

JUNIOŘSKÁ REPREZENTACE

Dlouhodobé úkoly a cíle reprezentačního družstva

- vytvoření kompaktního reprezentačního družstva s hlavním pilířem výborné komunikace mezi všemi jeho články
- vytvoření stabilního realizačního týmu pro plavecký a kondiční trénink, včetně fyzioterapeutické podpory na akcích RDJ
- vytvoření externího týmu pro oblast mentálního tréninku, sportovní psychologie a nutričního poradenství
- aktivní spolupráce s reprezentačními trenéry ostatních výběrových týmů RD a s koordinátory SCM
- podpora dodržování správné morálky plavců nejen na reprezentačních akcích
- trpělivá práce na postupné zátěži a důsledná práce na technice plavců s využitím dostupné videotechniky
- adekvátní podněty pro vzdělávání plavců a jejich trenérů ve spolupráci s metodickým oddělením ČSPS
- průběžné vytváření vhodné motivace pro juniorské reprezentanty
- zajištění adekvátního materiálního vybavení pro reprezentanty a realizační tým RD juniorů

PROJEKT na sezónu 2025/26

- Projekt je navržen zodpovědným trenérem juniorské reprezentace, schválen Výborem sekce plavání ČSPS a Výkonným výborem ČSPS
- Projekt je zveřejněn na webových stránkách ČSPS bezprostředně po jeho schválení VV ČSPS
- Projekt může být v průběhu sezóny aktualizován v případě jakýchkoli nových skutečností týkajících se všech jeho částí
(aktualizovaná verze bude neprodleně zveřejněna na stránkách ČSPS a budou o ní informováni plavci i jejich osobní trenéři)

Hlavní dlouhodobý cíl juniorské reprezentace na období 2024–2028

- příprava na úspěšnou reprezentaci na vrcholných soutěžích (MEJ, MSJ, EYOF a YOG)
- příprava reprezentantů v souladu s programem dlouhodobého rozvoje plavce (DRoP)
- budování výkonnosti pro uplatnění v programu rozvoje talentů – olympijských nadějí (PRoTON)
- zajištění takového fungování reprezentace, které v maximální míře podpoří klubovou přípravu a posune výkony nejlepších českých juniorských plavců na úroveň širší evropské plavecké špičky a vytvoří tak vysoký vstupní potenciál pro reprezentaci U22 a dospělých

1. Kritéria pro zařazení plavců do juniorské reprezentace

Do reprezentačního družstva juniorů pro RTC 2025/2026 jsou zařazeni závodníci, kteří v nominačním období 1. 1. - 31. 7. 2025 zaplavali v oficiálních závodech na 50 m bazénu výkon, odpovídajícím kritériím (tabulka viz níže). Zodpovědný trenér juniorů **může** navrhnout k doplnění RD o juniory a juniorky, kteří nesplní kritéria pro zařazení, ale svým výkonem se v procentech nejvíce přiblíží vypsáným limitům. Podmínkou je, že se musí jednat o disciplínu, v které nemá dosud nikdo splněn limit. Tento návrh je podmíněn schválením VSP ČSPS a VV ČSPS.

Tabulka výkonnostních kritérií pro zařazení do reprezentačního družstva juniorů:

