



A kötöttfogású szakág szakmai programja

2021

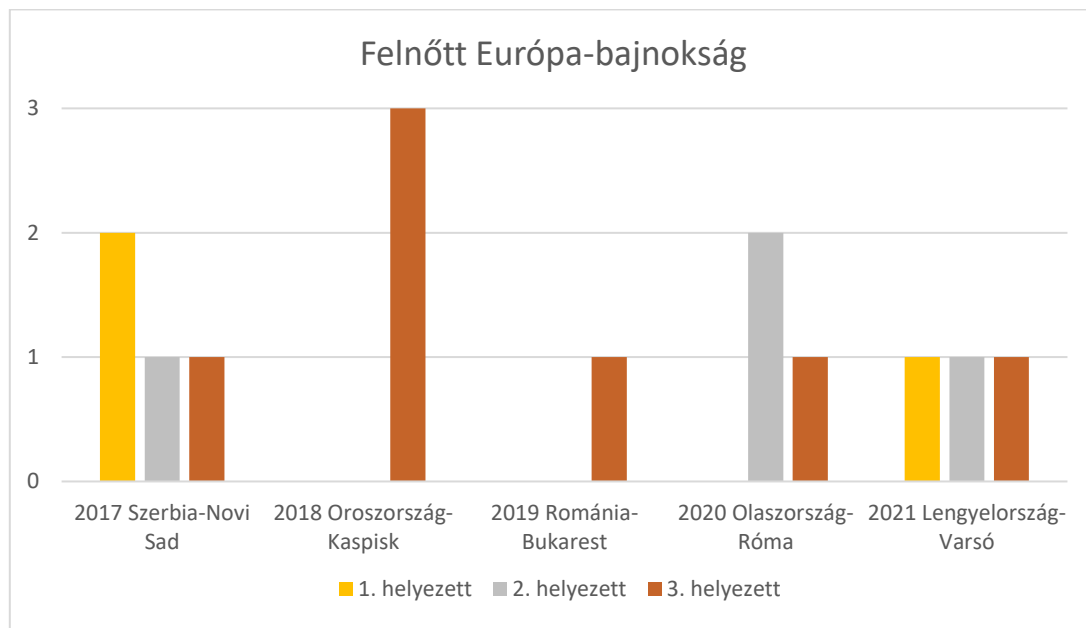
Készítette: Módos Péter

Tartalomjegyzék

I. Helyzetelemzés visszatekintés az elmúlt Olimpiai ciklus kontinens bajnokságaira felnőtt korosztályban 2017-2021	3
II. Helyzetelemzés visszatekintés az elmúlt Olimpiai ciklus kontinens bajnokságaira utánpótlás korosztályban 2017-2021.....	5
III. A COVID-19 világjárvány okozta nehézségek.....	7
IV. A második vonal felzárkóztatása és az utánpótlás korú versenyzők megfelelő beintegrálása	8
V. 2021-es év helyzetelemzés és terv felnőtt korosztályban	9
VI. 2021-es év helyzetelemzés és terv utánpótlás korosztályban	12
VII. A Következő olimpiai ciklus Párizs 2024.....	14
VIII. Összegzés	14
IX. A 2021-es felnőtt kötöttfogású bővített kerete	15

I. Helyzetelemzés visszatekintés az elmúlt Olimpiai ciklus kontinens bajnokságaira felnőtt korosztályban 2017-2021

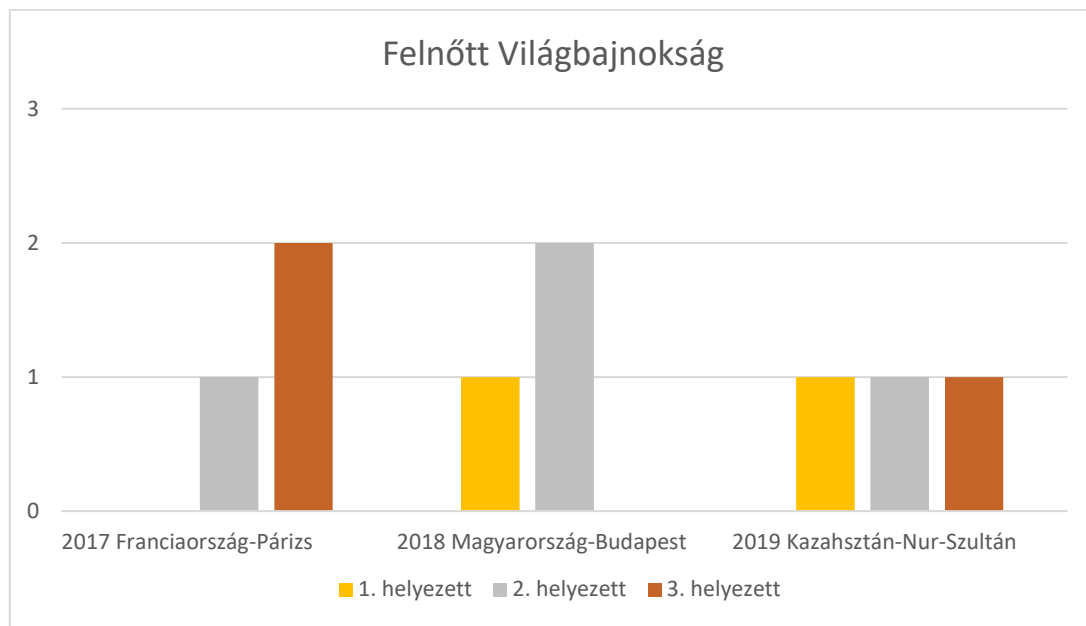
A vizsgált időszak a kötöttfogású szakág felnőtt korosztály kontinens bajnokságait veszi figyelembe. (2017-2021)



