Helyzetelemzés

1.1 Általános

A 2019-es évhez képest több szempontból jobb helyzetben tervezhettük a nemzetközi szezont. Mind a három nagy nemzetközi verseny közel lett volna. EB – Belgrád, VB – Bled, Jeunesse Kupa – Linz. A koronavírus járvány első hulláma gyakorlatilag az ország szinte teljes leállítását hozta. Klubjainkat bezárták hetekre, az edzésmunka szervezése legtöbb helyen az online térre korlátozódott, egyéni sportolási lehetőséggel. Ez a 16 éven aluli korosztály számára gyakorlatilag teljesen elvágott minden szervezett edzésformát, mivel ahol a klub működése még erős korlátozásokkal is, de még biztosítva volt, ott is teljesen megszűnt az edzészátogatási lehetőség a legfiatalabb korosztály számára.

Ez a helyzet júniusig eltartott és a klubokba csak fokozatosan térhetett vissza az élet.

Az országos (és nemzetközi) korlátozó intézkedések miatt sorra törülték a nemzetközi és hazai versenyeket, ami bizonytalanná tette a teljes válogatott felkészülési céljait a szezonra.

Elmaradt nemzetközi versenyek:

- Ifjúsági Világbajnokság
- Jeunesse Kupa
- Beld-i Nemzetközi
- Olimpiai Reménységek Versenye

Az ORV, Bled és a CDJ törlésével gyakorlatilag a serdülő korosztálynak megszűnt minden nemzetközi versenyzési lehetőség. Az ő számukra elsősorban a hazai versenyrendszer tudott motivációt jelenteni. Így elsősorban a klubmunkába való mielőbbi visszatérés reményében szerveztük újra a nyári időszakban fennmaradó és megrendezhető versenyeket.

Az ifjúságiaknál megmaradt az Európa-bajnokság, viszont átkerült szeptemberre az időpontja. Ez annyiban jó volt, hogy a nyarat végig tudták evezni a versenyzők, viszont sajnos már bele futottunk a vírus „második hullámába”, miközben folyamatosan tolódott a FISA és a szervezők végső döntése, hogy egyáltalán megrendezik-e a versenyt. Ez egészen az utolsó hetekig bizonytalan volt.

1.2 A válogatott eredményessége és annak szakmai háttere

A 2017-ben meghatározott korosztályos felkészítési terv (1. sz. melléklet) felvázolt egy folyamatot, mely viszonyítási pontot jelent az éves program lehetőségeinek meghatározásában.

A terv összefüggésiben tartalmazza a korosztályos ajánlott edzőmunka fő számait és arányait, valamint a kitűzött eredmények és az ahhoz szükséges teljesítmény határokat.

Ez az alábbiak szerint nézett ki a 2020-as szezonra a 2002/2003-as (ifjúsági) korosztályra vetítve:

Kitűzött célok

- VB: 1-2 döntő esélyes csapat EB: nagy egységek rajthoz állítása, döntős helyezés
- CDJ: Aranyérem nagyegységben
- Megemelt, NK-hoz közelítő Ifi bemeneti
- szint teljesítése, ergométer, technika, mentális képességek, élettani paraméterek

Teljesítményszintek

Férfiak

- Nk döntő szint 6:18
- Válogatott minimum 6:35

Nők

- Nk döntő szint 7:18
- Válogatott minimum 7:35

Az eredmények ehhez képest 2020-ban

- EB 3. hely FI4+ (ergók: 6:19, 6:27, 6:35, 6:37)
- EB 5. hely NI 1x (ergó: 7:06)
- EB 5. hely FI 2x (ergók: 6:12, 6:15)

A nemzetközi eredményesség elég erős korrelációt mutat a korábbi tervben megfogalmazott szintekkel, különösképpen a nagy induló számú, későbbi olimpiai számokban. A hangsúly az olimpiai számokon van!

Nőknél egyetlen versenyzőnk érte NK szintű eredményt az elmúlt 2 évben, gyakorlatilag meglel a teljesítmény szintek szerint elvárhatónak.

A 2021-es célkitűzésének tehát ez a kiindulási alapja.

