

PROJEKT PŘÍPRAVY JUNIORSKÉ REPREZENTACE V SYNCHRONIZOVANÉM PLAVÁNÍ PRO SEZÓNU 2021/2022

1. Realizační tým

Reprezentační trenér: Lenka Nykodýmová;

Hlavní trenér pro kategorii juniorek: Marie Vlasáková

Asistent reprezentačního trenéra: Marie Vlasáková, Kateřina Stražilová;

Choreograf/zahraniční trenér: bude upřesněno dle finančních podmínek a pandemické situaci;

Další trenérské zabezpečení: jednotliví kluboví trenéři dle závodnic zařazených po vstupní diagnostice.¹

2. Cíle

Tato sezóna bude zaměřena především na znovuzískání kondice z důvodu nemožnosti / omezení trénování v předešlém roce. Rozvoj kondičních schopností zařazených závodnic bude probíhat ve vodě i na suchu. Dále bude kladen důraz na rozvoj technické složky tréninku.

Malé sestavy (technická a volná dua, technická a volná sóla) by měly aspirovat na splnění potřebných bodových limitů na účast a kvalitní reprezentaci České republiky na MEJ / MSJ v roce 2022.

Pro sezónu 2021/2022 se kategorie juniorek bude soustředit především na nácvik kombinované volné sestavy a splnění limitu a kvalitní reprezentaci České republiky na MEJ / MSJ v roce 2022. Důraz bude též kladen na rozvoj techniky jednotlivých závodnic tak, aby mohl být v dalším roce zařazen i kvalitní technický tým.

Pro sezónu 2021/2022 jsou prioritní individuální malé sestavy a mají přednost před velkou sestavou, jejíž nácvik tedy nebude narušovat jejich přípravu na vrcholné závody.

¹ Čerpání odměn realizačního týmu může být vykázáno pouze pro trenéry I. a II. třídy. Seznam potenciálních trenérů z dalších klubů bude doplněn na základě výběru závodnic.

3. Vrcholné soutěže v roce 2022²

14.-17.4.	Junior French Open Championship, Tours, Francie (pouze malé sestavy)
16.-19.6.	Mezinárodní závod, Rijeka, Chorvatsko
29.6.-3.7.	MEJ 2022, Alicante, Španělsko
23.-27.8.	MSJ 2022, Québec City, Kanada

4. Zařazení do reprezentačního družstva

a. Kritéria pro zařazení

- Povinná účast na podzimním MČR 2021 – alespoň v jedné volné či technické sestavě;
- Vstupní test, viz. níže;
- Potvrzení o sportovní prohlídce.

b. Výběr reprezentantek – vstupní diagnostika

- Výběr proběhne na prvních soustředěních reprezentace;
- Do vstupního soustředění v roce 2021 budou zvány závodnice na základě předvýběru reprezentační trenérky a jejích asistentů:
 - Na základě výsledků Mistrovství ČR 2021;
 - Na základě výsledků z let 2019/2020;
 - Tento seznam může být na doporučení klubových trenérů případně doplněn o další závodnice;
- Přesná kritéria výběrového testu budou oznámena všem klubům s dvoutýdenním časovým předstihem. Test se bude skládat z části plavecké, části synchro a části suché přípravy / gymnastiky.

i. Další kritéria pro disciplínu sólo (technická i volná sestava)

- Povinná účast na MČR 2022 a splnění limitu I. VT;
- Splnění limitu na nominačních závodech.

² Bude upraveno dle závodního kalendáře ČR/Len/FINA.

ii. Další kritéria pro disciplínu duo (technická i volná sestava)

- Povinná účast na MČR 2022 a splnění limitu I. VT;
- Splnění limitu na nominačních závodech.

c. Jmenný seznam navrhovaných reprezentantek pro rok 2022

Návrh na zařazení nových závodnic podává na podkladě splnění výše uvedených podmínek výlučně reprezentační trenér.

