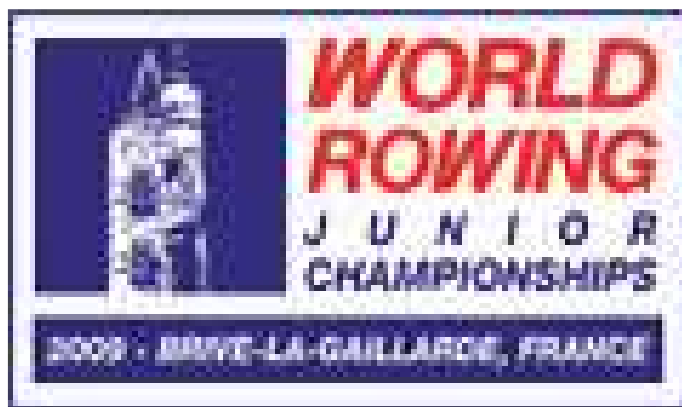


Magyar Evezős Szövetség



Utánpótlás-nevelési Igazgatóság



**Az evezős utánpótlás válogatott keret
2009. évi
felkészülési programja**



I. Helyzetelemzés

Az elmúlt évek nemzetközi eredményeit, eredménytelenségeit figyelembe véve úgy vélem, hogy sportágunkban a rendelkezésünkre álló – megfelelő testalkati, élettani, ... paraméterekkel rendelkező - versenyzői állománnyal, hatékonyabb szervezeti felépítettséggel, és a rendelkezésünkre álló szakmai ismeretek gyakorlatiasabb alkalmazásával, eredményesebb nemzetközi szereplést érhetnénk el. Az eddig alkalmazott gyakorlat – néhány kivételtől eltekintve (ahol egyébként a nk eredmények születtek) – az volt, hogy ősztől a válogató versenyig – néhány edzőtábori lehetőséget leszámítva, többnyire szerepelve a kötelező teszteken -, a versenyzők saját klubjukban végezték a felkészülést az ottani normatíváknak megfelelően (eltérő terjedelemmel és intenzitással!), majd a május eleji szegedi kiségségbeli (1x, 2-) tájékoztató versenyen látottak alapján állítottuk össze a csapatelképzeléseket, sokszor figyelmen kívül hagyva az addigi tesztek eredményeit. Néhány év távlatában az is kijelenthető, hogy kerettagjaink nagy része az éves felkészülés során, fordított felkészülést végez! Az iskolai (őszi, téli, tavaszi alapozás) időszakban - az edzőtáborozásokat, és a hétvégi összetartó edzéseket leszámítva - iskolai elfoglaltságra hivatkozva visszafogottabb terjedelmű edzőmunkát végeznek, mint a szünetidőben (versenyidőszak). Ennek következménye, hogy a versenyszezon elején elért jó eredményeket a fő versenyre (VB), csak nagyon ritkán sikerül megtartani. A jövőben ezen kívánok változtatni némi strukturális átalakítással, és az alábbi felkészülési tervben megfogalmazottak alapján.

II. Célkitűzések

A 2009. évi célkitűzések:

A fő stratégiai cél, a teljes (58 fő) evezős utánpótlás válogatott keret minél jobb képességű és adottságú versenyzőkkel való feltöltése, foglalkoztatása. A 2008.évi nemzetközi versenyeken már sikeresen szerepelt versenyzők mellé további tehetséges versenyzők folyamatos felzárkóztatása, az elmúlt évi eredmények megőrzése, felülmúlása, és ehhez biztosítani a nemzetközi versenyeken és a világbajnokságokon való részvétel szakmai és anyagi feltételeit.

- Olimpiai Reménységek Versenye
- Jeunesse Kupa
- Ifjúsági világbajnokság

Olimpiai Reménységek Versenye

2009.05.22.

Brno / Csehország

A csapatverseny

I.-II. hely

Megjegyzés: 2009. évre a célkitűzés egyrészt a pontverseny győzelem visszaszerzése mellett minőségileg jobb eredmény (relatív több pont) elérése, másrészt teljes csapat kiállítás, indítása, – az elmúlt évek gyakorlatának megfelelően - csak versenyképes csapatokkal!

Jeunesse Kupa

2009.08.01.-02.

Vichy / Franciaország

Ezen a versenyen a VB. kiküldetésről lemaradó, de az egész évben nyújtott jó teljesítményt mutató ifjúsági, esetleg serdülő versenyzők, csapatok (ifi második vonal) indulhatnak.

Ifjúsági Világbajnokság*

2009. 08.05.-08.