2 Célkitűzések 2021

2.1 A 2021-es versenyszezon prioritásai, sajátosságai

2.1.1 Rendkívüli helyzet

A koronavírus világjárvány miatt a nemzetközi versenynaptár felborult, és továbbra is bizonytalanság jellemzi a nagy nemzetközi versenyek megrendezését, az EB, Jeunesse és ORV időpontjai, akár helyszínei is módosulni fognak.

2.2 Eredményességi célkitűzések

EB 2021.09.9-10. München?	
Tervezett csapatok	Tervezett eredmények
Férfi nyolcas/korm. nélküli	V-VII.
Férfi kormányos nélküli kettes	VII-X.
Férfi kétpárevezős	VII.-X.
Férfi négy párevezős	VI.-VIII.
Férfi egypárevezős	kérdéses
Női kormányos nélküli kettes/négyes	VI.-VIII.
Női négy párevezős	VI-VIII.
Női kétpárevezős	VI-VIII.

VB 2021.08.11-15. Plovdiv	
Tervezett csapatok	Tervezett eredmények
Férfi nyolcas/ korm. nélküli négyes	VI-VIII.
Férfi kormányos nélküli kettes	VI-VIII.
Férfi négy/kétpárevezős	VI-VIII.
Női négy párevezős	VII-X.
Női egypár/kétpárevezős	VII-X.

Megjegyzés: A fenti tervek a források és a költségek megváltozása estén módosulhatnak. Valamint a válogatás folyamatának eredményei szintén befolyásolhatják a megcélzott versenyszámokat.

2.3 A szakmai feladatok

A helyzetelemzés 1.2 pontja szerint az alábbi feladatokat kell elvégezni, hogy eredményes ifjúsági csapataink legyenek a következő években:

- Felkészülési időszak munkájának specifikálása – kondicionális képességek hangsúlyos fejlesztése, hosszú távú alapok egyidejű megteremtése
- felmérő rendszer korosztályi specifikálása
- Minimum szintek differenciálása
- Rendszeresebb csapatösszetartások
- Válogatott egységek rangsorolása – meghívásos hendikep teszt

2.3.1 Progamegységek 2020 Ifjúsági

A lehetőségeket felmérve már a 2020-as szezonban elkezdjük a következő évi progamegységek építését.

- FI 8+/4- és 4x
- NI 4x

Lehetséges más csapatok indulása is a nemzetközi versenyeken a válogatási kritériumok teljesítésének függvényében.

2.3.2 Serdülő program

A serdülő korosztály fontos előszobája egy versenyző sportkarrierjének, de nem lehet cél állomás. Itt elsősorban a klubszintű fejlesztés a hangsúly. A kívánatos cél, hogy az Országos Bajnokság korosztályi létszáma nőjön, és az átlagos színvonal emelkedjen. Az ORV 2019-ben bővülésnek indult, ami egy örömteli folyamat, amit a járványhelyzet elvágott. A verseny rendezése egyelőre bizonytalan.

3 Válogatási rendszer

3.1 Irányelvek

3.1.1 Célrendszer

A Magyar Evezős Szövetség célja, hogy egy olyan „Élsport Rendszer” -t (High Performance Structure – HPS) hozzon létre az evezős versenysportban, mely a lehető legjobb feltételeket biztosítja az összes versenyzőjének, edzőjének és minden résztvevőjének ahhoz, hogy képességeiket teljesen ki tudják aknázni a nemzetközi, illetve olimpiai szintű teljesítmény elérésére. A „Válogatási Irányelvek” célja, hogy meghatározzák a fenti célok megvalósításának módját, és hogy egy koherens keretrendszert építsen fel, mely biztosítja, hogy a legjobb versenyzők képviselhetik Magyarországot minden szinten és korosztályban a nemzetközi versenyeken. Szintén fontos feladat, hogy a legjobb csapatainkat a legjobb edzőink készítsék fel, illetve bevonjuk őket a nemzeti felkészülési programokba.