1. diagram a felnőtt korosztály számára rendezett Európa-bajnokságokon szerzett érmek számát mutatja meg

A felnőtt korosztályban a kontinens bajnokságokon való részvételünk abszolút stagnál, átlagban három érmet bírtunk szerezni. Az elmúlt 5 éves ciklus alatt egy, olyan kontinens bajnokság volt, ahol egy éremmel tértünk haza, az a Bukaresti Európa-bajnokság volt. A 2019-es évi kontinens bajnokság volt az a megmérettetés számunkra, ahol több olyan versenyző is lehetőséget kapott, aki vagy súlykategóriát váltott, vagy eddig egyáltalán nem jutott indulási lehetőséghez világversenyen. A célunk az volt, hogy a kvalifikációs világbajnokság előtt az induló csapat a Fehéroroszországban, Minszkben rendezett Európa játékokon vegyen részt, ahol két bronzérmet szereztünk Lőrincz Tamás és Lőrincz Viktor, illetve egy ezüstérmet Torba Erik személyében. A 2019-ben a szakág felnőtt versenyzők nagy része, így a három világversenynél, miatt lehetőséget kapott a bizonyításra. Az eredmények alapján az Európa bajnokságokra való formaidőztetésünket, minden alkalommal egy hosszú alapozó időszak előzi meg, ami eredményesnek bizonyul.

A vizsgált időszak a kötöttfogású szakág felnőtt korosztály világbajnokságait veszi figyelembe. (2017-2021)

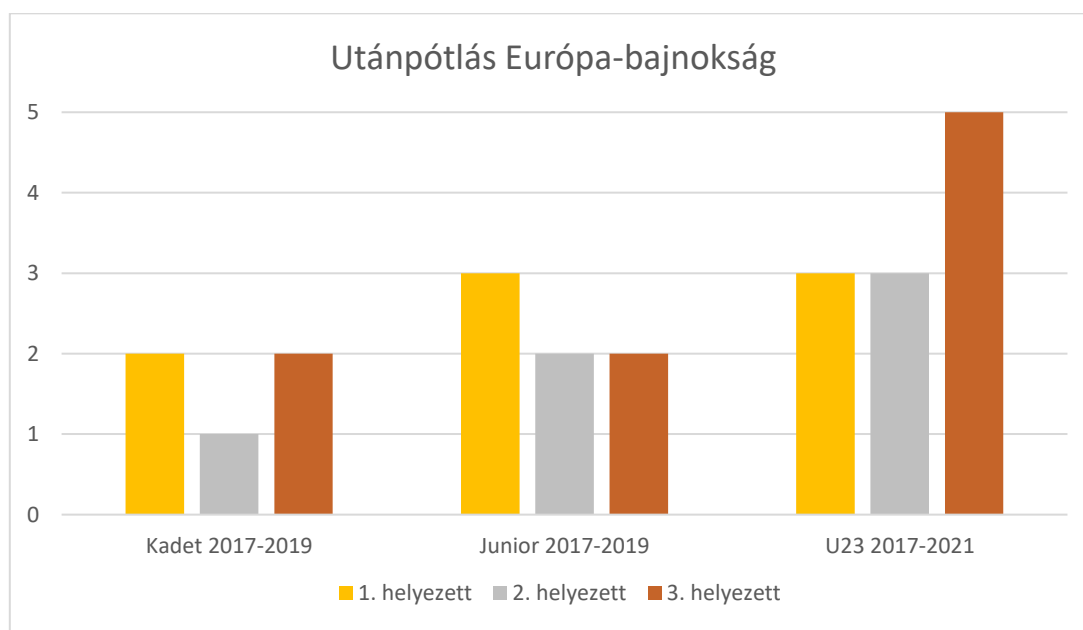


2. diagram a felnőtt korosztály számára rendezett világbajnokságokon szerzett érmek számát mutatja meg