Brive la Gaillarde / Franciaország

Női kétpár-, és/vagy négypárevezős	VI.-IX. hely
Férfi egypárevezős	VI.-X. hely
Férfi kétpár-, és/vagy négypárevezős	VI.-X. hely
Férfi kn. kettes, v. négyes	IX.-XII. hely
Női kn. négyes v. nyolcas	VII-X. hely

*A világbajnokságra való csapatkijelölés módosulhat a 2010-es ifjúsági olimpiára való kvalifikációs szisztéma birtokában (A FISA a mai napig még nem döntött ez ügyben.).

II. Válogatási elvek, és szempontok

Serdülők

A 2009. évben a serdülő korcsoport számára ismét két verseny alapján kerül kihirdetésre az ORV-n induló versenyzői keret. Ennek menete a következő: A felmérőkön, edzőtáborokban, valamint a csepeli kishajós tájékoztató versenyen mutatott teljesítményük alapján kialakításra kerülnek az ORV-re tervezett csapatösszeállítások, mely kijelölt csapatoknak a szegedi válogató versenyen (ORV válogató) kell speciális egységben megvédeniük ORV indulási jogosultságukat. A kijelölt csapatok ellen, szabadon lehet más egységeket összeállítani (versenyegyesülés). Mind kis-, mind csapategységben az ORV válogató verseny győztese szerez jogosultságot az ORV indulásra.

Irányadó csapatösszeállítási szempontok a csepeli tájékoztató verseny után:

1.	NS 1x	győztese 1x
2.	NS 2-	győztese 2-
3.	FS 1x	győztese 1x
4.	FS 2-	győztese 2-
5.	FS 2x	győztese 2x
6.	NS 2x	győztese 2x
7.	NS 1x	II-III. helyezett 4x-
8.	FS 1x	II-III. helyezett 4x-
9.	NS 2x	II. helyezett 4x-
10.	FS 2x	II. helyezett 4x-
11.	FS 2-	II-V. helyezett 4-
12.	NS 2-	II-III. helyezett 4-
13.	FS 2-	II-V. helyezett 4+

Megjegyzés: A fentebb leírt csapatösszeállítási szempontok csak irányadóak, a válogatott csapatokat a szövetségi kapitány állítja össze a versenyen látottak, ill. egyéb szempontok (azonos klub, testalkati paraméterek, stílusjegyek, ...) alapján. Legjobb serdülőinknek lehetőséget biztosítunk nemzetközi versenyen való indulásra is (Brno, Bled, ...).

A serdülő válogatott keret tagja lehet az a versenyző

- aki a 2008.-2009. évi ORV válogató verseny alapján ORV résztvevő
- akit az éves kijelölt hazai és nemzetközi versenyeken elért eredményei alapján a szövetségi kapitány kerettségére javasol.

Ifjúságiak

A sportág élcsoportját képező válogatottak hazai és nemzetközi versenyeztetési terve több szempont figyelembevételével lett kidolgozva.

Első lépcsőben a hazai tájékoztató és válogató a nemzetközi versenyekre, majd ezután a nemzetközi versenyeken elért eredmények alapján a világversenyekre. Mindezt megfelelő időritmusba rendezve, elkerülve a sorozatversenyek kimerítő, káros, formarontó hatását. Emellett figyelembe véve a nemzetközi versenynaptár ütemtervét, de a válogatottak megmérettetéséhez szükséges részvételt is.

Válogatási alapelvek :

- egyesületi tagság és versenyzési engedély,
- folyamatos magas színvonalú edzőmunka,
- tiltott teljesítményfokozó szerek nélküli felkészülés,
- MOB szerződésekben foglalt követelmények betartása
- a MESZ szerződésében foglalt reklámkövetelmények betartása,
- a tiszta életvitel, megfelelő erkölcsi és akarati tulajdonság, sportszerű életmód,
- kifogástalan egészségi állapot,
- szakmai követelmények teljesítése.

Az ifjúsági válogatott keret tagja lehet az a versenyző

- aki a 2008. évi ifjúsági világbajnokságon részt vett
- akit az éves kijelölt hazai és nemzetközi versenyeken elért eredményei alapján a szövetségi kapitány kerettagságra javasol.

A válogatott-, valamint világversenyekre utazó keretek és csapatok kijelölését a szövetségi kapitány javaslata alapján a MESZ Elnöksége hagyja jóvá.