Stratégiánknak, illetve törekvésünknek megfelelően, miszerint egy „Élsport Tehetségfejlesztési Pályamodell” kívánunk létrehozni, a válogatási rendszer egyben egy tehetségkutató és menedzselési keretrendszer, hogy az utánpótlás korosztályoktól kezdve biztosan megtaláljuk az evezésre legalkalmasabb versenyzőket, hosszútávú perspektívával és menedzseléssel biztosítva számukra motivációt a különböző korosztályokon át egészen a felnőtt élsport szintig.

3.1.2 Követelmények

Versenyzők

Minden versenyzőnek, aki válogatott egységbe szeretne kerülni, az alábbi feltételeknek kell megfelelnie:

- Egyesületi tagság MESZ tagszervezetnél
- Érvényes sportorvosi engedély
- Érvényes licenz (Gold)
- MACS és MESZ doppingellenes szabályainak teljes körű betartása
- MOB szerződésekben foglalt követelmények betartása
- MESZ szerződésében foglalt reklámkövetelmények betartása

- Tiszta életvitel, megfelelő erkölcsi és akarati tulajdonság, sportszerű életmód
- Sportszerű magatartás
- A MESZ válogatási rendszerének ismerete és elfogadása

Edzők

Minden edzőnek, aki részt kíván venni a Válogatott szakmai munkájában, meg kell felelnie az alábbi minimum követelményeknek:

- Aktív edzői státusz valamely MESZ tagszervezetnél (evezős klubban)
- Minimum OKJ szakirányú képesítés
- A MESZ éves szakmai programjának ismerete és elfogadása
- Együttműködés a MESZ szakmai stábjával

3.1.3 Szakmai alapelvek

Azért, hogy igazságos és átlátható legyen a válogatás folyamata, az alapvető kritériumok és felépítés minden korosztály számára azonosak.

A válogatás a felkészülés szerves része, mely az alábbi részekből áll:

- Felkészülési tesztek, melyek az Őszi Hosszútávú rangsoroló és keretfeltöltő versennyel kezdődnek
- Válogatási időszak, mely a Tavaszi Hosszútávú versennyel kezdődik
- Csapatjelölés

Megjegyzés:

1. A Válogatási időszak a kulcselem az összes csapathajó kiválasztásában (részvétel kiemelten kötelező)
2. A felkészülési tesztek is fontos részét képezik a csapathajók építésének, kiválasztásának. Ezek az eredmények döntőek lehetnek, amennyiben a végső jelölésnél kérdéses helyzet alakulna ki.
3. Bizonyos esetekben a projekt hajóknál több versenyző kerülhet kiválasztásra a csapatjelölésnél, mint ahány beülő van, mely esetben a felkészülés egy későbbi, előzetesen kijelölt időpontjában megtartott végső tesztelés után születik meg a végső csapat névsor.

Ifjúságiak

Felkészülési csoportok (válogatott edzőtáborok).

6km Őszi Hosszútávú Keretfeltöltő 1x vagy 2- egységben, fiúknak és lányoknak egyaránt. A rangsor a világ legjobb idejéhez viszonyított különbség alapján kerül kiszámításra nemek szerint külön.

Automatikusan megőrzi kerettségét, aki:

- ORV aranyérmét szerzett az aktuális évben
- Pontot szerzett az Ifjúsági Világbajnokságon aktuális évben (1-8 hely)

Bármely ezen felüli meghívás az Utánpótlás szövetségi kapitány kizárólagos hatásköre.

Ifjúsági Válogatott Csapatjelölés

1. lépés – csapatok kijelölése

A jelölés döntése az alábbi kritériumok alapján születik:

1. Részvétel a központi edzőtáborokban
2. 2000m ergométer eredmény
3. 6000m vízén kiséységben (Tavaszi HT) - törölve
4. 2000m válogató kishajóban (Kishajós Válogató és rangsoroló)
5. csapathajós tesztelések
6. Speciális egység válogató és hendikep teszt
7. Csapatjelölés az Ifjúsági Világbajnokságra

2. lépés – pótválogatás az Ifjúsági Európa-bajnokságra és a Jeunesse Kupára

A Második Válogató verseny, ami a speciális egység válogató, egy közös hendikep indításos teszttel zárul, ami rangsort állít fel az egységek között. Ez a rangsor, illetve a korábbi kritériumok és válogató eredmények alapján történik a végső csapatjelölés a Világbajnokságra.