A világbajnokságok tekintetében is, az érmek számát tekintve abszolút stagnál, mind a három világbajnokságról három éremmel térünk haza. Fontos megemlíteni a Nyári Játékok halasztását, ami a világjárvány, miatt kialakult pandémiás helyzetre való tekintettel 2021-re helyezték át. A 2020-as évben a UWW a világbajnokság helyett, decemberben felnőtt egyéni világtornát rendezett meg, amin komoly nemzetközi mezőny vett részt. A Szerbiában, Belgrádban rendezett világtornán a szakág indulóinak kijelölése során, azok a versenyzők, akik covid-19 fertőzésen estek át, egészségüket szem előtt tartva úgy határoztunk nem indítjuk el őket. A fertőzésből felépülő versenyzőinknek komoly orvosi lépéseken kell átesni a kockázati tényezők kizárása és a prevenció miatt. Az egyéni világtornán, ismét sok, olyan versenyző kapott lehetőséget, aki még komoly felnőtt mezőnyben nem vett részt világtornán. Korpási Bálint aranyérmes, Szőke Alex, Lévai Zoltán, Torba Erik ezüstérmet szerzett.

II. Helyzetelemzés visszatekintés az elmúlt Olimpiai ciklus kontinens bajnokságaira utánpótlás korosztályban 2017-2021

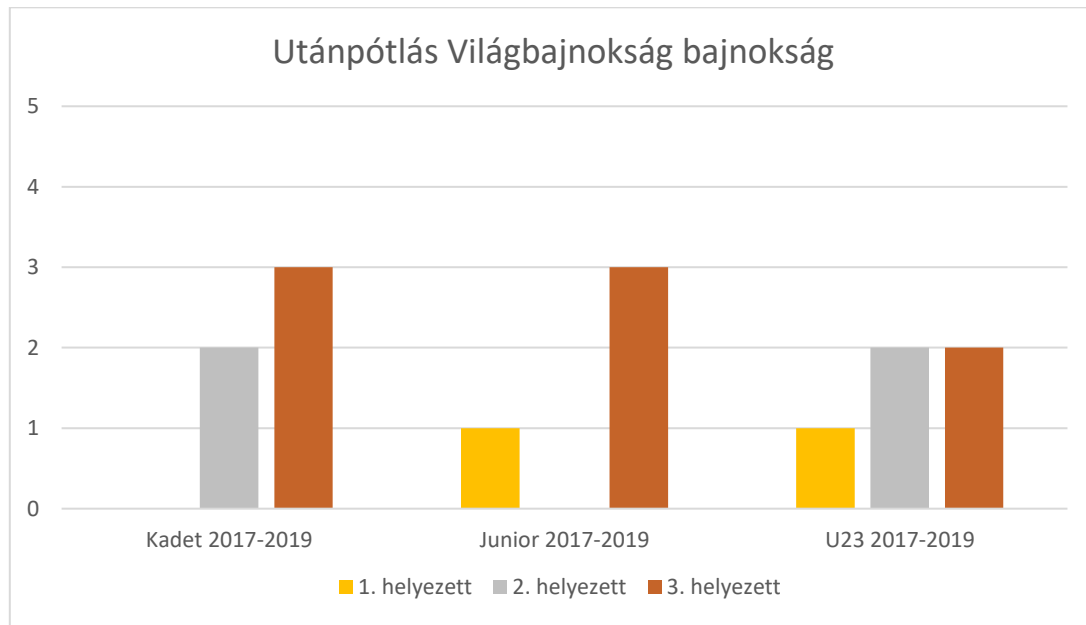
A vizsgált időszak a kötöttfogású szakág utánpótlás (Kadet, Junior, U23) korosztály kontinens bajnokságait veszi figyelembe. (2017-2021)



3. diagram az utánpótlás korosztály számára rendezett Európa-bajnokságokon szerzett érmek számát mutatja meg 2017-2021 között (a világbajnokság miatt elmaradtak a korosztályos világválogatós versenyek)