Juniorky		50VZ	100VZ	200VZ	400VZ	800VZ	1500VZ
08	17/18 let	0:26,63	0:57,68	2:05,29	4:25,25	9:09,53	17:29,78
09	16/17 let	0:26,89	0:58,25	2:06,51	4:27,85	9:14,91	17:40,08
10-11-12	14/16 let	X	0:59,38	2:08,97	4:33,05	9:25,69	18:00,66
Juniorky		50P	100P	200P	50Z	100Z	200Z
08	17/18 let	0:33,01	1:12,49	2:36,30	0:29,91	1:04,47	2:19,91
09	16/17 let	0:33,33	1:13,20	2:37,84	0:30,20	1:05,11	2:21,29
10-11-12	14/16 let	X	1:14,62	2:40,90	X	1:06,37	2:24,03
Juniorky		50M	100M	200M	200PZ	400PZ	
08	17/18 let	0:27,97	1:02,36	2:17,75	2:22,15	5:00,96	
09	16/17 let	0:28,24	1:02,97	2:19,10	2:23,54	5:03,91	
10-11-12	14/16 let	X	1:04,20	2:21,80	2:26,33	5:09,81	
Junioři		50VZ	100VZ	200VZ	400VZ	800VZ	1500VZ
08	17/18 let	0:23,83	0:52,24	1:55,01	4:05,59	8:30,73	16:14,88
09	16/17 let	0:24,30	0:53,26	1:57,24	4:10,36	8:40,64	16:33,81
10-11-12	14/16 let	X	0:54,27	1:59,48	4:15,13	8:50,56	16:52,74
Junioři		50P	100P	200P	50Z	100Z	200Z
08	17/18 let	0:29,45	1:05,27	2:21,36	0:27,10	0:58,42	2:06,91
09	16/17 let	0:30,02	1:06,54	2:24,10	0:27,63	0:59,56	2:09,37
10-11-12	14/16 let	X	1:07,81	2:26,85	X	1:00,69	2:11,83
Junioři		50M	100M	200M	200PZ	400PZ	
08	17/18 let	0:25,30	0:55,95	2:06,84	2:09,37	4:37,51	
09	16/17 let	0:25,79	0:57,04	2:09,31	2:11,88	4:42,90	
10-11-12	14/16 let	X	0:58,12	2:11,77	2:14,39	4:48,29	

2. Jmenný seznam juniorských reprezentantů

roč. 2008	roč. 2009	roč. 2010	roč. 2011
1. Jan Foltýn	1. Štěpán Lebeda	1. Adam Čučka	1. Adéla Zimová
2. Ondřej Ščudla	2. Tobias Esposito	2. Jan Holý	
3. Matěj Pavlíček	3. Patrik Peroutka	3. Tobias Student	
4. Tobias Merker	4. Oliver Hynek	4. Šimon Studnička	
5. Zdeněk Procházka	5. Matěj Flaks	5. Jiří Zátopek	
6. Lukáš Selinger	6. Tadeáš Darek Dudáček	6. Adam Foltyn	
7. Jakub Novák	7. Barbora Sládková	7. Petr Šolín	
8. Michael Abrahám	8. Barbora Škopová	8. František Musil	
9. Charlene Crhová	9. Leila Ludmila Mareček	9. Natálie Pospíšilová	
10. Karla Škopová	10. Zuzana Bláhová	10. Karolína Čihalová	
11. Rozálie Cejpková			

Červeně zbarvení jsou plavci, kteří v sezóně 2024/2025 reprezentovali ČR na vrcholných mezinárodních soutěžích.

Potvrzení o zařazení plavce do juniorské reprezentace:

Osobní trenér každého navrženého plavce zašle na emailovou adresu reprezentačního trenéra: libor.kohut@czechswimming.cz do 1. 9. 2025 souhlas pro zařazení svého svěřence do juniorské reprezentace na sezónu 2025–26.

Osobní trenér zařazeného reprezentanta tímto potvrzuje, že se jeho svěřenec má zájem účastnit plánovaných reprezentačních akcí navržených v Projektu.

Klauzule 1:

Osobní trenér plavce, který splní nominační limit do reprezentace, může z jakýchkoli důvodů požádat Výbor sekce plavání o nezařazení svého svěřence do reprezentace na příslušnou sezónu (schvaluje VV ČSPS). Dotyčný plavec se tímto rozhodnutím zprošťuje režimu reprezentanta – nemusí plnit povinnosti vyplývající z Projektu a reprezentační smlouvy na danou sezónu, ale zároveň nemá právo čerpat jakékoli benefity a finanční prostředky z reprezentačního rozpočtu. Tento plavec není zbaven možnosti reprezentovat Českou republiku na vrcholných akcích (EYOF, MEJ, MSJ...), a výběrových Multiutkáních, stejně jako své účasti na závěrečných VT před vrcholnými soutěžemi, pokud svými výkony bude oprávněn k nominaci. Pakliže bude hlavním reprezentačním trenérem takový plavec nominován, musí na dobu konání akce podepsat reprezentační smlouvu, která ho na těchto soutěžích zavazuje plně respektovat režim celého týmu (od oficiálního zahájení až po oficiální ukončení), který byl stanoven reprezentačním trenérem. Případné finanční spoluúčasti na akce budou posuzovány individuálně a jejich výši bude stanovovat VV ČSPS na návrh VSP.

