

PROJEKT PŘÍPRAVY 2009-10

I.) REPREZENTAČNÍ DRUŽSTVO SENIORŮ

Projekt přípravy reprezentačního družstva seniorů na rok 2009-2010 je směřován k úspěšné reprezentaci České republiky na hlavních soutěžích – ME (25m) Istanbul a ME (50m) Budapešť.

I. 1.) Výkonnostní kritéria pro zařazení do reprezentačního družstva

Zařazování do reprezentačního družstva v letech 2008-12 je řešeno zvláštním dodatkem, který je přílohou tohoto projektu.

Základní zařazení do reprezentace na sezonu (září 09 – srpen 10) bude dle výkonnosti:

Bazén 50m: - 810 bodů (tabulka)
- Mistr ČR seniorů – minimálně 780 bodů (LM ČR 09)

ženy	50 K	100 K	200 K	400 K	800 K	1500 K	50 P	100 P	200 P	50 Z	100 Z	200 Z	50 M	100 M	200 M	200 PZ	400 PZ
810	25,97	57,34	2:04,17	4:20,87	8:55,22	17:06,55	32,89	1:11,21	2:33,15	30,04	1:03,51	2:16,21	27,74	1:01,38	2:14,81	2:19,45	4:52,91
muži	50 K	100 K	200 K	400 K	800 K	1500 K	50 P	100 P	200 P	50 Z	100 Z	200 Z	50 M	100 M	200 M	200 PZ	400 PZ
810	23,05	51,03	1:52,73	3:58,93	8:19,61	15:47,17	29,42	1:03,95	2:18,20	26,67	56,84	2:03,69	25,03	54,75	2:02,09	2:05,77	4:27,47

I. 2.) Období pro zařazení do reprezentačního družstva

Do reprezentačního družstva pro rok 2009-10 jsou zařazeni závodníci a závodnice, kteří **od 1.5. do 2.8.2009** zaplavali (y) v závodech na 50 m bazénu výkon lepší 810 bodů dle bodovacích tabulek FINA 2008 nebo získali (y) titul „Mistr ČR seniorů“ na Letním mistrovství ČR 2009 (minimálně 780 bodů).

I. 3.) Jmenný seznam reprezentantů pro sezónu 2009-10

viz příloha č. 1 senioři

I. 4.) Realizační tým reprezentačního družstva 2008-12

Mgr.	Jiří Kyněra	reprezentační trenér
Ing.	Vlastimír Perna	manažer
MUDr.	Martin Prokeš	lékař
MUDr.	Jiří Baláš	lékař
Bc.	Ladislav Vencálek	masér + kondiční trenér

Bc.	Michal Beránek	reprezentační trenér juniorů
Ing.,Mgr.	Andrea Balášová	asistentka trenéra juniorů
Mgr.	Boris Neuwirth	asistent trenéra juniorů
	Petr Adamec	STK

Na konkrétní reprezentační akce bude realizační tým doplněn o trenéry z řad osobních trenérů reprezentantů.

II.) LIMITY A NOMINACE NA VRCHOLNÉ UDÁLOSTI

II. 1.) Nominace :

- **na ME (Istanbul-25m) bude nominováno 15 plavců:**
 1. družstvo Extra „A“ a „A“ – bez limitů
 2. ostatní reprezentanti, kteří splní limit budou automaticky nominováni
 3. při nesplnění limitu budou ostatní reprezentanti nominováni na základě % přiblížení k vypsánému limitu v disciplíně
 4. pokud splní vypsáný limit více plavců budou na soutěž nominováni všichni bez ohledu na početní limit

- **na ME (Budapešť-50m) bude nominováno 15 plavců:**
 1. družstvo Extra „A“ a „A“ – bez limitů
 2. ostatní reprezentanti, kteří splní limit budou automaticky nominováni
 3. při nesplnění limitu budou ostatní reprezentanti nominováni na základě % přiblížení k vypsánému limitu v disciplíně
 4. pokud splní vypsáný limit více plavců budou na soutěž nominováni všichni bez ohledu na početní limit