Az utánpótlás korosztályban jól megfigyelhető, hogy a megfelelő versenyeztetés és felkészülés teljes mértékben emelkedő éremszámot mutat. Az öt érem kadet korosztályban a folyamatos fejlesztéseknek köszönhetően az U23-as korosztályra nézve már 11 éremre emelkedik. A fő hangsúly a szakágnál az edzők kommunikatív hozzáállása, aminek köszönhetően sokszor több korosztály együtt készül, vagy egy-egy kiemelkedő versenyző, más korosztálynál is tud készülni az integrációnak köszönhetően. A magasabb korosztályhoz való felzárkóztatásnak köszönhetően jól megfigyelhető volt, hogy olyan versenyzők kerültek ki a ciklusból, mint például Szőke Alex, Takács István, Váncza István, Lévai Zoltán, Lévai Tamás, Losonczy Dávid, akik már a felnőtt keret fiatal rétegét képviselik. A világválogatós versenyen való részvétel mellett fontos az utánpótlásban a, minél több komoly nemzetközi megvívott mérkőzések száma, ezért minden évben több nemzetközi versenyen vesznek részt a korosztályos válogatott kerettel. A világválogatós versenyekre való felkészüléseket több hetes edzőtáborok előzik meg.

A vizsgált időszak a kötöttfogású szakág utánpótlás (Kadet, Junior, U23) korosztály világbajnokságait veszi figyelembe. (2017-2021)



4. diagram az utánpótlás korosztály számára rendezett világbajnokságokon szerzett érmek számát mutatja meg 2017-2019 között (a világvárvány miatt, elmaradtak a korosztályos világvversenyek)

Az elmúlt ciklusban a junior korosztályban világbajnokságon visszaesés volt, de U23-as korosztályra ismét emelkedő számot volt tapasztalható. A junioroknál volt, olyan időszak, ahol viszonylag egyszerre váltottak korosztályt a rájuk jellemző, erős megfelelően felépített stabil versenyzők voltak a csapatban. Nagyon nagy kiesés volt a junior korosztályban, hogy utolsó évesként Szőke Alex, Takács István, Losonczy Dávid, sem bírt részt venni világvversenyen a járványhelyzet miatt, ezért is látszódik az érmek számán a csökkenő tendencia (2020-as év). A junior korosztály számára már hosszabb felkészülés előzi meg a világvversenyeket, a felnőtt válogatott felkészítésében is részt vesznek és integrálódnak be a magasabb tervszerű edzésterhelébe.

III. A COVID-19 világjárvány okozta nehézségek

Kizárólag a sportanalitikai adatokra támaszkodva, ha nézzük akkor abszolút javuló irányt mutat, vagy legalábbis stabilitást mutat a szakágunk az elmúlt négy évben, azonban rendkívül megnehezítette a 2020-as esztendőt a covid járvány. Az utánpótlás a felnőtt világversenyek mellett, a nyári játékok is halasztásra került. A márciusi első hullám kezdetén, a válogatott edzőtáborok befejeződtek, de lehetőségünk volt egy szűk kerettel összetartó edzéseken részt venni, ami állóképességi és erőfejlesztési foglalkozások, fejlesztések voltak. A járvány fokozattan súlyosbodó helyzeténél, már sokkal nehezebb volt megoldanunk, azoknak a versenyzőknek a felkészülését, akik a válogatott magját adták. Sok részre bomlott a szakág, de az edzők folyamatos kommunikációja, miatt a versenyzőknek a lehetőségekhez képest a legtöbbet hoztuk ki a felkészülésükből. A nagyon nehéz időszak áprilisban volt, két hetet érintett, amikor teljes leállás volt és nem volt személyes kontakt a válogatott tagjaival, de abban az időszakban is heti erő és állóképesség fejlesztő edzéstervet kaptak a közös kommunikációs platformon keresztül. Május végén újra indítottuk a válogatott felkészülését. Az iskolai szünet, miatt több, olyan fiatal versenyzőt is beintegráltunk a foglalkozásainkra, akik fiatal kora és iskolai elfoglaltsága, miatt nem biztos, hogy részt vett volna felkészülésünkben. A tavaszi utánpótlás és felnőtt versenyeket a nemzetközi szövetség az őszi szezonra helyezte át bízva abban, hogy megrendezésre kerülnek. Nehéz időszak volt a versenyzők és az edzők számára is, hiszen a motiváció fenntartásához elengedhetetlenek a versenyek. Nagyon pozitív hatást váltottak ki idősebb versenyzőink, akik példát mutattak a fiatalabb generációnak és így hatékonyan tudtunk készülni. A pandémia, miatt főként alapozó a nyári szezonban a birkózáson és a technikai fejlesztéseken volt a fő szerep. Az őszi szezonban törlésre kerültek az utánpótlás világversenyek a decemberre tervezett világbajnokság helyett, egyéni világkupát rendezett meg a nemzetközi birkózó szövetség. A kialakult versenyhiány, miatt úgy határoztunk Sike Andrással, hogy a novemberben megrendezésre kerülő lengyelországi Pytlasinki emlékversenyen és a horvátországi nagydíjon a junior, U23, és a felnőtt korosztályból is minél több versenyzőt indítunk. A kiutazás előtti PCR tesztek elvégzésével kiderült, hogy a csapat nagyrésze fertőzésen esett át. A verseny utazását így lemondtuk és nem vettünk részt rajtuk. Az egyéni világkupa csapat kijelölését, így minden súlyban válogató nélkül jelöltük ki, illetve a csapatösszeállításnál, azok a versenyzők, akik covid fertőzésen estek át a verseny közelében az egészségüket megóvva nem tettük be az utazó keretbe. A covid-19 fertőzésen átesett versenyzők visszatérését a birkózó sportban egy orvosi stáb kontrolálta, ahol a versenyzőink a