- Brabcová Marika;
- Císařová Anna;
- Čípová Diana;
- Ehrenbergerová Nela;
- Jandová Matylda;
- Jaročková Agáta;
- Koch Anna Marie;
- Korbelová Klára;
- Lewczyszynová Julie;
- Marková Daniela;
- Mittagová Veronika;
- Polišenská Barbora;
- Sauerová Eliška;
- Smetanová Tereza;
- Schlagmanová Petra;
- Světlíková Dominka;
- Štěpánková Vendula.

d. Podmínky pro vybrané závodnice/závodníky

- Účast na všech reprezentačních soustředěních,
- Účast na testovacím soustředění nutná z důvodu výběru;
- Aktivní příprava v klubu – trénink technických prvků, rozvoj kondičních schopností, suchá příprava (rozvoj flexibility, silových a koordinačních schopností);
- Plnění zadaných tréninkových příprav a plánů mimo reprezentační soustředění;
- Vedení tréninkového deníku (záznam o klubových trénincích či jiných mimo-klubových sportovních aktivitách);

- Podepsání kodexu reprezentanta.

e. Podmínky pro vyřazení závodnic/závodníků z reprezentace

- Neomluvená neúčast na tréninkových soustředěních;
- Nedodržení podmínek pro vybrané závodnice/závodníky uvedených výše;
- Dlouhodobý pokles výkonnosti závodnice, hodnocen na základě průběžné diagnostiky v rámci reprezentačních srazů (po třech opakovaných písemných upozorněních od reprezentačního trenéra, podmíněno též schválením výboru sekce SY). Průběžná diagnostika bude probíhat na každém reprezentačním srazu, a to formou vytrvalostního testu na čas ve vodě i na suchu a testu technické složky ve vodě (např. udržení výšky v daných polohách).

5. Harmonogram reprezentačních soustředění

a. Příprava individuálních sestav (sólo, duo)

Příprava individuálních sestav bude probíhat především samostatně v klubech. Závodnice svoji výkonnost předvedou na kontrolních srazech, které budou naplánovány v závislosti na závodních kalendářích ČR / LEN / FINA pro rok 2022.

Osobní trenéři závodnic, které budou plavat individuální sestavy, předloží reprezentační trenérce tréninkový plán (počet a náplň tréninkových hodin, datum a místo soustředění apod.). Následně bude na základě domluvy určeno, kterých reprezentačních srazů se mají tyto závodnice účastnit.

b. Příprava týmové sestavy (kombo)

Příprava bude probíhat v rámci jednotlivých reprezentačních soustředění.

c. Harmonogram³

13.11.2021	Reprezentační soustředění
18.-19.12.2021	Zrušeno - covid

³ Změny vyhrazeny na základě úprav/doplnění kalendářů ČR / LEN / FINA pro rok 2022.

30.-31.1.2022	Reprezentační soustředění, výběrový test
19.2.2022	Reprezentační soustředění, doplňkový termín pro výběrový test
12.-14.3.2022	Reprezentační soustředění
14.-17.4.2022	Junior French Open Championship, Tours, Francie (nominační závod pro malé sestavy)
29.4.-1.5.2022	Reprezentační soustředění
21.-22.5.2022	MČR
27.-29.5.2022	Reprezentační soustředění
10.-12.6.2022	Reprezentační soustředění
16.-19.6.2022	Mezinárodní závod, Chorvatsko (MSJ nominační závod pro všechny)
29.6.-3.7.2022	MEJ 2022, Alicante, Španělsko
Srpen 2022	Reprezentační soustředění před MSJ 2022
23.-27.8.2022	MSJ 2022 Kanada

Výše uvedené reprezentační srazy jsou platné, případné změny budou vyhlášeny vždy alespoň 14 dní předem.

6. Podmínky pro start na vrcholných soutěžích (MEJ a MSJ 2022)

- Splnění limitu na nominačním závodě (viz. níže);
- V případě splnění limitu dvěma a více sestavami (sólo, duo), bude nominována ta sestava, která získá vyšší počet bodů na nominačním závodě. Konkurenční sestavy se musí potkat na stejných závodech, pouze výsledky z těchto závodů je možné brát v potaz.
- V případě individuálních sestav je možné nominovat pro MEJ pro každou disciplínu (technická a volná sestava) jiné sólo či duo, podmínkou je vždy splnění limitu.

- V případě splnění B limitu na MSJ rozdílnými individuálními sestavami v technickém a volném programu bude na MSJ nominována ta individuální sestava, která překročí B limit o více procent (v technické a volné sestavě dohromady). V případě splnění A limitu rozdílnými individuálními sestavami bude na MSJ nominována ta sestava, která získá nejvíce bodů v daném programu.

