

## 2022 évi felkészülési szakmai terv utánpótlás válogatottak részére.

### **Helyzetelemzés**

- 1. Versenyek:** az utánpótlás világbajnokságokon és Európa-bajnokságokon, valamint egyéb világversenyeken elért eredményeinek értékelése, amennyiben a járvány ellenére megrendezésre kerültek.

2021 évben két nemzetközi versenyen nyílt lehetőség utánpótlás válogatott csapatot indítani.

#### Ifjúsági Európa-bajnokság

A versenyen az Ifjúsági Világbajnokság elmaradása okán, nagylétszámú, 31 fő versenyzőből álló csapattal vettünk részt. Részvételi lehetőséget biztosítottunk a kiírt szintidőket nem teljesítő versenyzőknek is amennyiben váltó versenyszámban esélyük volt döntőt úszni! A döntés helyesnek bizonyult 26 fő versenyző jutott döntőbe a későbbiek folyamán.

Egyéni számokban egy arany két ezüst egy bronzérmét szereztünk. Váltóban egy arany két bronzérmét nyertünk. Csapatunk versenyzői a nemzetek közötti pontversenyben a hatodik helyen végeztek (504 pont). A női részlegünk szerepelt eredményesebben ők a lányok versenyében a harmadik legtöbb pontot szerezték míg a fiúk hetedikiek voltak saját nemük versenyében. A pontversenyt Oroszország nyerte elég nagy fölényel (871 pont) mögöttük a házigazda olasz csapat (615) míg a harmadik helyen a lengyel válogatott (553) végzett. A német (524) és az angol (512) együttes kis különbséggel lett előttünk 4.-5. helyezett.

A LEN szervezésében megvalósított verseny helyszíne a Sette Colli versenyek helyszíne a Foro Italicó versenyszoda 50 m méteres 10 pályás medencéje volt. A rendezők a verseny ideje alatt megpróbálták a létszámot a rendelkezésre álló vízfelületek közt megosztani és ebből rendszeresen adódott apróbb konfliktus, amikor a QR kódos beléptető rendszer nem engedte az előírt helyen melegíteni vagy edzeni a sportolókat. A versenyzők és a nézők részére elkülönített lelátót biztosítottak. A csapatoknak a létszámnak megfelelően elkülönített területet jelöltek ki. A versenyen korrekt bírászkodás volt. A delegált magyar versenybírók mindenben segítőkészen a rendelkezésünkre álltak.

**Eredmények:** <http://www.ejscroma202.microplustiming.com>

#### Central European Countries Meeting

A szervezők a menetrendet „mediterrán fegyelemmel” tartották az elektromos időmérő egy alkalom kivételével pontosan működött. A csapatunk az előzetesen felállított tervnek megfelelően indította versenyzőit az egyes versenyszámokban. Lehetőség volt plusz nevezések leadására, amivel éltünk, és a versenyen kívüli idők is regisztrálásra kerültek a jegyzőkönyvben. Csapatunk minden váltószámot és a pontversenyt is megnyerte (HUN 733, SRB 330, SUI 330, SLO 236, AUT 184, CZE 182, SVK 166, BIH 45, MKD 18). A lengyel válogatott távollétében nem volt igazán erős ellenfelünk, a belépő svájci és osztrák csapat versenyzői a középmezőnyt erősítették. A szerb csapat erősödése most is folytatódott, viszont a cseh és szlovák válogatott az eddigi szereplésükhöz képest halványan teljesített. A máskor erős szlovén női csapat is jóval gyengébb teljesítményt mutatott a megszokotthoz képest. A serdülő bajnokság előtt jó erőpróba volt a verseny. Az ifjúsági EB-t megjáró serdülő válogatottak közül is többen bevállalták ezt a megmérettetést! Minden versenyzőnk nagyon motiváltan és válogatott versenyzőhöz méltóan versenyzett. A csapategység mind a versenyzők mind az edzők tekintetében

kiválóan működött. A legmagasabb LEN pont után járó különdíjat férfi és női kategóriában is csapatunk tagjai nyerték. A versenyen többen is 2022 évi ifi EB szintet érő időeredményt értek el.  
**Eredmények:** <https://live.swimrankings.net/30186/>

**2. A sportág (szövetség) hazai vezetésében és apparátusában bekövetkezett személyi, szervezeti és helyszíni változások. Tisztújításokról rövid beszámoló, amennyiben volt ilyen, és a járvány azt lehetővé tette.**

A szakmai munkát érintő változások nem keletkeztek.