megfelelő időt kivárva teljes szív, terhelés diagnosztika és sportorvosi vizsgálatokon estek át. A visszatérésük után könnyített hetekkel kezdtük újra a felkészülésüket. A csapat szinte minden tagja 2021 első felében megkapta a korona elleni vakcinát. Az a szakasz nagyon fontos volt a felkészülésünkben, amikor a járvány okozta nehézségekkel kellett küszködnünk, de véleményem szerint nagyon sokat jelentett az, hogy a 2020-as évben is tervszerűen az általunk kidolgozott koncepció szerint központosítva tudtunk készülni, ami az elkövetkező időszakban, ciklusban meghatározó lesz számunkra.

IV. A második vonal felzárkóztatása és az utánpótlás korú versenyzők megfelelő beintegrálása

A Tokiói olimpia lezajlása, után a kötöttfogású szakágból sokan a civil pályát fogják választani, így nagyon fontos volt számunkra, hogy az elmúlt időszakban, minél több fiatal versenyző helyet kapjon a felkészülésünkben. A lehetőséget megadva a fiatalabb versenyzőknek tanulság volt, hogy milyen alázattal, szellemiséggel, morállal és lendülettel kell készülni, hogy eredményes versenyzők legyenek. Fontos volt, hogy lássanak készülni egy Lőrincz Tamást, vagy egy Korpási Bálintot, de említhetném Kiss Balázst nevét is. A korukra tekintettel, több kadet korú versenyző is részt vett egy, vagy két hetet a felkészülésünkben, ami nekik is jó volt és pozitív szellemiségben végezték el az edzésterhelést, illetve nekünk is jó volt, hiszen fel tudtuk mérni az utánpótlásban rejlő képességeket, hogy milyen bázis áll majd rendelkezésünkre a jövőben. Nagy szerepe lesz a jövőben a szeptemberben induló, Kozma István Birkózó Akadémiának, ami abszolút a központosításra törekszik, mert ahogy most is bebizonyosodott számunkra, a tervszerű megfelelő ingert kiváltva megfelelő partnerek között lehet, komoly eredményeket elérni. A 2021-es évben az újra indult versenyzőidőszaknak köszönhetően, úgy gondoljuk összeségében szinte minden versenyző lehetőséget fog kapni, hogy világversenyen bizonyítson, ami pozitív a motiváció fenntartásában. Jó lehetőség, hogy fiatalabb versenyzőinket tét helyzetben kipróbáljuk, majd az őszi felnőtt világbajnokságon, hiszen a következő olimpiai ciklusban már csak három év áll rendelkezésünkre. A folyamatos táboroztatásnak köszönhetően jól megfigyelhető, hogy az eredményes versenyzőink mellett már megtalálható az utánpótlás, így megfelelően tudunk készülni, hiszen az első vonalnak megfelelő inger van biztosítva folyamatosan, a második vonalnak meg remek fejlődési lehetőség áll rendelkezésünkre. A fiatalabb és második vonal közül már körvonalazódik az