A válogatás menete:

- 1.) Ősztől koratavaszig tartó időszakban végzett tesztek, felmérők alapján keretszűkítés.
- 2.) A hosszútávú verseny, és a kishajó tesztverseny után csapatkijelölés a szegedi nk. versenyre speciális hajóegységben.
- 3.) A szegedi nk. verseny időeredményei alapján csapatkijelölés a nk. versenyekre.
- 4.) A nk. versenyek eredményei alapján csapatkijelölés a fő világversenyekre.

Az ifjúsági válogatottaktól, ill. a kerettagságra pályázó versenyzőktől elvárt követelmények:

- Tartósan magas színvonalú edzésmennyiségi, és minőségi (óra/hét) edzőmunka végzése edzői ellenőrzés alatt.
- Edzésnapló vezetése, és rendszeres leadása a szakági vezetőknek egységes elektronikus formában, minden hónap 5.-ig (melléklet).
- Felmérőkön, teszteken való megjelenés:
 - Vízi (6000m, 2000m, küszöb, ...)
 - Ergométer (6000m, 2000m, küszöb, VO2 max., ...)
 - Súlyzó (EA, ME, ...)
 - Egyebek (futás, sífutás, ...)
- Egészségi, morális alkalmasság
- Csapattagságra pályázó versenyzőknek rendszeresen, - a szakági vezető, ill. felkészítő edző által meghatározott időkből - összetartó, csapatépítő edzéseken való részvétel.
- Válogatottként induláshoz szükséges minimális követelményszintek teljesítése (ergométer 6000m, 2000m + vízi tesztek 1x, -2 hajóegységben, majd később speciális egységben).

Válogatottságra pályázóktól elvárt heti edzésszám:

	edzésszám	terjedelem/edzés	vízi és szárazföldi edzések aránya
Serdülők	5-7x	45-120'	50-55% és 45-50%
Ifjúságiak	6-10x	45-120'	55% és 45%

Válogatottaknak elérendő edzésterjedelem (éves átlag/hét)	
Serdülő	Ifjúsági
Legalább 8 óra/hét	Legalább 10 óra/hét

ELVÁRHATÓ TELJESÍTMÉNYSZINTEK ERGOMÉTEREN (V.B. Döntőbeli szerepléshez)				
	NŐK		FÉRFIAK	
	2000 m	6000 m	2000 m	6000 m
Ifjúsági	7'15"	23'48"	6'25"	20'50"
Serdülő*				
ELVÁRHATÓ TELJESÍTMÉNYSZINTEK ERGOMÉTEREN (Válogatott kerettagok számára)				
	NŐK		FÉRFIAK	
	2000 m	6000 m	2000 m	6000 m
Ifjúsági	7'40"	24'30"	6'40"	21'36"
Serdülő*	7'55"	25'15"	7'00"	22'15"

* A serdülő korcsoportnál az adatok csak tájékoztató jellegűek, hiszen ennél a korosztálynál a fizikális teljesítmény még nem döntő jelentőségű.

Válogatottsághoz szükséges elvárható teljesítményszintek vízen:

Kishajós tesztverseny (1x, 2- tájékoztató):

Nőknél: A győztes ideje + 3%

Példa: 8 perccel számolva a győztest, 8 perc + 3%= 8perc14,4 mp.

Férfiaknál: A győztes ideje + 4%.

A verseny menete:

Dél előtt: egyenkénti indítással, rangsorolással (jobbak elől), 2000m-ről, 30mp-ként pontonról (2-3 indító ponton). Minden versenyző egy előzetesen kijelölt sávban mehet a cél felé.

Délután: a teljesítményszintet elérő versenyzőket időeredményük alapján döntőbe soroljuk.

A nemzetközi versenyek tapasztalatai alapján valamint az ifi világbajnokságokon győztes csapatok átlagidejeit is figyelembe véve* a célkitűzésekben megfogalmazottak szerint kialakításra kerülnek a világbajnokságra tervezett csapatok, kiemelten az olimpiai versenyszámokban.