**3. Főbb nemzetközi szabályváltozások, amelyek befolyásolják a versenyztetést, a felkészülést, illetve a teljes következő olimpiai ciklust.**

A videó bíró bevezetésével, a vízalatti utólagos elemzések eredményképpen a fordulók alatt elkövetett hibákból, szabálytalanságokból eredő kizárások várhatóan az eddigiekhez képest a többszörösére emelkednek.

### *Tervezés és megvalósítás*

**1. A sportág 2022. évre tervezett szakmai programja, feladatai:**

- *a versenysport utánpótlás-nevelés területén, és a válogatás alapelvei röviden;*

A 2022 évi felkészülés célja az eredményes szereplés megvalósítása az utánpótlás korosztályokban kijelölt magyar válogatott versenyzők részére rendezett európai és világversenyeken.

2022 év versenyei fontossági sorrendben:

1. Ifjúsági Világbajnokság 2022 08 23-28
2. Ifjúsági Európa-bajnokság 2022 07 5-10
3. European Youth Olympic Festival (EYOF) 2022 07 23-29
4. Gymnaziade 2022 05 14-22
5. Central European Countries Meeting (CECM) 2022 november-december
6. Visegrádi Négyek Versenye 2022 április-május

#### Válogatási elvek

A válogatott tagság eléréséhez válogatási elvek és válogatási szintidők lettek megállapítva. Az elveket és szintidőket az utánpótlás bizottság edzőbizottság véleményezte, azt követően a Magyar Úszó Szövetség elnöksége jóváhagyta.

**MÚSZ-117/2021 (09.22.) sz. elnökségi határozat:** A Magyar Úszó Szövetség elnöksége 13 igen szavazattal egyhangúan 2022. évi EB, VB, ifi EB, ifi VB, valamint az EYOF és az UNIVERSIADE szintidőket az előterjesztés szerinti tartalommal fogadja el.

Ifjúsági Világbajnokság

Kronológiai sorrendben az Ifjúsági Európa Bajnokság megelőzi az Ifjúsági Világbajnokságot. Ezért a válogatási elv elsődleges szempontja az ifi EB versenyén történő eredményes szereplés (1.-3. hely) megvalósítása. Másodlagos szempontja a nevezési határidőig (július 24.) előzetesen teljesített időeredmény versenyképessége (döntőbe jutás esélye).

#### Ifjúsági Európa Bajnokság

A válogatás alapelve a döntőbe jutáshoz szükséges időeredmény előzetes teljesítése.

A megelőző három Ifjúsági Európa bajnokság időeredményeit figyelembe véve megállapított szintidő előzetes teljesítése a válogatottba kerülés feltétele. Az „A” szint az előző évek döntő 6. helyezetteinek átlagának megfelelő időeredmény. A „B” szint az előző évek döntőbe jutásához szükséges időeredmények átlagideje. A versenyen négy évjáratot érintett. A legidősebb évjárat részére az „A” szint teljesítése, a fiatalabb évjáratok részére a „B” szint teljesítése a feltétele a versenyen való részvételnek és az azt megelőző edzőtábori, versenyzési, orvosi, mentálhigiéniai, és egyéb terápiás lehetőségek, vizsgálatok (pl. terheléses vizsgálat COVID utáni ellenőrző vizsgálat), MUSZ költségtérítéssel történő igénybevételéhez. A szintek előzetes teljesítésére a 2021 július 12 - december 31 időszak állt rendelkezésre. A szintidőt később teljesítő versenyzők részére az edzőtábori lehetőségek biztosítása korlátozott mértékben valósul meg. A válogatási időszak vége az Ifjúsági Magyar Bajnokság, időpontja 2022 06 1-4.