olimpia utáni keret itt megemlítenék versenyzőket, akik a jövőben a válogatott magját fogják alkotni. Váncza István, Fritsch Róbert, Lévai Zoltán, Lévai Tamás, Takács István, Losonczy Dávid, Szőke Alex, Szilvássy Erik úgy vélem szépen felzárkóztak a jelenlegi kerethez Korpási Bálint, Lőrincz Tamás, Lőrincz Viktor, Szabó László, Kiss Balázs és Varga Ádámhoz. Az új olimpiai ciklusban nagy feladatunk lesz a frissítés, után a második vonal felzárkóztatása, amit a fent említett módon már el is kezdtük, akár kadet korú versenyzőknél. A jövőben a válogatott edzőkkel és a klub edzőkkel folyamatosan kapcsolatot tartva lehetőséget fogunk biztosítani a beajánlott versenyzőknek, hogy kiépítsünk egy fiatal csapatot. A jelenlegi utánpótlás versenyzőknek adtunk lehetőséget a tavalyi évtől: Darabos László, Bázso Adolf, Zurai Rajmund, Takács Zsolt, Raffai Dániel, Deák Zoltán, Kovács Ádám, Varásnyi László, Borosi Henrik, Csomós János. Az említett versenyzők jelenleg az utánpótlás korosztályos világversenyekre készülnek és a terveink szerint többször biztosítunk nekik lehetőséget a jövőben is. Célunk a megfelelő keretek kialakítása lesz az elkövetkező időszakban a Nyári Játékok lezárásával, és tovább folytatni a tervszerű megalapozott edzésterhelést és versenyzést.

V. 2021-es év helyzetelemzés és terv felnőtt korosztályban

A 2021-es évben több nemzetközi edzőtábort sikerült megszerveznünk, ami elengedhetetlen a fejlődésünk és a szinten tartásunkhoz. A hazai rendezésű kvalifikációs verseny előtt több, mint négy hetes nemzetközi tábor tartottunk, ahol több mint száz versenyző folyamatos részt vett időközönként újabb országok versenyzői cserélődtek. A mezociklust egy meghívásos versennyel nyitottuk meg, ami a nagy érdeklődés, miatt igen népesre és színvonalasra sikerült. Számunkra válogató verseny volt. Az idei év legfontosabb állomása a Nyári játékok a felkészülésünket, úgy időzítjük, hogy a résztvevő versenyzőink a csúcsformát elérjék. Az olimpia mellett a további célunk a megfelelő keret versenyeztetése.

2021-es év terv és megvalósítása

1. International Ukrainian Tournament (*Ukrajna, Kijev 2021.02.26*)

Varga Ádám vett részt rajta, hiszen a súlycsoport váltása óta kevés versenyen vett részt. Úgy gondoltuk szükség lesz arra, hogy megfelelő formába kerüljön, ha részt vesz rajta (9. helyezést ért el).

2. Matteo Pellicone Tournament (*Olaszország, Róma 2021.03.04*)

A fő célunk a rangsorversenyen való részvétel volt az elkövetkező versenyeken való kiemelés, miatt. Hosszú idő után, több fiatalabb versenyző is lehetőségek kapott a bizonyításra. A verseny segített nekünk, hogy lássuk hol tartunk a kérdéses súlykategóriákban a válogatottság kijelölésében. Fritsch Róbert, Lévai Zoltán, Takács István aranyérmet szerzett. Krasznai Máté, Losonczy Dávid ezüstérmet szerzett. Kecskeméti Krisztián, Lévai Tamás, Szabó László, Lőrincz Viktor bronzérmet szerzett.

3. Európai Olimpiai Kvalifikációs verseny (*Magyarország, Budapest 2021.03.18*)

A cél a Nyári Játékokra való kijutás volt Európa szintű mezőnyben. Rendkívül erős mezőny a kvalifikáció második szakasza volt, ahol több versenyzőnk is közel állt a kvótához a négy hiányzó kategóriából egyben sikerült szereznünk Korpási Bálint révén, így a kvóták számát a hat kategóriából háromra növeltük.

4. Felnőtt Európa-bajnokság (*Lengyelország, Varsó 2021.04.19*)

Az Európa-bajnokságon a meglévő három kvótás versenyzőnk közül kettőt indítottunk Lőrincz Tamás és Lőrincz Viktort. A felkészülésük szempontjából elengedhetetlen volt a részvételük, mert a covid járvány, miatt sok nemzetközi verseny marad el, így viszont, olyan megfelelő mezőnyben versenyezhettek még

távolabb az olimpiától, ami számukra megfelelő a formaidőzítésük szempontjából. Lőrincz Tamás aranyérmet szerzett. Kiss Balázs ezüstérmet szerzett. Fritsch Róbert bronzérmet szerzett.

5. Olimpiai Világkvalifikáció *(Bulgária, Szófia 2021.05.06)*

A kvalifikációs sorozat harmadik szakasza egyben az utolsó, olyan verseny, ahol indulási jogot lehetett szerezni a nyári játékokra. A hiányzó három súlykategória, mindegyikében indítottunk versenyzőt. A 97 kg-ban egy a kvalifikációt megelőző hármas válogató versenyen alapján jelöltük ki az induló versenyzőt, aminek győztese Szőke Alex volt. A fiatalsága ellenére magabiztos birkózással Alex kiharcolta az indulás jogát az olimpiai játékokon. A hat kategóriából a szakág négyben sikeresen kvalifikálta magát. (Korpási Bálint, Lőrincz Tamás, Lőrincz Viktor, Szőke Alex).