*Mivel a felnőttekkel ellentétben (világkupák) a világbajnokság előtt nincs módunk a teljes nemzetközi mezőny feltérképezéséhez, ezért a világbajnoki kiküldetéshez szükséges egy objektív, csapatokra lebontott szintidő teljesítésének bevezetése, amelynek az elmúlt világbajnokságokon győztes csapatok átlagideje szolgál alapul. (Átlagidő + 10")

Aranyérmesek idejei ifjúsági világbajnokságokon

Szám	Átlag / legjobb idő	Szám	
	1989-2007		
FI 4+	06:26,03 / 06:12,44	FI 2+	07:19,3 / 07:03,39
NI 2-	07:31,51 / 07:16,58	NI 2x	07:21,68 / 07:00,15
FI 2-	06:42,98 / 06:36,15	FI 2x	06:36,51 / 06:19,40
NI 4-	06:56,26 / 06:46,07	NI 4x	06:43,38 / 06:32,00
FI 4-	06:10,57 / 06:03,00	FI 4x	06:11,27 / 05:51,90
NI 1x	07:57,67 / 07:39,61	NI 8+	06:30,83 / 06:13,81
FI 1x	07:06,96 / 06:55,91	FI 8+	05:49,37 / 05:35,43

* A szintidők kimért pályán (Szeged, Velence), szélcsendes körülmények közötti eredményekre értendők! Erős toloszélben a legjobb időeredmények az irányadóak! (Szükséges, egy szélerősség mérő műszer beszerzése.)

A válogatás szakmai követelménye:

- Serdülő korcsoportban az ORV-n teljes csapat indítása, nemzetközi mezőnyben versenytapasztalat szerzés.
- Ifjúsági korcsoporttól kezdődően elsődlegesen olimpiai versenyszámokban, minél több „versenyképes” (VB I.-XII. helyezés) csapat kialakítása, versenyeztetése.

Nemzetközi versenyre történő válogatás követelménye (Ifjúságiak):

Válogató kisegységre (1x, 2-)

- a tájékoztató, és a válogató verseny győztese,
- azonos teljesítés esetén pótválogató a tájékoztató, és válogató verseny győztesei között a soron következő nemzetközi versenyen,
- amennyiben a tájékoztató versenyen győztes egységében (2-) 50 %-os változás áll be, abban az esetben a válogatón elért eredmény dönt a pótválogatóra.
- a pótválogatón részt vehet új párjával a tájékoztató versenyen győztes csapat válogatón jobb eredményt elérő tagja, és a második válogatón győztes csapat.

Válogató csapategységre

Az utánpótlás szövetségi kapitány, ill. a szakági vezető kijelölése alapján:

- csapatösszeállítás, a felkészülési időszakban mutatott edzés és felmérő eredmények, valamint a tavaszi hosszútávú-, és kishajós tesztversenyen kisegységben (1x, 2-) elért eredmények, és technikai stílusjegyek alapján,
- a válogató versenyre, a kijelölt csapat ellen, a válogatottsági kritériumoknak megfelelő versenyzők szabadon verseny egyesülhetnek
- a válogató verseny győztese szerezhet jogosultságot, a nemzetközi versenyeken történő induláshoz.

A tájékoztató-, és válogató verseny eredményei alapján a szakmai bizottság vezetője által kijelölt csapatok kapnak lehetőséget a nemzetközi versenyeken való indulásra. A válogató verseny és a nemzetközi versenyek tapasztalatai alapján a célkitűzésekben megfogalmazottak szerint kijelölésre kerülnek a világbajnokságra tervezett csapatok.

III. A szakosztályi és keretmunka aránya

A válogatott kerettagok felkészülése részben a klubokban, részben összevont edzészahelyszíneken, edzőtáborokban folyik, kluboknál klubedzőjükkal, összevont edzéseken pedig a megbízott szakági vezető, ill. felkészítő edző(k) irányításával.

A felkészülés éves szinten az előre meghatározott szakmai program szerint - edzőtáborok, felmérők, összetartó edzések, mérések, ...- történik (lásd később).

Az utánpótlás szövetségi kapitány, a szakági vezetőkkel valamint a szakmai bizottsággal egyeztetve kidolgozza az utánpótlás korú kerettagok éves felkészülési tervét, majd koordinálja és a szakági vezetőknél, ill. felkészítő edzőknél keresztül ellenőrzi a felkészülési munka menetét. Figyelemmel kíséri a számításba jöhető versenyzők felkészülését és versenyzését. Kapcsolatot tart a kerettagokat adó klubok versenyzőivel, edzőivel és vezetőivel, és igény esetén szakmai segítséget nyújt számukra. Részt vesz a központi edzőtáborokban folyó edzések közvetlen irányításában. Időszakonként a M.E.SZ. elnöksége és az U.P.I. felé beszámol a keretben folyó munkáról. Felel a szakmai munkáért és a célkitűzések teljesítéséért.