- cílem nominace na vrcholnou soutěž je podání nejlepšího výkonu v sezóně
- srovnání výkonnosti s mezinárodní konkurencí
- motivace do další intenzivní práce na základě přímého kontaktu s úspěšnými sportovci
- reprezentační trenér může mimořádně do nominace zařadit 2-3 plavce na základě jejich výkonnosti

II. 2.) Limity:

- reprezentanti zařazení v družstvu Extra „A“ a „A“ – bez limitů

- ostatní limity dle poslední soutěže – ME 25m nebo ME 50m

- 16.místo pokud v soutěži startovalo více jak 32 účastníků nebo polovina startovního pole pokud v soutěži startovalo méně jak 32 účastníků

III.) Vrcholné soutěže – 2009-10

III. 1.) ME 25 Istanbul 10. - 13. 12. 2009

III. 1. a) Limity pro účast

	ŽENY	☺	MUŽI	☺
	Limit		Limit	
50 VZ	25,13	16/54	21,82	20/57
100 VZ	55,00	18/52	48,11	20/68
200 VZ	1:58,44	17/41	1:45,63	20/62
400 VZ	4:09,81	19/38	3:49,67	21/37
800 VZ	8:28,65	11/23		
1500 VZ			15:04,49	11/22
50 Z	28,14	16/49	24,73	18/38
100 Z	1:00,54	18/46	53,19	16/32
200 Z	2:10,29	17/32	1:54,81	12/25
50 P	31,58	16/39	27,40	16/32
100 P	1:08,20	17/43	59,51	17/45
200 P	2:27,30	16/35	2:10,09	15/29
50 M	26,94	19/49	23,77	18/50
100 M	58,59	17/52	51,95	16/44
200 M	2:10,74	13/26	1:54,81	12/25
100 PZ	1:01,98	17/34	54,39	16/42
200 PZ	2:13,12	13/27	1:58,06	16/32
400 PZ	4:39,55	12/24	4:09,80	10/21

☺ čas postupujícího do finále nebo semifinále / počet startujících

III. 1. b) Program ME 25m

Čtvrtek 10.12.	Pátek 11.12.	Sobota 12.12.	Neděle 13.12.
Rozplavby	Rozplavby	Rozplavby	Rozplavby
50 VZ m	50 Z m	50 Z ž	50 VZ ž
50 P ž	50 M ž	50 P m	50 M m
200 PZ m	400 PZ m	400 VZ ž	400 PZ ž
100 Z ž	100 PZ ž	100 Z m	200 P m
200 Z m	200 P ž	100 P ž	200 VZ ž
100 M m	100 VZ m	100 PZ m	200 VZ m
200 M ž	4x50 VZ ž	100 M ž	200 Z ž
100 P m	800 VZ ž pomal.rozpl.	200 M m	4x50 VZ m
200 PZ ž		4x50 PZ ž	
400 VZ m		1500 VZ m pomal.rozpl.	
100 VZ ž			
4x50 PZ m			

Čtvrtek 10.12.	Pátek 11.12.	Sobota 12.12.	Neděle 13.12.
semifinále – finále	semifinále - finále	semifinále - finále	semifinále - finále
50VZ m	800VZ ž nejrych.rozpl.	1500VZ m nejrych.rozpl.	50VZ ž
50P ž	50Z m	50Z ž	50M m
400VZ m	50M ž	50P m	400PZ ž
200Z m	400PZ m	400VZ ž	200P m
100Z ž	200P ž	100PZ m	200VZ ž
100M m	100P m	100 P ž	100PZ m
200PZ ž	100VZ ž	100Z m	100P ž
100P m	100VZ m	100PZ ž	200VZ m
200M ž	100Z ž	200M m	100M ž
200PZ m	100M m	100M ž	100Z m
100VZ ž	100PZ ž	100VZ m	200Z ž
50VZ m	50M ž	50Z ž	50M m
50P ž	50Z m	50P m	50VZ ž
4x50PZ m	4x50VZ ž	4x50PZ ž	4x50VZ m

Pozn.: Zvýrazněné disciplíny = finále

V každé disciplíně mohou startovat za stát maximálně 4 závodníci, do semifinále a finále se mohou z každého státu kvalifikovat nejvýše 2 závodníci nebo závodnice.