Az idei év további tervezete:

- 6. Ziolkowski, Pytlasinski rangsor verseny** *(Lengyelország, Varsó 2021.06.08.-13.)*
- 7. Vehbi Emre & Hamit Kaplan** *(Törökország, Isztambul 2021.06.18.-20.)*
- 8. Nyári Olimpiai Játékok** *(Japán, Tokió 2021.08.01.-07.)*
- 9. Felnőtt Országos bajnokság** *(2021. szeptember)*
- 10. Ljubomir I. Gedza memorial** *(Szerbia, Mladenovac 2021.09.04.)*
- 11. Felnőtt Világbajnokság** *(Norvégia, Osló 2021.10.02.-10.)*

VI. 2021-es év helyzetelemzés és terv utánpótlás korosztályban

A kadet korosztály számára a világvversenyek mellett, több korosztályos nemzetközi versenyen vesznek részt, mint felkészítő verseny. Az idei évben számukra igen fontos a hazai rendezésű világbajnokság, amire a korosztályos válogatott edzők a legmegfelelőbb csapatot szeretnék kijelölni. A junior korosztályú versenyzők számára korosztályos felkészítő versenyek, illetve U23 és felnőtt korosztályos versenyeken is részt vesznek a korosztályos világvversenyek mellett. Az U23-as korosztályú versenyzők a felnőtt nemzetközi mezőnyben is vesznek részt versenyeken. Az utánpótlás táboroztatása, minden világvverseny előtt, egy mezociklus foglal magába. A táborok felkészítése főként a technikai-taktikai képzésre koncentrálódik, de az erő és állóképesség fejlesztésénél a megfelelő szintre való elérésre is törekszenek.

2021-es év terv és megvalósítása

Kadet korosztály

- 1. Európa-bajnokság** (*Bulgária, Samokov 2021.06.14.-20.*)
- 2. Világbajnokság** (*Magyarország, Budapest 2021.07.19.-25.*)

A kadet korosztály számára az Európa-bajnokságra való felkészülés az iskolai elfoglaltsággal még ütközik. A négy hetes felkészülés első két hetét Budapesten végzik délutánonként összetartó foglalkozásokkal. A második két hetet a Tatai edzőtáborban töltik el, ahonnan az utazás is történni fog. A hazai rendezésű világbajnokság előtt négy hetes felkészülés előzi meg. A korosztály több nemzetközi versenyen vesz részt az év folyamán.

Junior korosztály

- 1. Európa-bajnokság** (*Németország, Dortmund 2021.06.28.-07.04.*)
- 2. Világbajnokság** (*Oroszország, Ufa 2021.08.16.-2021.08.22.*)

A junior korosztály az év nagy részében a felnőtt válogatottal készül. A világversenyek előtt négy hetes formába hozó időszakot végeznek el. A korosztály számára több nemzetközi versenyen vesznek részt, illetve felnőtt korosztályú versenyeken is indulnak.

U23 korosztály

1. Európa-bajnokság *(Macedónia, Szkopje 2021.05.21.-23.)*

Az Európa-bajnokság előtti időszakban a felnőtt válogatottal, több nemzetközi edzőtáborban és nemzetközi versenyen vettek részt. A versenyen Kecskeméti Krisztiánál és Vitek Dáriusznál maradt bennünk hiányérzet, nyert helyzetben lévő mérkőzésen hibáztak. A csapatból Vácza István arany, Lévai Tamás ezüst, Takács István és Vitek Dáriusz bronzéremmel zárt.

2. Világbajnokság *(Szerbia, Belgrád 2021.11.01.-07.)*

A felkészülésük teljes mértékben azonos a felnőtt korosztállyal. A formába tartó mikrociklusban tér el a programjuk a korosztályos világversenyek előtt. A felnőtt korosztályos versenyek vesznek részt.