A szakági edzők felelősek a gondjaira bízott versenyzőkért, a szakmai munka zavartalanágáért, és részt vesznek az éves felkészülési terv megvitatásában, megvalósításában. Kapcsolatot tartanak az utánpótlás szövetségi kapitánnyal, valamint a kerettagokat adó versenyzők edzőivel. Az up szövetségi kapitány felé rendszeresen beszámolnak a rájuk bízott versenyzők felkészüléséről. A központi edzőtáborok ideje alatt feladatuk a rájuk bízott versenyzők, csapatok közvetlen szakmai irányítása.

A felkészítő edzők feladata a klubokban folyó szakmai munka közvetlen irányítása. Felelősek a gondjaikra bízott versenyzők felkészítéséért, a felkészülési munka zavartalanágáért, és részt vesznek a szakmai anyag megvitatásában, megvalósításában.

A 2009. évi felkészülési program megvalósításában résztvevő szakemberek:

Edzők:

1. Ficsor László

Utánpótlás szövetségi kapitány
e-mail: laszloficsor@hunrowing.hu
tel: 30/747-4080

2. Szakági vezetők:

Szakág	Szakági vezető	e-mail	telefon
Férfi ifi váltott	Molnár Dezső	molnar.d@omkft.hu	30/925-8371
Férfi ifi pár	Bene László	bene2004@t-online.hu	30/273-9920
Női ifi váltott-, és pár	Halmainé Mészáros Éva	lucia2@citromail.hu	20/523-9288

3. Csapatokat felkészítő edzők

A válogató verseny után kerülnek kijelölésre

Közreműködő szakemberek:

1. dr Deák Valéria	Keretorvos	OSEI
2. dr Györe István	Teljesítmény	élettani szakember OSEI
3. Dr. Szabó Tamás	Teljesítmény	élettani szakember, UPI igazgató
3. Sziva Ágnes	Tudományos	munkatárs

IV. A válogatott keretek 2009. évi programja

Versenyek

Fő versenyek:

2009. 05. 22.	Brno	Olimpiai Reménységek Versenye
08. 01.-02.	Vichy	Jeunesse Kupa
08. 05.-08.	Brive la Gaillarde	Ifjúsági Világbajnokság

Nemzetközi versenyek

Ifjúságiak + serdülők részére

2009. 05. 02.-03.	Szeged
05. 23.-24.	Brno
06. 13.-14.	Bled

Tájékoztató-, válogató versenyek

2009. 04. 18.	Csepel	1x, 2-	(Serdülők + Ifik)
05. 02.-03.	Szeged	Speciális hajóegységben	(Serdülők + Ifik)

Tesztek

Ergométer teszt:

2008. 11. 22.	6000 m	Szakosztályi helyszín
12. 23.	6000 m	Központi
2009. 01. 24.	6000 m	Szakosztályi helyszín
02. 28.	2000 m	Ergo OB
11. 21.	6000 m	Szakosztályi helyszín
12. 19.	6000 m	Központi

(Sí)Futás teszt:

2008. 10. 28.	3200 m	Bajai edzőtábor (Serdülők + Ifik)
2009. 02. 08.	~8000 m	Mitterbach (Ifik)
04. 08.	3200 m	Csepeli edzőtábor (Serdülők + Ifik)
10. 23.	3200 m	Szolnoki edzőtábor (Serdülők + Ifik)

Vízi teszt:

2008. 10. 12.	Csepel	6 km, 1x, 2-, 4x+
10. 25., 11. 01.	Baja	10 km csapategységekben
2009. 04. 04.	Csepel	6 km 1x, 2-, 4x+
04. 18.	Csepel	2 km 1x, 2-
10. 17.	Csepel	6 km, 1x, 2-, 4x+
10. 24., 31.	Szolnok	10 km csapategységben

Az említett felméréskön és teszteken a válogatottaknak, ill. a válogatottságra pályázóknak a részvétel kötelező!

Edzőtáborok

2008.	10.20.-11.01.	Baja	Őszi vízi alapozó (Serdülők + Ifik + U23)
	12.11.-14.	Régiós helyszín	Téli alapozó (serdülők + ifik)
	12.27.-30.	Régiós helyszín	Téli alapozó (ifik)
2009.	02.01.-08.	Mitterbach (Ausztria)	Sífutó tábor (Ifik)
	04. 06.-18.	Csepel	Tavaszi vízi alapozó (Serdülők + Ifik)
	05.15.-17.	Régiós	ORV felkészítő
	06.01.-07.	Velence	Bledi nk. felkészítő (Ifik)
	06.15.-26.	Régiós helyszín	Ifi VB felkészítő
	07. 21.-29.	Dunavarsány	Jeunesse Kupa felkészítő
	07.21.-08.01.	Dunavarsány	Ifi VB formába hozó
	10. 19.-31.?	Szolnok	Őszi vízi alapozó (Serdülők + Ifik)

Az edzőtáborozási költségek nagy részét a Héraklészes kerettagok számára az UPI finanszírozza, a kereten kívüliek, meghívottak pedig egyéb finanszírozással vehetnek részt esetenként ezen edzőtáborokban.