Serdülők

Felkészülési csoport (válogatott edzőtábor):

6km Őszi Hosszútávú Keretfeltöltő 1x vagy 2- egységben, fiúknak és lányoknak egyaránt. A rangsor a világ legjobb idejéhez viszonyított különbség alapján kerül kiszámításra nemek szerint külön.

Automatikusan megőrzi kerettségét, aki:

- ORV aranyérmet szerzett az aktuális évben

Serdülő válogatás

1. Kishajó Tájékoztató verseny

2. 2000m válogató kishajóban és csapathajóban a Második Válogató versenyen

UP projekt edzők

Vezetik az Utánpótlásfejlesztési program projekt egységeinek felkészülését, illetve segítik a válogatott felkészülését, és a projektjük által érintett szakág felkészülését, edzőtáborok szervezését. Kijelölés az UP szövetségi kapitány által a felkészülés kezdetekor a korábbi eredményeik, illetve a szakági érintettség alapján. Továbbá vállalniuk kell a MESZ UP felkészülési Programjának elfogadását, annak végrehajtásában való aktív közreműködést, írásos szerződéssel hitelesítve. A projekt edzők egyben a program kiemelt egységének felkészítő edzői is egyben.

Csapatedzők

Teljes felelősséggel tartoznak a rájuk bízott csapatok felkészüléséért, és eredményességéért.

A csapatok felkészítő edzői a felkészülés során a válogató versenyek után **a végső csapathirdetéssel együtt** jelöli ki az UP szövetségi kapitány, az alábbi irányadó szempontok szerint:

- Klubcsapatnál a klubedzőjük készíti őket tovább.
- Vegyes összetételű csapatnál elsősorban a legjobb vagy legtöbb versenyzőt adó edző készíti a csapatot. Kérdéses esetben az utánpótlás szövetségi kapitány dönt.
- A versenyszezon vége után, a következő időszakra az addigi edző készíti tovább a csapatot.

A csapatedzők feladatai:

- Csapataikat saját operatív edzésterv alapján készítik fel.
- Képviselik csapatukat, annak minden versenyzőjét.
- Kijelöléskor felkészülési tervet készítenek a csapataiknak, melyben egyértelműen megjelölik az éves célokat és a felkészülés tervezett menetét.
- A főversenyek után írásos beszámolót készítenek, melyben értékelik a csapat eredményét, felkészülés tervezett menete a kitűzött célok teljesülésének szempontjából.

4 A felkészülés menete 2021

4.1 Felkészülési időszakok

<i>Felkészülési időszak</i>	<i>2020.10.17 – 2021.03.19.</i>
<i>Válogatási időszak</i>	<i>2021.03.27 – 2021.05.02.</i>
<i>Versenyyidőszak</i>	<i>2020.05.03 – 2021.08.15.</i>

4.2 Versenyek

4.2.1 Válogató és kritériumversenyek

Őszi Hosszútávú Keretfeltöltő	Szolnok	2020.10.17.
Ergo OB	Online	2021.02.13.
Tavaszi Hosszútávú	Csepel	törölve
Kishajós Válogató és Rangsoroló	Velencei-tó	2021.04.17-18.
Második Válogató és Vidék Bajnokság	Velencei-tó	2021.05.28-29.
Hendikep teszt	Velencei-tó	2021.05.30.
EB pótválogató	Velencei-tó?	2021.08.???
Őszi Hosszútávú	Csepel	2021.10.22.

4.1 Főversenyek 2021

Ifjúságiak

Bled-i Nemzetközi	Bled/Szlovénia	2021.06.11-13.
Ifjúsági Világbajnokság	Plovdiv/Bulgária	2021.08.11-15.
Jeunesse Kupa	Ottensheim/Ausztria	2021.09.???
Ifjúsági Európa-bajnokság	München/Németország	2021.10.09-10.