Klauzule 2:

Osobní trenér reprezentanta, který má ve své vlastní tréninkové skupině svěřence zařazené do jiných kategorií, struktur ČSPS (minimálně SCM II.), může požádat zodpovědného trenéra reprezentace o speciální režim přípravy svých svěřenců, např. ve smyslu absolvování reprezentačních akcí, než do kterých kmenově spadá (**sparing partner**). V takovém případě se dotyčný plavec **účastní akce se 100% spoluúčastí**. Návrh nominace reprezentačního trenéra na tyto akce podléhá schválení VSP.

3. Kritéria pro vyřazení plavce z juniorské reprezentace

Z juniorské reprezentace může být na návrh hlavního reprezentačního trenéra vyřazen každý plavec/plavkyně, který(á) nebude během sezóny respektovat stanovená pravidla vyplývající z reprezentační smlouvy.

Sankce za porušení výše uvedených pravidel budou řešeny dle vážnosti prohřešku v souladu s disciplinárním řádem ČSPS. Vyřazení plavce z reprezentace může mít vliv na jeho nominace pro následné reprezentační akce.

4. Realizační tým juniorské reprezentace

reprezentační trenér:

Mgr. Libor Kohut **trenér I. třídy**

primárně zodpovědný za dodržování projektu přípravy RD a práci realizačního týmu. Dlouhodobě sleduje výkonnost zařazených plavců a referuje sekci ČSPS o činnosti RD. Zodpovědný za přímou organizaci plánovaných akcí RD v tuzemsku i v zahraničí, za aktivní komunikaci s kluby a osobními trenéry reprezentantů, za zpracování údajů reprezentantů a agendy reprezentace a za aktivní přístup ke vzdělávání trenérů.

užší realizační tým juniorské reprezentace:

Bc. Lukáš Luhový	trenér I. třídy (zodpovědný trenér pro st. juniory roč. 2008-2009)
Bc. Martina Pechová	trenér II. třídy (zodpovědný trenér pro ml. juniory roč. 2010-2012)
Bc. Eva Blechová	fyzioterapeut, kompenzační cvičení, regenerace a zdravotní péče
Mgr. Adam Kolek	kondiční trenér pro suchou přípravu

širší trenérský tým juniorské reprezentace pro plavecký trénink:

Bc. Martin Břenda	trenér I. třídy
Roman Eckert	trenér II. třídy
Mgr. Martin Kratochvíl	trenér II. třídy
MUDr. Zdeněk Oharek	trenér II. třídy
Radek Švaňhal	trenér II. třídy
Ing. P. Venturová	trenér I. třídy

lékařská péče:

Reprezentanti mají povinnost hlásit reprezentačnímu trenérovi závažné změny zdravotního stavu.

5. Plánované akce juniorské reprezentace

Akce a soustředění pro celý reprezentační výběr:

28. 9. – 5. 10. 2025 (7 dní)	(25m)	Nymburk	(*S)	Úvodní VT aerobní kapacita
11. – 21. 2. 2026 (10 dní)	(50m)	Šamorín	(*S+)	aerobní kapacita s přechodem do anaerobní zóny

Reprezentační soustředění mají přednost před soustředěními SCM II!

Soustředění pro nominované závodníky na vrcholné soutěže:

15. – 23. 6. 2026 (8 dní)	(50m)	Šamorín	přípravné VT před MEJ
---------------------------	-------	---------	-----------------------

(*S) – akce se základní finanční spoluúčastí reprezentantů (200Kč/den)

(*S+) – akce dle lokality s vyšší finanční spoluúčastí reprezentantů než 200Kč/den

(*SV+) – volitelné soustředění v teplém klimatu s úhradou nákladů v plné výši

Přehled reprezentačních soutěží dle kategorií (bližší info a nominace plavců viz kapitola 5):

B* 29.–30.11.2025	(50m) Šopron, HUN	CECJM MU mladších juniorů
B* 28.–29.3. 2026	(50m) Praha, CZE	Multiutkání starších juniorů
B* 28.–29.3. 2026	(50m) Graz, AUT	Multiutkání mladších juniorů
B* 16.–17.5 2026	(50m) Košice, SVK	V4 Hopes MU mladších juniorů
A* 7.–12.7. 2026	(50m) Mnichov, GER	Mistrovství Evropy juniorů

*kategorie reprezentačních soutěží a nominace realizačního týmu na tyto soutěže

Nominace členů realizačního týmu na akce RD starších juniorů...