VII. A következő olimpiai ciklus Párizs 2024

A következő ciklusra abszolút biztató az idei évi U23-as Európa-bajnokság. A fiatal csapatunkban több, olyan versenyző is van, aki már bizonyított a közelmúltban, hogy a felnőtt mezőnyhöz tartozik. Említeném Váncza Istvánt, Takács István, Losonczy Dávid, Lévai Zoltán, Lévai Tamás, Szőke Alex, akik az elmúlt időszakban, olyan versenyzők ellen tudtak győzelemmel zárni, akik a felnőtt mezőnyben már bizonyítottak világversenyeken. Az elkövetkező időszakban az említett versenyzőkre fogjuk, majd építeni a második vonalat, hogy a jövőben is megtudjuk tartani a szakág sikerességét. A következő kvalifikációs világbajnokságig, már csak három év marad, így időben gondolva az elkövetkező időszakra folyamatosan építjük és lehetőséget teremtünk a fiatalabb csapatunk számára. A Párizsi nyári játékokra a célunk a részvételre, hasonló képen a Tokió-i olimpiához a három – négy kvóta lehet a realitást. Fontos lesz a jövőben a megfelelő edzőpartnerek mellett, a nemzetközi edzőtáborokban való részvétel, ami hozzásegíti versenyzőinket a stabil élmezőnyhöz. Természetes a három év alatt, több fontos állomásunk is lesz, ahol képet kapunk, majd a versenyzőink állapotáról, amiket az azt követő időszakban javítani vagy fejleszteni tudunk. Az idei év világbajnoksága után rövid pihenő időszak következik, majd megkezdjük alapozó időszakunkat a jövő évi hazai rendezésű felnőtt Európa-bajnokságra.

VIII. Összegzés

A kötöttfogású szakág feladata a jövőben a fiatalabb korosztályú versenyzők beintegrálása a felnőtt központi felkészülésbe. A megalapozott munkamorál a jó mentális állapotban és szellemiségben való felkészülés további fenntartása a cél. A tervszerű szakmai felkészülés és erőfejlesztés továbbiakban is elengedhetetlen. A felnőtt válogatott fél évente terheléses vizsgálaton esik át, ahol a tudomány is szorosan kapcsolódik a felkészüléshez. A felnőtt mezőnyben csak az lehet sikeres és hosszú időn keresztül stabil, aki a megfelelő edzésterhelést elvégzi és mi a jövőben is erre fogunk törekedni.

IX. A 2021-es felnőtt kötöttfogású bővített kerete

X	Sportoló neve	Klub	Súlykategória
1	KECSKEMÉTI KRISZTIÁN	CEGLÉD	60 kg
2	TÖRÖK TAMÁS	CEGLÉD	60 kg
3	TORBA ERIK	BHSE	63 kg
4	VÁNCZA KRISZTIÁN ISTVÁN	FTC	67 kg
5	KORPÁSI BÁLINT	BVSC	72 kg
6	FRITSCH RÓBERT	CSEPELI BC	72 kg
7	TÖSMAGI ATTILA	ESMTK	72 kg
8	LŐRINCZ TAMÁS	BHSE	77 kg
9	LÉVAI ZOLTÁN	BHSE	77 kg
10	SZABÓ LÁSZLÓ	UTE	82 kg
11	TOLLÁR DÁNIEL	BHSE	82 kg
12	LÉVAI TAMÁS	BHSE	82 kg
13	LOSONCZI DÁVID	ESMTK	87 kg
14	LŐRINCZ VIKTOR	BHSE	87 kg
15	TAKÁCS ISTVÁN	BHSE	87 kg
16	SZILVÁSSY ERIK	CSEPELI BC	97 kg
17	ÉRSEK RÓBERT	BHSE	97 kg
18	KISS BALÁZS	BVSC	97 kg
19	SZŐKE ALEX	ESMTK	97 kg
20	Vitek DÁRIUSZ	BHSE	130 kg
21	VARGA ÁDÁM	UTE	130 kg
22	KAJTÁN OLIVÉR	BVSC	67 kg
23	KLÁNYI KRISZTOFER	DOROG	72 kg
24	GYÜRKY TIBOR	DOROG	67 kg
25	MEZEI DOMINIK	DOROG	77 kg
26	BAK GERGELY	FTC	77 kg
27	DÖMÖK PÉTER	FTC	82 kg
28	KISMÓNI MÓRIC	FTC	82 kg
29	MEZEI PATRIK	DOROG	87 kg
30	RAJOS RICHÁRD	DOROG	87 kg
31	MOHL RICHÁRD	ESMTK	97 kg
32	BAZSÓ ADOLF	ESZTERGOM	130 kg
33	DARABOS LÁSZLÓ	ESZTERGOM	130 kg
34	VÉGH ARTÚR	ÉRD	130 kg

A kadet korosztályú versenyzők részvétele a foglalkozásainkon, a korosztályos válogatott edzők egyeztetésével történik, és időszakosan vesznek részt a felkészülésünkben !

A szakmai program Sike András és Módos Péter terve alapján készült.