Serdülők

Olimpiai Reménységek Versenye	Brno/Csehország	2021.08.???
-------------------------------	-----------------	-------------

4.2 Tesztek

4.2.1 Ergométer tesztek

- 2020.11.21. 6000m klubhelysín
- 2020.12.19. 6000m klubhelysín
- 2021.01.16-17. 6000m klubhelysín
- 2021.02.13. 2000m Ergo OB
- 2021.08.08. 2000m EB pótlehetőség

Ajánlott tesztek

- a téli felkészülés alatt 2 db 60' T22-vel 8 hét eltéréssel az otthoni edzéstervbe beépítve.

4.2.2 Edzőtáborok – újra tervezés alatt

- 2020.10.26-11.01. vízi edzőtábor Dunavarsány
- 2020.10.26-11.01. vízi edzőtábor Baja
- 2021.03.01-06. vízi edzőtábor Dunavarsány

5 Válogatás 2021

5.1 A válogatás menete

- Ergométer Országos Bajnokság 2000m online 2021.02.13.
A válogatottságra pályázó versenyzőknek az indulás kötelező. Feladat a minimum szint teljesítése.
- Tavaszi Hosszútávú 6000m Csepel törölve
- I. Kishajós Válogató verseny 2000m Szeged 2021.04.17-18.
1. nap 1x, 2-, 2. nap 2x válogató és rangsoroló verseny
- Csapatalakító tesztelés 2000m Szeged/Velence 2021.05.01-02.
Speciális egység teszt. Kizárólag a válogatási folyamat korábbi állomási után kihirdetett csapatoknak (ergo minimum, HT, Kishajós, csapatalakító) az UP szövetségi kapitány meghívására. Indítás egymás ellen a világ legjobb idők szerinti számított különbségekkel.
- Második Válogató verseny 2000m Velencei-tó 2021.05.28-29.
A korábbi teszten kijelölt csapatok speciális egység válogatója, kizárólag a saját versenyszámában.
- „Hendikep csapatteszt” 2000m Velencei-tó 2021.05.30.
Speciális egység teszt. Kizárólag a speciális válogatón saját számukban győztes csapatoknak az UP szövetségi kapitány meghívására. Indítás egymás ellen a világ legjobb idők szerinti számított különbségekkel.

Ergométer szintek

Ifjúságiak:

	Férfiak	Nők
Nk döntő szint	6:20	7:20
Válogatott minimum	6:38	7:42

Serdülők:

Ajánlott minimum	7:00	7:55
------------------	------	------

Fontos: Nem lehet az ifjúsági válogatott tagja 2021-ben, aki nem teljesíti a korosztályos ergométer minimum szintet az Ergo OB-n, vagy legkésőbb a Kishajós Válogató nevezési határidejéig az UP szövetségi kapitány jelenlétében.

5.2 A válogatott keret kijelölése – csapathirdetés

5.2.1 ORV keret jelölés

A Második Válogató és Vidék Bajnokság eredményi alapján

Csapatösszeállítási irányelvek:

Kisegységek:

<i>NS 1x győztese</i>	<i>1x</i>
<i>NS 2- győztese</i>	<i>2-</i>
<i>FS 1x győztese</i>	<i>1x</i>
<i>FS 2- győztese</i>	<i>2-</i>

Középegységek:

<i>FS 2x győztese</i>	<i>2x</i>
<i>NS 2x győztese</i>	<i>2x</i>
<i>FS 2- II+III. hely</i>	<i>4-</i>
<i>NS 2- II+III. hely</i>	<i>4-</i>

Nagyegységek:

<i>Az 1x rangsor alapján</i>	<i>4x-</i>
<i>(az 1x és 2x tagjai nem számítanak bele)</i>	

Az UP szövetségi kapitány kijelölése alapján 8+

(csak szám duplikációval lehet csapatba kerülni)

Ezeiktől az összeállítási kombinációktól az UP szövetségi kapitány eltérhet, az azonos klubhoz tartozást vagy korábbi közös eredményt figyelembe véve, szem előtt tartva, hogy ezáltal senki nem eshet ki a keretből, miután helyezésétől jogosultságot szerzett a bekerülésre. A nyolcas kijelölése az ORV felkészítő táborban a válogató rangsora, valamint a technikai alkalmasság alapján történik.