Sportorvosi vizsgálatok, mérések

2008.	12. 01.-05.	Spiroergometriás vizsgálat (futószalagon)	UPI
2009.	02. 17.-19.	Klinikai + Küszöbvizsgálat	OSEI
	04. 18.	dopping Csepel (kishajós tesztverseny)	
	04. 21.-24.	Spiroergometriás vizsgálat (evezős ergométeren)	UPI
	06. 16.-17.	Labor + küszöb	OSEI
	11. 30.-12.04.	Spiroergometria (futószalagon)	UPI

Megjegyzés:

A tervezett klinikai, spiroergometriás, és küszöbvizsgálat a válogatott részére térítésmentes. Pszichológiai vizsgálat a keretorvossal történt előzetes egyeztetés után, igény szerint és egyénileg történik.

Utánpótlás éves program 2008.10.01. - 2009.09.30.

	X.		XI.		XII.		I.		II.		III.		IV.		V.		VI.		VII.		VIII.		IX.
1		1	Őszi Vízitá.	1		1		1	Up sítábor	1		1		1		1	Bledi ifi táb	1		1	CDJ, Vichy	1	
2		2		2		2		2	Mitterbach	2		2		2	Szegedi nk	2	Velence	2		2	CDJ, Vichy	2	
3		3		3		3		3	Up sítábor	3		3		3	Szegedi nk	3	Bledi ifi táb	3		3		3	
4		4		4		4		4	Up sítábor	4		4	Ht 6km	4		4	Bledi ifi táb	4		4		4	
5		5		5		5		5	Up sítábor	5		5		5		5	Bledi ifi táb	5		5	lfi VB, Brive	5	
6		6		6		6		6	Up sítábor	6		6	Tavaszi táb	6		6	Vidék Bajn	6		6	lfi VB, Brive	6	
7		7		7		7		7	Up sítábor	7		7	Csepel	7		7	Vidék Bajn	7		7	lfi VB, Brive	7	
8		8		8		8		8	Felmérő síf.	8		8	Tavaszi táb	8		8		8		8	lfi VB, Brive	8	
9		9		9		9		9		9		9	Tavaszi táb	9		9		9		9		9	
10		10		10		10		10		10		10	Tavaszi táb	10		10		10		10		10	
11	Őszi HT 6k	11		11	Régiós táb.	11		11		11		11	Tavaszi táb	11		11		11		11		11	
12		12		12	Régiós táb.	12		12		12		12	Tavaszi táb	12		12		12		12		12	
13		13		13	Régiós táb.	13		13		13		13		13		13	Bledi nk	13		13		13	
14		14		14	Régiós táb.	14		14		14		14	Tavaszi táb	14		14	Bledi nk	14		14		14	
15		15		15		15		15		15		15	Tavaszi táb	15	Rég ORV tá	15	Rég ifi táb	15		15		15	
16		16		16		16		16		16		16	Tavaszi táb	16	Rég ORV tá	16	Lab+küszöb	16		16		16	
17		17		17		17		17	Kl+küszöb	17	Tavaszi táb táb	17	Rég ORV tá	17	Rég ORV tá	17	Lab+küszöb	17	OB	17		17	
18		18		18		18		18	Kl+küszöb	18	Kishajó 2km	18		18		18	Rég ifi táb	18	OB	18		18	
19		19		19		19		19	Kl+küszöb	19		19		19		19	Rég ifi táb	19	OB	19		19	
20		20		20		20		20		20		20		20		20	Rég ifi táb	20		20		20	
21		21		21		21		21		21		21	Spiroergom	21		21		21	CDJ, ifi vb t	21		21	
22		22	ergo 6km	22		22		22		22		22	Spiroergom	22	ORV	22	Rég ifi táb	22	Dvarsány	22		22	
23	Őszi vízitá.	23		23	ergo 6 km	23		23		23		23	Spiroergom	23	Brnoi nk	23	Rég ifi táb	23	Dvarsány	23		23	
24	Baja	24		24		24	Ergo 6 km	24		24		24	Spiroergom	24	Brnoi nk	24	Rég ifi táb	24	Dvarsány	24		24	
25	Őszi vízitá.	25		25		25		25		25		25		25		25	Rég ifi táb	25	Dvarsány	25		25	
26	Őszi vízitá.	26		26		26		26		26		26		26		26	Rég ifi táb	26		26		26	
27	Őszi vízitá.	27		27	Régiós táb.	27		27		27		27		27		27	Rég ifi táb	27	Dvarsány	27		27	
28	Őszi vízitá.	28		28	Régiós táb.	28	Ergo OB	28		28		28		28		28		28	Dvarsány	28		28	
29	Őszi vízitá.	29		29	Régiós táb.	29		29		29		29		29		29		29	Dvarsány	29		29	
30	Őszi vízitá.	30		30	Régiós táb.	30		30		30		30		30		30		30	Dvarsány	30		30	
31	Őszi vízitá.			31		31		31						31				31	Dvarsány	31			