... návrh nominace je v kompetenci reprezentačního trenéra a dle typu soutěže podléhá schválení VSP a VV ČSPS.

Soutěže kategorie A: vrcholné akce (MEJ, EYOF, MSJ, YOG)

akce zajištěny dle počtu nominovaných závodníků adekvátním počtem členů realizačního týmu a osobních trenérů nominovaných plavců; celkový počet členů výpravy na vrcholnou soutěž podléhá podmínkám zajišťující organizace vrcholné soutěže a schválení VV ČSPS (viz. akce níže).

Soutěže kategorie B: Multiutkání a mezistátní soutěže družstev

standardně zařazeny do kalendáře reprezentace jako pravidelně obsazované akce zajištěny primárně členy realizačního týmu

Soutěže kategorie C: zahraniční závody volitelné

soutěže zařazené do kalendáře reprezentace navíc (mimo termíny ČP a mistrovské soutěže) z důvodu možnosti rozšíření reprezentačních startů (podmínkou účasti na těchto akcích je finanční spoluúčast stanovená ČSPS); akce zajištěny dle počtu přihlášených reprezentačním trenérem + „zájemci“ z řad osobních trenérů (finanční náležitosti určí VV ČSPS)

6. Nominace juniorů na reprezentační soutěže

MU CECJM (kategorie B); 29. – 30. 11. 2025, Šoproň, HUN (50)

(CZE-HUN-AUT-MKD-SUI-BIH-SLO-SVK-SRB-CRO-BEL-NED-POL-ROM-TUR-UA-GER)

Ukončení nominace: 02. 11. 2025

Nominované ročníky: junioři a juniorky 2011–2012

Do nominace dohromady maximálně 12 plavců (6 juniorů a 6 junierek) uvedených ročníků (bez rozdílu věku), kteří ve vypsáních disciplínách pro soutěž zaplavou nejlepší časy v období od 1. 9. 2025 do 2. 11. 2025 s přihlédnutím k aktuální výkonnosti a s ohledem na efektivní obsazení všech disciplín. Do nominace nemusí být zařazeni pouze reprezentanti.

MU ml. juniorů (kategorie B); 28.–29. 3. 2026, Graz (Rakousko) (50)

(BUL-CYP-CZE-FIN-GRE-IZR-POL-POR-SUI-TUR–UKR-SVK)

Ukončení nominace: 8. 3. 2026

Nominované ročníky: junioři a juniorky 2011–2013

Do nominace dohromady maximálně 12 plavců (juniorů a junierek) uvedených ročníků, kteří ve vypsáních disciplínách pro soutěž zaplavou nejlepší časy v období od 1. 9. 2025 do 21. 12. 2025 s přihlédnutím k aktuální výkonnosti na 50m bazénu a s ohledem na efektivní obsazení všech disciplín. Do nominace nemusí být zařazeni pouze reprezentanti.

MU st. juniorů (kategorie B); 28. – 29. 3. 2026, Praha (Česko) (50)

(BUL-CYP-CZE-FIN-GRE-IZR-POL-POR-SUI-TUR–UKR-SVK)

Ukončení nominace: 8. 3. 2026

Nominované ročníky: junioři a juniorky 2008–2010

Do nominace dohromady maximálně 16 plavců (juniorů a junierek) uvedených ročníků, kteří ve vypsáních disciplínách pro soutěž zaplavou nejlepší časy v období od 1. 9. 2025 do 21. 12. 2025 s přihlédnutím k aktuální výkonnosti na 50m bazénu a s ohledem na efektivní obsazení všech disciplín. Do nominace nemusí být zařazeni pouze reprezentanti.

M4U ml. juniorů (V4 Olympic Hopes) 16. – 17. 5. 2026, Košice (SVK) (50)

(CZE-POL-HUN-SVK)

Ukončení nominace: 19. dubna 2026

Nominované ročníky: junioři a juniorky 2011–2012

Do nominace bude zařazeno 12 juniorů a 12 junierek uvedených ročníků, kteří ve vypsáních disciplínách pro soutěž zaplavou nejlepší časy na 50m bazénu v období od 1. 1. 2026 do 12. dubna 2026, tak aby vždy 2 nejlepší junioři a juniorky (zvlášť roč. 2011 a zvlášť roč. 2012) obsadili všechny vypsání disciplíny. Do nominace nemusí být zařazeni pouze reprezentanti.