#### EYOF

A válogatási elv az Ifjúsági Európa Bajnoksághoz hasonlóan a döntőbe kerüléshez szükséges időeredmény előzetes teljesítése. A szintek a megelőző három EYOF versenyen született időeredmények átlagai adott versenyszámban. A kötött létszám miatt (16 fő sportoló) három kategória lett kialakítva. Éremesélyesek részére „A” szint és a 3. helyezések átlagideje, pontszerzésre esélyesek részére „B” szint és a 6. helyezések átlagideje, döntőbe jutásra esélyesek részére „C” szint a 8. helyezettek átlag időeredménye került előírásra. A szintet 2021 07 09 - 2021 12 31 időszakban előzetesen teljesítők részére a MUSZ edzőtábori orvosi, terápiás programban való részvételt biztosít. A bő keret leadásának dátuma 2022 03 15. A végleges nevezések leadási határideje 2022 07 09. Kapcsolódó versenyek Modern Városok Kupa Sopron ill. Ifjúsági EB Otopeni.

#### Gymnaziade

A versenyen 10 fő fiú 10 fő lány versenyző alkotta csapattal nyílik lehetőség részt venni. A versenyzők 2004-2005-2006 évjáratban született sportolók lehetnek. A magyar ranglista, valamint az európai korosztályos ranglista figyelembe vételével, előzetesen nemenként 15-15 főt jelöltem csapattagságra a 2021 11 27 állapotnak megfelelően. A sportolók közötti erősortrendet az aktuális európai ranglistán akkor betöltött helyezések alapján állapítottam meg. Az elkövetkező időszakban a sortrendet az elért eredmények alapján frissítettem. Versenyszámonként „akcióképes” időeredmény alapján 1-3 fő sportolót jelöltem. A versenyen versenyszámonként 2 fő sportoló indulását tervezzük! A bő keret leadásának határideje 2022 04 01.

#### CECM/Visegrádi Négyek versenye

Az eredetileg hat majd nyolc nemzet részére rendezett verseny 2021-ben már 9 nemzetre bővült. A Magyarországot szomszédos országgént körülvevő nemzetek válogatottjai mellett már a svájci serdülő válogatott is részt vett. 2022 évben a résztvevőket a 2007-2008 születésű lányok és a 2006-2007 születésű fiúk fogják adni. Az előző évek gyakorlatának megfelelően az adott évjáratok versenyszámonként legjobb két időeredményével rendelkező versenyzők kapnak csapattagságot. A válogatott a legjobb serdülő úszókból fog állni, várhatóan 28-30 fős létszámmal. Válogatás a 2022 01 01 - 08 06 között elért ranglistás időeredmények alapján történik. A válogatás időpontja a COVID miatt akut módon változhat mert a járvány alakulásától függően a verseny rendezésére a június-július és november-december időpontok egyaránt elképzelhetők.

## **2. A 2022. évi tervezett eredményességi célkitűzések**

### Ifjúsági Világbajnokság-Ifjúsági Európa-bajnokság

Az előző évben Ifjúsági Európa-bajnoki címet elért 4x200 m-es női gyorsváltónk az idén is mindkét versenyen érem eséllyel áll rajthoz. Hasonlóan döntős és az EB-n érmes esélye van a 4x100 m-es női gyorsváltónak és a 4x100 m-es mix gyorsváltónak. A 4x200 m-es férfi gyorsváltónk az EB-n döntős esélyes, ideális esetben közel a dobogóhoz! A 4x100 mix vegyesváltó és mindkét nemből a 4x100 m vegyesváltó az EB-n döntős esélyes. Sajnos mindháromból egy-egy átütő erővel rendelkező mellúszó hiányzik. Egyéni számokban a női úszóink közül döntőre/éremre esélyes Pádár Nikolett, Veres Laura 200 m gyors, Molnár Dóra 200 m hát. Döntőre esélyesek Csulak Lia 200 m pillangó, 400 m vegyes, Komoróczy Lora Fanni 50 m hát, Ábrahám Lilla Minna 200 400 m vegyes, Bukovics Rebeka 50 m pillangó. Férfi úszóink közül döntőre esélyesek Mészáros Dániel 200 400 m gyors, Bujdosó Zsombor 400 m vegyes, Balogh Levente 200 m hát, Magda Boldizsár 50 m hát, Kovács Alex 200 m hát, Kovács Attila 200 m gyors.

### EYOF

A csapat egyéni éremesélyes versenyzői Kovács Alex 200 m hát 200 400 m vegyes és Jackl Vivien 200 400 m vegyes. Döntőre esélyes versenyzők Veress Hanna 200 m pillangó, Bagi Zoltán 50 m gyors 100 m pillangó, Eszes János Márk 100 m mell, Kovács Sere Hunor 400 1500 gyors, Veress Hanna 100 200 m pillangó, Sümegi Anna 100 m mell, Elekes Tamara 200 m vegyes, Király Flóra 400 800 m gyors, Szabó Dóra 100 200 m hát, Rohács Luca 200 m pillangó, Horváth Ákos 200 m pillangó. Szintén döntőre esélyes a női -férfi 4x100 vegyes és a 4x100 mixvegyes váltó.