7. Nominační závody

a. Mistrovství ČR JUN 2022

Povinná účast všech reprezentantek v PF.

Závod není určen k plnění limitů. Získané body se nezapočítávají do součtu bodů, viz. bod 6.

b. Mistrovství ČR SEN 2022

Doplňkový závod.

Závod není určen k plnění limitů. Získané body se nezapočítávají do součtu bodů, viz. bod 6.

c. Nominační závody

Reprezentantky budou mít možnost plnění limitů na jednom vybraném zahraničním závodě, který bude upřesněn po zveřejnění kalendářů LEN / FINA pro rok 2022 a konzultaci s osobními trenéry.

8. Limity pro účast na MEJ 2022

MEJ 2022									
	Technické sestavy				Volné sestavy				
	Sólo	Duo	Mix duo	Tým	Sólo	Duo	Mix duo	Tým	Kombo
Limit A	80.6116	80.4408	73.5407	77.8680	81.8667	79.9000	74.4000	82.2333	75.5000
Limit B	76.4223	75.6000	-	71.0650	79.1667	76.9000	-	75.3000	-

Limit A odpovídá 8. místu (4. místu pro mix duo) MEJ 2021. Limit B odpovídá 12. místu MEJ 2021.

Zúčastněné státy MEJ 2021:

Technické sestavy				Volné sestavy				
Sólo	Duo	Mix duo	Tým	Sólo	Duo	Mix duo	Tým	Kombo
21	23	5	12	24	22	4	14	10

a. Limity pro účast na MSJ 2022

MSJ 2022							
	Technické sestavy			Volné sestavy			
	Sólo	Duo	Tým	Sólo	Duo	Tým	Kombo
Limit A	81.4683	79.7097	78.0997	81.3000	80.6667	79.7000	74.0333
Limit B	75.3493	76.1258	-	76.0333	76.7667	-	-

Limit A odpovídá 12. místu z MSJ 2018. Limit B odpovídá ½ startovního pole / 15. místu z MSJ 2018.

Zúčastněné státy MSJ 2018:

Technické sestavy			Volné sestavy			
Sólo	Duo	Tým	Sólo	Duo	Tým	Kombo
31	33	20	32	35	22	15

b. Spoluúčast závodnic

Při splnění B limitu určí spoluúčast závodnic Výkonný výbor ČSPS.

9. Finanční plán tréninkové přípravy

Finanční prostředky na projekt budou čerpány do výše rozpočtu určeného pro juniorskou reprezentaci sekce SY na rok 2021/2022, a to zejména na pronájem bazénu a prostor potřebných k přípravě závodnic a soustředěním před vrcholovými soutěžemi, zahraničními soutěžemi a dále odměny realizačního týmu.

Finance budou rozděleny mezi vyjmenované složky přípravy na základě jednotlivých tuzemských i zahraničních příprav v průběhu sezóny.

Rozdělení a využití financí bude v kompetenci reprezentačního trenéra, který bude projednávat jednotlivé částky se sekce SY.

10. Další ustanovení

1. Závodnice, které budou na mezinárodních závodech reprezentovat Českou republiku (ME, MS, zahraniční závody vyžadující státní reprezentaci např. závody FINA Artistic Swimming World Series), musí být součástí reprezentace ČR SY v dané sezóně.
2. V případě, že závodnice, které budou na mezinárodním závodě reprezentovat Českou republiku v sólových a párových sestavách (zahraniční závod vyžadující státní reprezentaci např. závod FINA Artistic Swimming World Series), nebudou součástí velké sestavy na tomto závodě, má přihlášení velké sestavy za Českou republiku přednost a je možné, že individuální sestavy budou startovat za klub (v případě omezeného počtu přihlášených závodnic).
3. Závodnice, které budou na mezinárodních závodech reprezentovat Českou republiku (ME, MS, zahraniční závody vyžadující státní reprezentaci např. závody FINA Artistic Swimming World Series), se musí aktivně účastnit daných soustředěních v souladu s podmínkami uvedenými v bodě 4. (podbody d. a e.) a 5. (podbod a.).