5.2.2 Válogatás az Ifjúsági Világbajnokságra

A Kishajós Válogató Verseny után az alábbiak szerint lehet jelölést szerezni, a Speciális egység válogatóig – 2. Válogató verseny és Vidék Bajnokság:

FI 1x, NI 1x:

- A Kishajós Válogató győztese, amennyiben legalább 5"-cel győz a 2. helyezett előtt, választhatja az 1x-et.
- Vagy az 1-3. helyezett egyike és nem kerül be sem a 2x-be, sem a nyolcasba. (Nem kompatibilis 2x-ben, illetve nem tud váltottevezős egységben evezni)

FI 2x, NI 2x:

- Előzetes összeállítás a Speciális egység válogatóra a korábbi eredmények és felkészülési tesztek alapján
- Kritérium, hogy a csapat ergométer átlaga 6:20, illetve 7:20 alatt legyen.
- A Kishajós Válogató verseny 2. napján Speciális egység válogató 2x-ben.
- Az „A” döntő győztes egység kap jelölést, amennyiben legalább 5"-el nyer. Kisebb különbség esetén is megkaphatja a jelölést, de ez a csapattesztek függvénye.

FI 2-/NI 2-:

- A Kishajós Válogató győztese, amennyiben legalább 5"-cel győz a 2. helyezett előtt, választhatja a 2- -t az EB-re.
- Kritérium, hogy a csapat ergométer átlaga 6:20, illetve 7:20 alatt legyen.
- Vagy az 1-3 helyezett egyike és nem kerül be más egységbe.

Csathajók:

- A 6 legjobb 1x és a 3 legjobb 2- (12 fő), valamint 2 fő az 1x és 2- teljesítmény alapján, akinek jobb a %-os ideje. Kiindulási alap az 1x győztesének ideje. Irányadó különbség a 1x és 2- között 22".
- Ezen felül az UP szövetségi kapitány két főt hívhat meg az Ergo OB és a Tavaszai Hosszútávú 1x rangsor alapján, vagy ha ez nem indokolt, az előző kritériumot négy főre bővítheti.
- A csapatok prioritása aszerint alakul, hogy hány olyan versenyzővel tudunk dolgozni, akik lehetőleg megfelelnek a kívánt alkati paramétereknek, és meghúzták az ergométer minimumot.
 - A FI 8+ és NI 4x UP fejlesztési program egység.
 - A csapatalakító összetartáson a tesztevezések alapján az UP szövetségi kapitány dönt a Speciális egység válogató – 2. Válogató hendikep teszt csapatösszeállításairól.

5.2.3 Válogatás az Ifjúsági Európa-bajnokságra

Egyenes ág

- Az Világbajnokságra kijutott egységek automatikusan jelölést szereznek az Európa-bajnokságra

Második ág

- Azoknak a versenyzőknek, akik nem jutottak ki az Ifjúsági Világbajnokságra, külön EB válogatót tartunk kisegységben. Kritériumok a Kishajó Válogató versenynek megfelelően.

- Az EB válogatóig az induló versenyzőknek központi lehetőséget biztosítunk az ergométer minimum szint teljesítésére, amennyiben korábban ez bármilyen okból nem sikerült.

5.2.4 Jeunesse Kupa

- A Kishajós és EB válogatók alapján befutó helyen érkező, de az ergométer szintet nem teljesítő versenyzőkből csapatalakítás
- Az ORV-t nyert serdülő egységek
- A teljes létszám az éves költségkeret függvényében lesz meghatározva.

5.2.5 Bled-i Nemzetközi verseny

- Felkészülési verseny, azaz a VB csapat felkészülési programjának függvénye
- A teljes létszám az éves költségkeret függvényében lesz meghatározva.

Felkészülési keret

Az őszi keretfrissítést követően kerül meghatározásra és kihirdetésre az UP szövetségi kapitány által, mely a tavaszi válogatási időszakig szól és az alapozó edzőtáborokban való részvételre jogosít.