### Gymnaziade

Az egyéni számokban az előző év ifi EB döntősei és az idei ifi válogatott keret tagjai egyaránt a legjobbak között lehetnek. Így az előzőleg ifi VB EB versenynél felsorolt versenyzőkhöz csatlakozik Ugrai Panna 200 m vegyes 100 gyors, hát, pillangó versenyszámokban. Fábíán Bettina 400 gyors, Nyírádi Réka 200 m hát, pillangó és 400 m vegyesúszásban. Kovács Attila 200 m gyors. Valamennyien döntőre esélyes versenyzők.

### CECM és Visegrádi Négyek Versenye

A versenyek életre hívásának kezdete óta Minden évben válogatott csapatunk nyerte a nemzetek közötti csapatversenyt. Ebből kifolyólag mindkét versenyen a csapat pontversenyben való győzelem az elvárás. Dominancia a váltószámokban és a hagyományosan eredményes „magyar” számokban 200 400 m vegyes, 100 200 m pillangó, 200 m hát, 200 m mell illetve 400 800 1500 gyorsúszásban.

A 2022 évi utánpótlás válogatott versenyzők névsora a válogatási szintidőkkel a vonatkozó versenyszámokkal a mellékelt táblázatokban találhatóak.

1. Ifjúsági válogatott
2. EYOF válogatott
3. Gymnaziade csapat

### **3. A felkészülés, az edzőtáborozás és versenyeztetés bemutatása válogatottakra bontva**

- *Hazai versenyeztetési és edzőtáborozási lehetőségek, helyszínek helyzete a válogatottak felkészülésének programjában.*
- *Nemzetközi versenyeztetési és edzőtáborozási lehetőségek, helyszínek helyzete a válogatottak felkészülésének programjában.*
- *Utazási nehézségek, kihívások*

Az utánpótlás válogatott versenyzők felkészülését segítő, ellenőrző események, rendezvények, programok. A válogatottság eléréséhez előzetesen előírt szinteket/eredményeket teljesítő sportolók részére.

#### **Edzőtáborok**

***Az utánpótlás eredmények nemzetközi színvonalon tartásának kulcsfontosságú eleme a tehetséges versenyzők edzőtáboroztatása. Ezt magas szinten kizárólag a Szövetség támogatása/szervező tevékenysége mellett lehet/kell megvalósítani.***

#### Edzőtábori kvóták

Ifjúsági válogatottak részére: 1x3 hét melegéögvi-magaslati edzőtábor, 2x3 hét hazai edzőtábor, 2x nemzetközi verseny.

EYOF válogatottak részére: 2x2 hét belföldi edzőtábor

Héraklész csillag keret részére: 2x3 hét hazai edzőtábor

Héraklész bajnok keret részére: 1x2 hét belföldi edzőtábor

#### Melegéögvi edzőtáborok

Időtartam: 1x3 hét (a válogatott keretnek megfelelően)

Helyszínek: Thanyapura Phuket Thailand. Turnusidőpontok: 2022 01 21- 02 13 vagy 2022 02 04-02 26

Kanári szigetek Tenerife. Időpontok: 2022 03 18-04 08

Belek Törökország. Időpont: 2022 03 26-04 16

Mindhárom tábor komplex edzőközpont, ahol a szállás-étkezés-edzőhelyszín egy létesítményen belül található. Magas minőségi követelményeknek megfelelő a válogatott versenyzők igényeinek

minden szempontból eleget tevő szolgáltatást biztosító helyszínek, amelyek lehetőségeit az előző évek során felmértük! A hőmérséklet a klíma lehetővé teszi a téli kora tavaszi hónapokban Magyarországon tapasztalható járványok megbetegedések elkerülését és az éves edzőmunka töretlen megvalósítását! Az éghajlati adottságokból adódóan lehetőség nyílik jóval több friss zöldség gyümölcs fogyasztására a vitamin bevitel természetes táplálékokból történő megvalósítására.