MEJ 2026, (soutěž kategorie A); 7. – 12. 7. 2026, Mnichov, (Senegal) (50): viz níže

Nominované ročníky: junioři a juniorky 2008–2012

MEJ 2026, (soutěž kategorie A); 31. 10. – 13. 11. 2026, Dakar, (GER) (50): viz níže

Nominované ročníky: junioři a juniorky 2008–2012

MEJ – Mistrovství Evropy juniorů 7. – 12. 7. 2026 Mnichov (GER) (soutěž kategorie A);

V roce 2026 se MEJ týká ročníků 2008–2012 u juniorů i juniorek.

Podmínkou pro účast na MEJ je splnění limitu stanovených ČSPS v rámci níže specifikovaných podmínek:

limity MEJ 2026 stanoveny ČSPS

junioři limit A			juniorky limit A		
disciplína	limit A	limit B*	disciplína	limit A	limit B*
50 VZ	0:22,99	0:23,22	50 VZ	0:26,07	0:26,33
100 VZ	0:50,61	0:51,12	100 VZ	0:56,50	0:57,07
200 VZ	1:50,56	1:51,67	200 VZ	2:02,75	2:03,98
400 VZ	3:58,20	4:00,58	400 VZ	4:20,05	4:22,65
800 VZ	8:14,85	8:19,80	800 VZ	8:58,37	9:03,75
1500 VZ	15:46,49	15:55,95	1500 VZ	16:53,17	17:03,30
50 Z	0:26,25	0:26,51	50 Z	0:29,32	0:29,61
100 Z	0:56,55	0:57,12	100 Z	1:03,21	1:03,84
200 Z	2:03,21	2:04,44	200 Z	2:17,17	2:18,54
50 P	0:28,45	0:28,73	50 P	0:32,27	0:32,59
100 P	1:02,64	1:03,27	100 P	1:10,59	1:11,30
200 P	2:16,37	2:17,73	200 P	2:33,24	2:34,77
50 M	0:24,56	0:24,81	50 M	0:27,42	0:27,69
100 M	0:54,29	0:54,83	100 M	1:01,14	1:01,75
200 M	2:02,24	2:03,46	200 M	2:15,05	2:16,40
200 PZ	2:05,14	2:06,39	200 PZ	2:18,99	2:20,38
400 PZ	4:28,53	4:31,22	400 PZ	4:55,06	4:58,01
4x100VZ	3:24,75		4x100VZ	3:47,83	
4x200 VZ	7:28,90		4x200 VZ	8:17,80	
4x100 PZ	3:44,87		4x100 PZ	4:12,99	
4x100VZ MIX			3:35,74		
4x100PZ MIX			3:56,32		

Limity A: stanoveny na základě 16. místa redukovaného pořadí z rozplaveb nejlepšího z posledních 3 MEJ, v případě méně než 32 startujících, poloviny výsledkové listiny redukovaného pořadí (max. 12. m.)

Limity B: + 1 % k limitům A určeno pouze pro ročníky 2010–2011

Nominační kritéria pro MEJ 2026 – individuální starty:

- libovolné závody na 50m bazénu s el. časomírou v období 28. 2. 2026 - 31. 5. 2026
- **Nebudou uznány výkony zaplavané v mezičasech a v 1. úseku štafet!!!**
- **Nebudou uznány výkony neměřené elektronickou časomírou a samostatné pokusy!!!**
- Do každé disciplíny mohou být nominováni pouze 4 plavci za stát

Nominační kritéria pro MEJ 2026 – štafety:

- Štafety mohou být nominovány, pokud je součet čtyř nejlepších časů (v kvalifikačním období) roven nebo je lepší než stanovený nominační čas.
- Limity stanoveny na základě 8. místa z rozplaveb nejlepšího času z posledních 3 MEJ (+1,5 sekundy – 3x 0,5 sekund za letmý start).
- Plavci, který dosáhl limitu v individuální disciplíně a zároveň patří do skupiny případného štafetového kvarteta, ale nemá zájem o start ve štafetě (z důvodu preference individuálního startu), nebude jeho čas do výběru štafet započítáván.
- **Plavec, který se na MEJ kvalifikuje pouze do štafety (bez individuálního limitu), má nárok na účast v individuálním startu.**
- O konečném složení štafetových družstev rozhoduje zodpovědný trenér RD juniorů a předkládá je ke schválení VSP a VV ČSPS.