6 Közreműködő szakemberek

UP program edzők:

Dani Zsolt

Ficsor László

Sporttudományi stáb:

Dr. Varga Nóra /keretorvos, stábvezető/

7 Költségterv

Kitétel:

A fenti program tervezett egységei, azok létszámai a források és a költségek függvényében változhatnak. A válogatás menete, illetve elvei a fentiektől függetlenek (teljesítmény kritériumok).

8 Felkészülési összefoglaló

	okt.20	nov.20	dec.20	jan.21	febr.21	márc.21	ápr.21	máj.21	jún.21	júl.21	aug.21	szept.21	okt.21	nov.21
1	1	1	1	1 Szilveszter	1	1 Dunavarsány	1	1 hendikep teszt	1	1 Dunavarsány	1 Szeged	1	1	1 Dunavarsány
2	2	2	2	2	2	2 Dunavarsány	2	2 hendikep teszt	2	2 Dunavarsány	2 Szeged	2	2	2 Dunavarsány
3	3	3	3	3 Téli szünet vége	3	3 Dunavarsány	3	3	3	3 Dunavarsány	3 Szeged	3	3	3 Dunavarsány
4	4	4	4	4	4	4 Dunavarsány	4	4	4 összetartás	4 Dunavarsány	4 Szeged	4	4	4 Dunavarsány
5	5	5	5	5	5	5 Dunavarsány	5	5	5 összetartás	5	5 Szeged/ CDJ	5	5	5 Dunavarsány
6	6	6	6	6	6	6 Dunavarsány	6	6	6 összetartás	6	6 Szeged/ CDJ	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7 Dunavarsány	7	7	7 Szeged/ CDJ	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8 Dunavarsány	8	8	8 CDJ Ottensheim	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9 Dunavarsány	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10 Dunavarsány	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11 Dunavarsány	11 Bled	11	11 VB Plovdiv	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12 Dunavarsány	12 Bled	12	12 VB Plovdiv	12	12	12
13	13	13	13	13	13 Ergo OB	13	13	13 Dunavarsány	13 Bled	13	13 VB Plovdiv	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14 Dunavarsány	14	14	14 VB Plovdiv	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15 Dunavarsány	15	15	15 VB Plovdiv	15	15	15
16	16	16	16	16 Erdei futóverseny	16	16	16	16 Dunavarsány	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17 ergo 6000m	17	17	17 Kishajós Szeged	17 ORV tábor	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18 Kishajós Szeged	18 ORV tábor	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19 ergo 6000m	19	19	19	19	19 ORV tábor	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20 ORV tábor	20	20	20	20	20	20
21	21 ergo 6000m	21	21	21	21	21	21	21 ORV Bmo	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22 csapatalakító	22 EB Munchen	22	22 OB	22	22	22	22 Őszi HT Csepel
23	23	23	23 Téli szünet kezdete	23 ergo 6000m	23	23	23 csapatalakító	23 EB Munchen	23	23 OB	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24 csapatalakító	24	24 Dunavarsány	24 OB	24	24	24	24
25	25	25	25 Karácsony	25	25	25	25 csapatalakító	25	25 Dunavarsány	25 OB	25	25	25	25
26	26 Dunavarsány/Baja	26	26 Karácsony	26	26	26	26	26	26 DV ergo 2000m	26	26	26	26	26
27	27 Dunavarsány/Baja	27	27 Karácsony	27	27	27	27 Tavaszi HT Csepel	27	27 Dunavarsány	27	27	27	27	27
28	28 Dunavarsány/Baja	28	28	28	28	28	28	28	28 Dunavarsány	28	28	28	28	28
29	29 Dunavarsány/Baja	29	29	29	29	29	29	29	29 Dunavarsány	29 Szeged	29	29	29	29
30	30 Dunavarsány/Baja	30	30	30	30	30	30	30	30 Dunavarsány	30 Szeged	30	30	30	30
31	31 Dunavarsány/Baja	31	31 Ujév	29	29	31	31	31	31	31 Szeged	31	31	31 Dunavarsány	31