AZ UTÁNPÓTLÁS EVEZŐS VÁLOGATOTT 2009. ÉVI FELKÉSZÜLÉSI TERVE

Hetek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52												
Vasárnapok	IX.28.	X.5.	X.12.	X.19.	X.26.	XI.2.	XI.9.	XI.16.	XI.23.	XI.30.	XII.7.	XII.14.	XII.21.	XII.28.	I.4.	I.11.	I.18.	I.25.	II.1.	II.8.	II.15.	II.22.	III.1.	III.8.	III.15.	III.22.	III.29.	IV.5.	IV.12.	IV.19.	IV.26.	V.3.	V.10.	V.17.	V.24.	V.31.	VI.7.	VI.14.	VI.21.	VI.28.	VII.5.	VII.12.	VII.19.	VII.26.	VIII.2.	VIII.9.	VIII.16.	VIII.23.	VIII.30.	IX.6.	IX.13.	IX.20.												
Naptári hetek	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38												
Időszakok	Felk. I. I.->				<-----Felkészülési időszak II.----->												<-----Felk. I. III.----->				<-Versenyidőszak I.->				<-Versenyidőszak II.->				<Átm. i.->																																			
Mikrociklusok	1	2	3	4	1	3	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	4	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1														
Versenyek					Hosszútávú												Hosszútávú				Kishajó teszt				Szegeci nk.				Brno nk (ORV)				Vidék Bajnokság				Bledi nk.				Bp. Bajnokság				OB				Jeunesse Vichy				Ifi VB Brive la Ga.											
Edzőtáborok																																																																
Vízi tesztek					6000m												10000m				Bajai vízi				Bajai vízi																																							
Válogatók																	Fut 3,2km				10000m																																											
Egyéb tesztek																	Ergo 6 km																																															
Súlyzó																	Ergo 6 km																																															
Küszöbvizsgálat																																																																
Spiroergometria																																																																
Klinikai vizsgálat																																																																