Nominace trenérů:

- zodpovědný trenér RD juniorů + 1 trenér realizačního týmu RD, jehož plavec procentuálně nejvíce překoná limit (nebo se k němu přiblíží).
- další trenéři budou vybráni v počtu 4 kvalifikovaní plavci = 1 osobní trenér závodníka, který procentuálně nejvíce překoná limit

Hlavní reprezentační trenér má právo navrhnout do finální nominace závodníky na divokou kartu (bez ohledu na pohlaví) pokud je karta ve prospěch ČSPS. Tato nominace podléhá schválení VSP a VV ČSPS. Případní schválení závodníci na divokou kartu se budou podílet na akci finanční spoluúčastí, o které rozhodne VV ČSPS.

YOG 2026 Dakar (Senegal), 31.10. - 13. 11. 2026

V roce 2026 se YOG týká juniorů a juniorek ročníků 2008 (narozených po 13.11.) a mladších tzn. maximální věk účastníků bude 17 let v době konání her (až do závěrečného ceremoniálu).

Pro účast na YOG budou reprezentačním trenérem RDJ navrženi 2 závodníci (1 juniorka + 1 junior), kteří v nominačním období zaplavou nejlepší čas v disciplíně, která byla ČOV přidělena (100VZ pro juniory a 50Z pro juniorky).

Nominační kritéria:

- Tato akce je organizována ČOV, má svá specifika a ČSPS nemá kompetenci je měnit. Platí tak následující (viz. níže):
- Pro plnění limitů se berou v potaz pouze časy zaplavané na 50 m bazénu.
- **Neuznávají se výkony zaplavané v mezičasech a v 1. úseku štafet!!!**
- **Neuznávají se výkony neměřené elektronickou časomírou a samostatné pokusy!!!**
- Nominační období na plnění kritérií pro YOG 2026: **od 28. 2. 2026 do 12. 7. 2026.**
- Nominace trenérů: Osobní trenér závodníka s vyšší hodnotou FINA bodů v disciplíně, ve které se závodník nominoval na YOG (100VZ u juniorů a 50Z u juniorek).

7. Doporučené testy reprezentantů

Testy vytrvalců (400PZ, 800VZ, 1500VZ):

- Test aerobní kapacity 3000max na čas;** měří se celkový čas, TF frekvence a La po doplávání; pro vypočítání tréninkového tempa pro různé tratě; plave se 2x za sezonu v průběhu září a v lednu/únoru
- Step test 8 x 400VZ st. 8';** plavec plave se stoupající intenzitou na 80%; 85%; 90% a 95% OR po 2 čtyřstovkách; měří se čas, laktát (pokud není k dispozici, neměří se) a TF po každém druhém úseku; mezičasy na 200m a frekvence záběrů mezi 150 až 200m a 350 až 400m; plave se na začátku a na konci předzávodního období s odstupem cca 5 týdnů (srovnání)
- Předzávodní test 12 x 100VZ na 90% času,** který chce plavec plavat na závodech st 1:30; měří se čas a La po doplávání; plave se na konci makrociklu, 1 týden před vrcholnými závody
- Test kapacity a účinnosti nohou 6 x 100N st 3´** na co nejlepší čas plave se vždy na začátku a ke konci každého makrociklu

Testy středotratě 200/400

- Test aerobní kapacity 2000VZ max na čas,** měří se celkový čas, TF frekvence a La po doplávání; pro vypočítání tréninkového tempa pro různé tratě; plave se 2x za sezonu v průběhu září a v lednu/únoru
- Laktátový Step test 8 x 200 st 5´** (prsaři a polohovkáři 5:30)... plavec plave se stoupající intenzitou na 3x 80%; 2x 85%; 2x 90% a 1x 95% OR; měří se čas, laktát (pokud není k dispozici, neměří se) a TF vždy po bloku; mezičasy na 100m a frekvence záběrů (prsaři počítají počet záběrů) mezi 50 až 100m a 150 až 200m; plave se na začátku a na konci předzávodního období s odstupem cca 5 týdnů (srovnání)
- Předzávodní test 4 x 50 i10´,** první vždy se startem; měří se čas, záběrová frekvence (prsaři počítají počet záběrů) každého úseku; plave se na konci makrociklu, 1 týden před vrcholnými závody
- Test kapacity a účinnosti nohou 6 x 100N st 3´** na co nejlepší čas, plave se vždy na začátku a ke konci každého makrociklu