#### Hazai edzőtáborok

Időtartam: 2x3 hét, 2x2 hét, 1x3 vagy 1x2 hét (a válogatott keretnek megfelelően)

Időpontok: 2022 04 25- 05 08 (Az edzők kérésének megfelelően változhat)

Helyszínek: Hódmezővásárhely, Debrecen, Veszprém, Sopron, Kaposvár, Balatonalmádi-Balatonfűzfő

Hazai edzőtáborainkban az előző években bevált helyszíneken ideális szállás étkezés és edzéslétesítmény feltételeket biztosítunk a sportolók részére. Lehetőséget kapnak a különböző egyesületekben sportoló versenyzők arra, hogy együttesen még minőségibb edzőmunkát végezzenek, mint a klubedzéseken. Az ország legmodernebb legújabb uszodáiban készülhessenek. Pihenésük az edzések között zavartalanul megvalósuljon (iskola), étkezésük ellenőrzött rendszeres és minőségi táplálék legyen. A válogatott csapatszinten is összekovácsolódjon.

### **Felkészülési versenyek**

#### Külföldi versenyek

Ifjúsági válogatottak részére 2 verseny

Mivel az adott világversenyen fiataljaink közül sokan először versenyeznek nemzetközi ellenfelekkel szemben fontos, hogy esélyes versenyzőinknek legyen nemzetközi versenytapasztalata. Ezért biztosítunk a legjobbak részére olyan európai versenysorozatokat való részvételt, amelyen korosztályos, de felnőtt válogatottjaink is évek óta rajthoz állnak.

Mare Nostrum versenyek Barcelona, Canet et Roussillon, Monaco,

Sette Colli verseny Róma (2022-ben az Európa bajnokság helyszíne)

#### Hazai versenyek

Válogatott versenyzőink részére a COVID miatt lehetőséget biztosítunk a nemzetközi versenyek kvótájának hazai beváltására. A válogatott költségtérítése mellett álhatnak rajthoz a Modern Városok versenyein Veszprémben, Sopronban, Zalaegerszegen, az Országos bajnokságokon Debrecenben és Kaposváron.

#### **4. A felkészülés folyamatának bemutatása a makrociklusok tekintetében.**

### **2. Makrociklus (Az első makrociklus 2021 09 01 – 2021 12 31 között lezajlott)**

**Időtartama: 2022 01 01 -2022 04 24 16 hét**

Külföldi melegégyővi és/vagy magaslati edzőtáborok. Az állóképességi és erőállóképességi edzőmunka nagy terjedelmű és magasintenzitású fejlesztésének helyszínei. *Január-február-március hónapok.*

Hazai felkészülési versenyek, Modern Városok Kupája (MVK) versenysorozat Veszprém, Szeged, Zalaegerszeg városok rendezésében, az állóképességi erőállóképességi edzések hatékonyságának ellenőrző állomásai.

Veszprém 2022 02 18-20

Szeged 2022 03 11-13

Zalaegerszeg 2022 04 02-03

Makrocikluszáró ellenőrző verseny. Egyéni legjobb eredmények elérése. Szintidők teljesítése, csapatba kerülés.

**Magyar Bajnokság Debrecen 2022 04 20-23**

**Pihenő hét**

**Időtartam:2022 04 25-2022 05 01**

### **3.Makrociklus**

**Időtartama: 2022 05 02 – 2022 08 28 17 hét**

Hazai edzőtáborok. Versenyszámtól függően az állóképesség további fejlesztésének és/vagy szinten tartásának a gyorsasági állóképesség minél magasabb szintre történő emelésének időszaka. A versenysebesség kialakításának, megszilárdításának időszaka. Május Június-július hónapok.

Külföldi felkészülési versenyek, hazai bajnokságok

Az elvégzett edzőmunka ellenőrzésének helyszínei a speciális versenyképességek fejlesztésének ellenőrzésének helyszínei, szintúszásra versenylehetőségek.

Gymnaziade Normandie 2022 05 14-22

**Ifjúsági Magyar Bajnokság 2022 06 01-04 Az utolsó szintúszási lehetőség az Ifi EB-re (makrociklus 5.hét)**

Mare Nostrum Canet et Roussillon 2022 06 11-12

Mare nostrum Barcelon 2022 06 15-16

Mare nostrum Monaco 2022 06 18-19

**Ifjúsági Európa-bajnokság Otopeni 2022 07 05-10 Fő verseny az ifjúsági válogatott részére (makrociklus 10.hét)**

MVK Sopron 2022 07 06-09 Az utolsó szintúszási lehetőség az EYOF versenyre!