III. 1. c) Nominační období

31.10. – 30.11.2009

- Neuznávají se výsledky zaplavané v mezičasech kromě prvního úseku štafety a časy neměřené elektronickou časomírou a samostatné pokusy.
- Závodníci, kteří studují či pracují v zahraničí, mohou do 30.9. požádat o souhlas s plněním limitu v rozmezí 1. – 28.11.09 mimo území ČR. Podmínkou je zaslání výsledků (poštou, faxem nebo mailem) tak, aby byly doručeny na sekretariát svazu 28.11. do 24.00 hod. Současně zašlou seznam disciplín, ve kterých mají zájem na ME startovat.
- V případě, splní-li v kvalifikačním závodě v jedné disciplíně příslušný limit více závodníků, na ME 25 budou zařazeni první **čtyři** dle hodnoty zaplavaného výkonu. Při obsazování doplňkových disciplín je rozhodující tabulkové pořadí (výkony zaplavané od 31.10.2009 do dne nominace), konečné slovo při návrhu nominace má reprezentační trenér.
- Štafeta bude složena na základě návrhu reprezentačního trenéra .

III. 1. d) Nominace trenérů

- reprezentační trenér
- 2 trenéři závodníků družstva Extra„A“ a „A“ (podle bodového výkonu závodníka z poslední soutěže – MS 2009)
- 1 trenér nejlepšího závodníka ze skupiny „B“+“C“, který splní limit (na náklady ČSPS) a nebo za 50% nákladů u závodníka, který bude % nejbližší k limitu
- ostatní trenéři se mohou zúčastnit na svoje náklady s tím, že ČSPS vyřídí akreditaci na soutěž

III. 1. e) Financování soutěže

Závodníci družstva Extra „A“ a „A“ mají soutěž hrazenou v plném rozsahu bez finanční spoluúčasti.

Závodníci, kteří splní limit jedou na náklady ČSPS. Ostatní nominovaní složí zálohu, kterou určí VV. Záloha bude vrácena ve výši 50% pokud závodník zaplavě čas, kterým se nominoval na soutěž.

III. 2) MISTROVSTVÍ EVROPY Budapešť 9. 8. – 15. 8. 2010

III. 2.a) Limity pro účast

	ŽENY	☺	MUŽI	☺
	Limit		Limit	
50 VZ	26,00	19/48	22,94	18/56
100 VZ	56,28	19/65	50,14	22/72
200 VZ	2:02,24	18/42	1:49,93	18/60
400 VZ	4:15,48	15/30	3:51,79	15/31
800 VZ	8:43,17	8/17	7:59,32	6/12
1500 VZ	16:40,87	5/10	15:26,72	9/18
50 Z	29,92	13/27	26,29	16/35
100 Z	1:03,73	16/33	55,90	17/42
200 Z	2:17,48	11/22	2:03,00	15/30
50 P	32,70	18/38	28,59	17/44
100 P	1:10,81	19/39	1:02,08	17/53
200 P	2:32,73	15/31	2:15,28	18/39
50 M	27,46	19/42	24,46	16/51
100 M	59,97	16/40	53,51	19/56
200 M	2:13,20	14/28	2:01,01	16/33
200 PZ	2:17,18	14/29	2:03,54	14/29
400 PZ	4:45,67	10/20	4:22,04	12/24

☺ čas postupujícího do finále nebo semifinále / počet startujících

III. 2. b) Program ME 2010

Pondělí 9.8.	Úterý 10.8.	Středa 11.8.	Čtvrtek 12.8.	Pátek 13.8.	Sobota 14.8.	Neděle 15.8.
rozplavby	rozplavby	Rozplavby	rozplavby	rozplavby	rozplavby	rozplavby
400 VZ muži	200 VZ muži	200 M muži	200 P ženy	200 Z muži	50 P ženy	400 VZ ženy
50 M ženy	100 P ženy	200 PZ ženy	100 VZ muži	200 VZ ženy	50 VZ muži	400 PZ muži
100 Z muži	200 PZ muži	200 P muži	100 M ženy	100 M muži	200 M ženy	4x100 PŠ ž
400 PZ ženy	100 VZ ženy	100 Z ženy	1500VZ muži	50 Z ženy	50 VZ ženy	4x100 PŠ m
100 P muži	800 VZ muži	50 Z muži	4x200 VZ ž	50 P muži	4x200 VZ m	
200 Z ženy		800 VZ ženy		1500VZ ženy		
50 M muži						
4x100 VZ ž						
4x100 VZ m						