Testy sprinterů 50/100m

- Test aerobní kapacity 1500VZ max na čas;** měří se celkový čas, TF frekvence a La po doplávání; pro vypočítání tréninkového tempa pro různé tratě; plave se 2x za sezonu v průběhu září a v lednu/únoru
- Laktátový Step test 8 x 100 st 5´** (prsaři a polohovkáři 5:30); plavec plave se stoupající intenzitou na 3x 80%; 2x 85%; 2x 90% a 1x 95% OR; měří se čas, laktát (pokud není k dispozici, neměří se) a TF vždy po bloku; mezičasy na 50m a frekvence záběrů (prsaři počítají počet záběrů) mezi 50 až 100m; plave se na začátku a na konci předzávodního období s odstupem cca 5 týdnů (srovnání)
- Test síly 3 x (6x 50)HL. st 3´** 1.série: packy; 2.série: ploutve; 3.série: packy + ploutve; plave se na max, vždy ke konci každého makrociklu asi 14 dní před vrcholným závodem
- Test kapacity a účinnosti nohou 6 x 100N st 3´** na co nejlepší čas, plave se vždy na začátku a ke konci každého makrociklu

8. Materiální vybavení reprezentantů

(dle rozhodnutí VV ČSPS)

9. Práva a povinnosti reprezentantů a jejich osobních trenérů

Práva a povinnosti reprezentanta jsou uvedeny v reprezentační smlouvě, kterou závodníci obdrží do konce září 2025. Smlouva bude vyhotovena ve 3 originálech (reprezentant – reprezentantka, ČSPS, osobní trenér reprezentanta).

Reprezentanti v kategorii juniorů jsou mimo jiné povinni:

- zúčastnit se LMČR i ZMČR juniorů (pakliže nemá zdravotní důvody) + ČP minimálně 1 kolo na 25 m bazénu v podzimní části sezóny a 1 kolo na 50 m bazénu v jarní části sezóny.
- evidovat tréninkový proces*

- c) evidovat testy (viz kapitola 7) *
- d) hlídat si platnost sportovní prohlídky
- e) dbát o svůj zdravotní stav a informovat zodpovědného trenéra RD juniorů v případě, že se u něj objeví vážné změny zdravotního stavu, které by měly mít vliv na dlouhodobou tréninkovou přípravu, potažmo na závodní aktivity nejen v rámci reprezentace.

*** každý reprezentant má povinnost si vést tréninkový deník s evidencí OTU a STU (včetně doporučených testů), a to průběžně a pečlivě; a to v rámci v ETD (elektronický tréninkový deník Yarmill).**

Reprezentant (resp. osobní trenér reprezentanta mladšího 18 let) jsou povinni včas doručovat všechny potřebné náležitosti týkající se organizace reprezentačních akcí, aby tím nedocházelo ke zpožděním v oblasti jejich technické přípravy.

Reprezentant je povinen se účastnit všech reprezentačních akcí zdrav, aby neohrožoval zdraví ostatních. V případě, že by reprezentant (nebo jakýkoli účastník reprezentační akce) ohrožovali svým „narušeným“ zdravotním stavem sebe nebo ostatní, bude z akce uvolněn.

10. Povinnosti ČSPS a reprezentačního trenéra

- 1) Informovat oddíly (kluby), příp. resortní sportovní centra a školy o zařazení sportovce do reprezentačního družstva ČR.
- 2) Včas doručovat informace (omluvenky) oddílům (klubům), příp. resortním sportovním centrům a školám o nominaci reprezentanta na akce RD.
- 3) Včas informovat reprezentanty a jejich trenéry o projektu přípravy a všech jeho změnách.
- 4) Zajistit materiální vybavení reprezentantů dle příslušné směrnice ČSPS.
- 5) Zajistit organizačně a ekonomicky veškeré reprezentační akce dle projektu.
- 6) Zajistit pojištění pro schválené závodníky a realizační tým na všechny zahraniční reprezentačních akce.
- 7) Reprezenční trenér je povinen elektronickou korespondencí včas informovat ČSPS, reprezentanty, jejich trenéry a rodiče o všech náležitostech týkajících se činnosti reprezentace a nevyhnutelných změnách v Projektu RD juniorů, které nastanou v průběhu sezóny.

verze III., 19. 05. 2026

Mgr. Libor Kohut – reprezentační trenér