Sette Colli Róma 2022 07 15-17

**EYOF Besztercebánya 2022 07 25-29 Serdülő válogatott részére fő verseny (makrociklus 13.hét)**

Serdülő bajnokság Debrecen 2022 08 03-06

Makrocikluszáró fő verseny Egyéni csúcok túlszárnyalása érmes/döntős helyezések elérése

**Ifjúsági Világbajnokság Kazany 2022 08 23-28 (makrociklus 17.hét)**

### **4.Pihenő**

Ifjúsági VB indulók részére 2022 08 29-től

Ifjúsági EB résztvevők részére, akik nem kerülnek ki az ifi VB-re 2022 08 01-től

EYOF résztvevők (serdülők) részére 2022 08 08-tól

**5. A sportág sportegészségügyi ellátásának rövid bemutatása kiemelten az olimpiai felkészülés tükrében, figyelembe véve a biztonságos felkészülést és versenyztetést.**

- *Sérültek, a sérülésből és a szülés utáni visszatérők.*
- *Prevenációs tevékenység, prehabilitációs és rehabilitációs kiegészítő munka ismertetése (ha van ilyen program vagy háttér), illetve sporttudományos háttér.*
- *A sportág járványügyi intézkedései az edzések, versenyrendezések kapcsán.*

Az ifjúsági válogatott versenyzők részére a Semmelweis Egyetem kardiológiai részlegében terhelés élettani, szívultrahang, vérvizsgálatot végeztetünk. Az eredményeket a sportolók és edzőik megkapják, az anamnézisben a vizsgáló csoport javaslatot tesz a kívánatos edzés/kezelés tekintetében. Hasonló vizsgálatokat végeztetünk a COVID betegségen túlesett kerettagok részére az esetleges szövödmények felderítésére és a biztonságos edzőmunka újraindításához. A spiroergometriai vizsgálat keretében a szív teljes körű vizsgálata megtörténik pl. szív MR ha szükséges. Amennyiben légzési vagy allergiás légzési rendellenesség áll fenn, akkor pulmonológiai szakvizsgálatra is sor kerül. A vizsgálatokat Dr. Sydó Nóra irányítja, munkájában segíti Dr. Csulak Emese. Mindketten a válogatott keret orvosai részt vesznek a nemzetközi edzőtáborokban vagy a válogatott versenyeken, segítik a regeneráció ellenőrzését és kontrollálják az esetleges doppingvizsgálatokat lefolyását. Az évről évre ismétlődő vizsgálatok fényt derítenek a problémás területekre, jelenleg a leginkább kontrollálásra szoruló terület a vas hiány megszüntetése a vas háztartás optimális beállítása. Erre a személyre szóló terápiát előírják!

A sportág járványügyi intézkedései követik a rendeletekbe foglalt aktuális előírásokat. A legutóbbi országos bajnokságon előzetesen és azt követően 48 óránként minden versenyen tartózkodó személyt vizsgálat alá vontunk.

**6. A sportág doppingellenes tevékenységének bemutatása kiemelten az olimpiai felkészülés tükrében. Kérjük, külön térjete ki a MOB Közgyűlési Határozata szerinti „Minimumkövetelmények” nyomon követésének státuszára a sportágatokban.**

*Ezúton szeretnénk kérni, hogy jelöljete ki egy kapcsolattartót (név, email, telefonszám), aki a minimumkövetelmények teljesülésének nyomon követésében segíti a munkánkat.*

*Ha kapcsolattartó személy neve nem változott tavaly óta, akkor nem szükséges ezt a pontot kitölteni.*

Az Úszószövetség szervezésében már 2022 01 08 szombaton sor került a válogatott versenyzők és edzőik részére szervezett csapatgyűlésre, ahol Dr. Tiszeker Ágnes A MACS vezetője megtartotta a doppingellenes előadását, amelyet az edzők a KEP program keretében 2022 01 11 napon ismételt meghallgattak. Ember Andrea A MACS munkatársa folyamatosan elérhető dopping kérdésben a válogatottak részére.

Budapest 2022 01 01

Krajnyák György

UP vezető edző