Český svaz plaveckých sportů – reprezentační družstvo ČR v plavání

semifinále Finále	semifinále finále	semifinále Finále	semifinále finále	semifinále finále	semifinále finále	semifinále finále
400 VZ muži	50 M muži	800 VZ muži	800 VZ ženy	1500VZmuži	1500VZ ženy	50 VZ ženy
50 M ženy	100 VZ ženy	200 P muži	200 PZ ženy	200 VZ ženy	50 P ženy	50 VZ muži
100 Z muži	100 Z muži	200 PZ ženy	100 VZ muži	100 M muži	100 M muži	50 P ženy
400 PZ ženy	50 M ženy	200 VZ muži	100 M ženy	200 P ženy	200 VZ ženy	200 M ženy
100 P muži	100 P muži	100 P ženy	200 P muži	100 VZ muži	50 VZ muži	400 PZ muži
200 Z ženy	100 P ženy	200 M muži	100 Z ženy	50 Z ženy	50 Z ženy	400 VZ ženy
50 M muži	200 PZ muži	100 VZ ženy	200 M muži	200 Z muži	200 Z muži	4x100 PŠ ž
4x100 VZ ž	200 Z ženy	200 PZ muži	200 P ženy	100 M ženy	200 M ženy	4x100 PŠ m
4x100 VZ m	200 VZ muži	100 Z ženy	50 Z muži	50 P muži	50 P muži	
		50 Z muži	4x200 VZ ž		50 VZ ženy	
					4x200 VZ m	

Pozn.: Zvýrazněné disciplíny = finále

III. 2. c) Nominační období

12.3. – 11.7. 2010 (Letní mistrovství ČR)

- Závodníci, kteří studují či pracují v zahraničí, si mohou v tomto termínu vybrat závody mimo území ČR v termínu nominačního období a jejich jediným povinným startem je LM ČR 2010.
- Neuznávají se časy dosažené v mezičase s výjimkou prvního úseku štafety a časy neměřené elektronickou časomírou.
- V případě, splní-li v kvalifikačních závodech v jedné disciplíně příslušný limit více závodníků, na ME 2010 mohou být zařazeni 4 plavci dle hodnoty zaplavaného výkonu.
- Při obsazování doplňkových disciplín je rozhodující tabulkové pořadí (výkony zaplavané na 50m bazénu od 12.3. 2010 do dne nominace), konečné slovo při návrhu nominace má reprezentační trenér.
- Štafeta bude přihlášena na základě nominace reprezentačního trenéra.

III. 2. d) Nominace trenérů

- reprezentační trenér
- 2 trenéři závodníků družstva Extra „A“ a „A“ (podle bodového výkonu závodníka z poslední soutěže – MS 2009)
- 1 trenér nejlepšího závodníka ze skupiny „B“+“C“, který splní limit (na náklady ČSPS) a nebo za 50% nákladů u závodníka, který bude % nejbližší k limitu
- ostatní trenéři se mohou zúčastnit na svoje náklady s tím, že ČSPS vyřídí akreditaci na soutěž

III. 2. e) Financování soutěže

Závodníci družstva Extra „A“ a „A“ mají soutěž hrazenou v plném rozsahu bez finanční spoluúčasti.

Závodníci, kteří splní limit jedou na náklady ČSPS. Ostatní nominovaní složí zálohu, kterou určí VV. Záloha bude vrácena ve výši 50% pokud závodník zaplave čas, kterým se nominoval na soutěž.