2008.-2009. évi "Bajnok program" keret

Név	Egyesület	Szak	Év	Klubedző
1 Abid Syham	Tisza Evezős Egylet	X	1992	Tóth Frida
2 Bácskai Dominika	Vác Városi Evezős Club	X	1994	Mácsik Miklós
3 Bajnóczki Bence	Tisza Evezős Egylet	B,X	1991	Molnár Dezső
4 Bakacsi Norbert	Szegedi Vízisport Egyesület	B,X	1990	Szierer János
5 Bálint Sára	Szegedi Vízisport Egyesület	X	1992	Szierer János
6 Beke Bianka	Győri Vízügy Spartacus Evezős Klub	B	1991	Halmainé Mészáros Éva
7 Beke Dominika	Győri Vízügy Spartacus Evezős Klub	J	1992	Halmainé Mészáros Éva
8 Bene Viktória	Csepel Evezős Klub	J	1992	Pergel Iászló
9 Bíró Márk	Velencei-tavi Vízi Sportiskola	X	1993	Karácsony Tibor
10 Bóna Bianka	Bajai Spartacus Vízügy Sport Club	X	1991	Bartos Nándor
11 Csankó Péter	Velence-tavi Vízi Sportiskola	X	1990	Csankó Tibor
12 Csató Mercédesz	Csepel Evezős Klub	B	1992	Pergel Iászló
13 Dohovics Virág	Győri Vízügy Spartacus Evezős Klub	X	1993	Halmainé Mészáros Éva
14 Dumitrás István	Szegedi Vízisport Egyesület	X	1990	Szierer János
15 Elekes Szilveszter	Ganz Villany EK	X	1991	Neisz Gábor
16 Farkas Tamás	Vác Városi Evezős Club	X	1992	Rapcsák Károly
17 Fehér Szabolcs	Szegedi Vízisport Egyesület	X	1991	Szierer János
18 Fördös Bence	Mosonmagyaróvár Vízisport Egyesület	X	1994	Nagy Gábor
19 Gonda Gréta	Szegedi Vízisport Egyesület	X	1992	Szierer János
20 Göndöcs Júlia	Győri Vízügy Spartacus Evezős Klub	X	1992	Halmainé Mészáros Éva
21 Gregor Zsolt	Tisza Evezős Egylet	J	1992	Molnár Dezső
22 Gyimes Krisztina	Győri Vízügy Spartacus Evezős Klub	X	1992	Halmainé Mészáros Éva
23 Hanusz Gergely	Vác Városi Evezős Club	X	1992	Rapcsák Károly
24 Horváth Ferenc	Győri Vízügy Spartacus Evezős Klub	B	1991	Écsi Antal
25 Horváth Katalin	Győri Vízügy Spartacus Evezős Klub	X	1990	Halmainé Mészáros Éva
26 Kaszás Kornél	Győri Vízügy Spartacus Evezős Klub	X	1992	Écsi Antal
27 Kelemen Petra	Bajai Spartacus Vízügy Sport Club	X	1990	Bartos Nándor
28 Kiss Hella	Csepel Evezős Klub	X	1992	Pergel Iászló
29 Klötzl Ildikó	Ferencvárosi Evezős Club	X	1991	Pető Mercédesz
30 Kónya Gergő	Mohácsi Torna Egylet	X	1991	Lakatos Tamás
31 Krepesics Péter	Csepel Evezős Klub	X	1991	Bene László
32 Lőrincz Ádám	Csepel Evezős Klub	X	1992	Bene László
33 Major Márton	Győri Vízügy Spartacus Evezős Klub	B,X	1992	Écsi Antal
34 Máté Nikolett	Ferencvárosi Evezős Club	X	1990	Pető Mercédesz
35 Matyasovszki Dániel	Szegedi Vízisport Egyesület	X	1991	Szierer János
36 May Marcell	Magyar Testgyakorlók Köre	B	1991	Tompos Péter
37 Mészáros Bence	Mohácsi Torna Egylet	X	1991	Lakatos Tamás
38 Morosics Zsófia	Csepel Evezős Klub	B,X	1992	Pergel Iászló
39 Novák Edvin	Tisza Evezős Egylet	B	1992	Molnár Dezső
40 Pálffy Róbert	Magyar Testgyakorlók Köre	J	1991	Tompos Péter
41 Pozsár Bence	Szegedi Vízisport Egyesület	J	1991	Szierer János
42 Pusztai László	Velence-tavi Vízi Sportiskola	X	1992	Csankó Tibor
43 Rác Milán	Tisza Evezős Egylet	B	1992	Molnár Dezső
44 Radics Bence	Szegedi Vízisport Egyesület	B,X	1991	Szierer János
45 Rákó Krisztina	Csepel Evezős Klub	B,X	1993	Pergel Iászló
46 Sáska Beáta	Esztergomi Evezősök Hajós Egylete	X	1990	Fiala József
47 Szekér Júlia	Győri Vízügy Spartacus Evezős Klub	X	1991	Halmainé Mészáros Éva
48 Tancsik Judit	Szegedi Vízisport Egyesület	X	1990	Szierer János
49 Tóth Evelyn	Ferencvárosi Torna Club	X	1990	Pető Mercédesz
50 Tripolszki Brigitta	Bajai Spartacus Vízügy Sport Club	X	1992	Bartos Nándor
51 Uglík Szimóna	Bajai Spartacus Vízügy Sport Club	X	1992	Bartos Nándor
52 Vallyon Bence	Tisza Evezős Egylet	J	1992	Molnár Dezső
53 Varga Béla	Magyar Testgyakorlók Köre	X	1991	Tompos Péter
54 Varga Dávid	Győri Vízügy Spartacus Evezős Klub	J,X	1992	Écsi Antal
55 Várhelyi Réka	Bajai Spartacus Vízügy Sport Club	X	1992	Bartos Nándor
56 Vermes Péter	Győri Vízügy Spartacus Evezős Klub	J	1991	Écsi Antal
57 Zala Zoltán	Magyar Testgyakorlók Köre	X	1992	Tompos Péter
58 Zöld Viktor	Csepel Evezős Klub	X	1990	Bene László