IV. SPOLEČNÉ AKCE REPREZENTAČNÍHO DRUŽSTVA

IV. 1) Výcvikové tábory

25.9.- 2.10. 09	Znojmo (celá seniorská reprezentace)
17. - 30.10. 09	Kypr (družstvo extra „A“ + „A“, „B“+“C“ s příspěvkem 10.000,- od ČSPS, sparing-samoplátci)
19. - 30.10. 09	Nymburk (družstvo „B“ + „C“)
14. - 28. 2. 10	Tenerife (družstvo extra „A“ + „A“, sparing-samoplátci)
7. - 22. 6. 10	Španělsko – Callela (družstvo extra „A“ + „A“, „B“ – 50%, ostatní reprezentanti – ČSPS hradí pouze letenku, sparingpartneři - samoplátci)
červenec	závěrečné soustředění před ME 2010

IV. 2) Kontrolní starty

Domáci:	povinně mistrovství ČR	
Zahraniční:		
leden	MZ Itálie	(extra „A“+“A“)
???	Austria meeting – Vídeň	(extra,„A“+“A“+“B“)
28. - 30.05. 10	VC Slovenska – Bratislava	(celá sen. reprezentace)
9. - 10.06. 10	Mare nostrum Barcelona	(extra,„A“+“A“+“B“-50%)

IV. 3) Testy a lékařské prohlídky

Lékařské prohlídky: září(říjen) + leden – povinné funkční lékařské vyšetření (Praha, Brno)

(rozsah funkčního vyšetření určí lékaři real. týmu)

Testy: LA testy – 4x ročně (počet plavců podle finančních možností ČSPS)
Výkonnostní – převážně na VT

V.) VYBAVENÍ

V. 1) Základní vybavení reprezentanta ČR seniorů:

		„A“+“B“	„C“
závodní plavky	-	1x	
trén.plavky	-	2x	2x
tepláky	-	1x*	1x
tenisky	-	1x	
trička	-	2x	2x
mikina	-	1x	1x
pantofle	-	1x	1x
ručník	-	1x	1x
čepička pl.	-	4x	2x
brýle pl.	-	2x	2x
taška velká	-	1x*	-
batoh	-	1x	1x
vak na pomůcky	-	1x*	1x

V. 1) Základní vybavení realizačního týmu ČR seniorů:

trén.plavky	-	1x
tepláky	-	1x*
tenisky	-	1x*
trička	-	2x
mikina	-	1x
pantofle	-	1x
ručník	-	1x
taška velká	-	1x*
taška trenérská	-	1x

*)- sportovní vybavení na 2 roky

Závodníci, kteří se kvalifikují na ME Istanbul 25m resp. ME Budapešť 50m obdrží další trička s logem plavce a CZE. Případné další vybavení obdrží závodníci dle sponzorských smluv a ekonomických možností svazu.

VI.) PRÁVA A POVINNOSTI REPREZENTANTA

Jsou uvedeny v reprezentační smlouvě, kterou závodníci podepíší při jmenování do reprezentačního družstva.

VII.) POVINNOSTI ČSPS

- 1) zajistit informovanost oddílu (klubu), resortního sportovního centra a školy o zařazení sportovce do reprezentačního družstva ČR, včas informovat tyto organizace o vysílání reprezentanta na výcvikové tábory a sportovní soutěže
- 2) zajistit informovanost reprezentantů a jejich trenérů o projektu přípravy, plánu soustředění, kontrolních srazů a závodů a o jejich změnách
- 3) zajistit a předat členům reprezentačního družstva a realizačního týmu materiální vybavení dle schváleného seznamu, jenž je součástí „Projektů přípravy“, a to v termínu do 16.10.2009.
- 4) na základě návrhu reprezentačního trenéra schvalovat jmenovité nominace na vrcholné mezinárodní soutěže
- 5) organizačně (doprava, ubytování) a ekonomicky zabezpečit vyslání reprezentanta na ME příp. další závody dle plánu přípravy. V případě nesplnění výkonnosti na soutěži může ČSPS požadovat finanční spoluúčast oddílu (klubu), resortního střediska nebo reprezentanta.
- 6) zajistit pojištění při reprezentačních výjezdech do zahraničí
- 7) zajišťovat veškeré další úkoly z tohoto projektu, které jsou povinnostmi ČSPS

- Přílohy:
- 1) seznam reprezentantů pro sezónu 2009-2010
 - 2) předběžná termínová listina
 - 3) dotazník reprezentanta

Vypracoval: Mgr. Jiří Kyněra