

# JUNIORSKÁ 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
- 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, realizační tým a osobní trenéry reprezentantů

## PROJEKT na sezónu 2022/23

- 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 ni informováni plavci a trenéři RD)

## hlavní dlouhodobý cíl juniorské reprezentace na období 2021–2024

- příprava na úspěšnou reprezentaci na vrcholných soutěžích (MEJ, MSJ a EYOF)
- 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 U21 a dospělých

## 1. Kritéria pro zařazení plavců do juniorské reprezentace

Do reprezentačního družstva juniorů pro RTC 2022/2023 jsou zařazeni závodníci, kteří v nominačním období 1. 1. - 31. 7. 2022 zaplavali v oficiálních závodech na 50 m bazénu výkon, odpovídajícím kritériím (tabulka viz níže). Zodpovědný trenér juniorů **může** navrhnout k doplnění RD o juniory (07/08) a juniorky (08/09), kteří nesplní kritéria pro zařazení, ale svým výkonem, se v procentech, nejlépe přiblíží vypsáním 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
06	16/17 let	0:27,01	0:58,47	2:06,93	4:27,88	9:16,17	17:42,24
07	15/16 let	0:27,53	0:59,61	2:09,39	4:33,08	9:26,97	18:02,86
08 + 09	14/15 let	0:28,06	1:00,74	2:11,86	4:38,29	9:37,77	18:23,49
Juniorky		50P	100P	200P	50Z	100Z	200Z
06	16/17 let	0:33,40	1:13,11	2:37,31	0:30,53	1:05,55	2:21,01
07	15/16 let	0:34,05	1:14,53	2:40,37	0:31,12	1:06,82	2:23,74
08 + 09	14/15 let	0:34,70	1:15,95	2:43,42	0:31,71	1:08,09	2:26,48
Juniorky		50M	100M	200M	200PZ	400PZ	
06	16/17 let	0:28,70	1:03,27	2:21,00	2:23,29	5:06,71	
07	15/16 let	0:29,25	1:04,50	2:23,73	2:26,08	5:12,67	
08 + 09	14/15 let	0:29,81	1:05,73	2:26,47	2:28,86	5:18,62	

  

Junioři		50VZ	100VZ	200VZ	400VZ	800VZ	1500VZ
05	17/18 let	0:24,04	0:52,49	1:54,79	4:06,24	8:27,24	16:14,61
06	16/17 let	0:24,51	0:53,51	1:57,02	4:11,02	8:37,09	16:33,53
07 + 08	15/16 let	0:24,97	0:54,53	1:59,25	4:15,80	8:46,94	16:52,46
Junioři		50P	100P	200P	50Z	100Z	200Z
05	17/18 let	0:29,98	1:05,71	2:22,17	0:27,23	0:58,36	2:06,46
06	16/17 let	0:30,57	1:06,99	2:24,93	0:27,76	0:59,49	2:08,92
07 + 08	15/16 let	0:31,15	1:08,27	2:27,69	0:28,29	1:00,63	2:11,37
Junioři		50M	100M	200M	200PZ	400PZ	
05	17/18 let	0:25,44	0:56,14	2:06,41	2:09,16	4:38,70	
06	16/17 let	0:25,94	0:57,23	2:08,87	2:11,67	4:44,11	
07 + 08	15/16 let	0:26,43	0:58,32	2:11,32	2:14,18	4:49,52	

## 2. Jmenný seznam juniorských reprezentantů

roč. 2005	roč. 2006	roč. 2007	roč. 2008	roč. 2009
1. <b>Tobias Kern</b>	1. <b>Jakub J. Krischke</b>	1. Petr Morávek	1. Foltýn Jan	1. Stolínová Šárka
2. <b>Miroslav Knedla</b>	2. <b>Ondřej Slavík</b>	2. Matyáš Ryšánek	2. Preislerová Adéla	
3. Lukáš Tauchman	3. Kryštof Bursa	3. <b>Samuel Hübscher</b>	3. Charlene Crhová	
4. Denis Borovka	4. Jan Brůna	4. Kateřina Libová	4. Agáta Škripko	
5. Filip Jakubec	5. Vilém Mikula	5. Edita Hloušková	5. Veronika Grusová	
6. Martin Fait	6. Daniel Němec	6. Johanka Šimsová	6. Pavlína Dvořáková	
	7. Štěpán Rjaško	7. Aneshka Eilidh Frickleton	7. Katrin Dohnáková	
	8. Pavel Bouzek	8. <b>Anna Šťáková</b>	8. Valérie Vlková	
	9. Šimon Kadlec	9. <b>Natálie Zápotocká</b>	9. Viktorie Fišerová	
	10. <b>Šimon Korčák</b>	10. <b>Vanda Švidrnochová</b>		
	11. Filip Kurial	11. <b>Klára Suková</b>		
	12. Petra Zavadová			
	13. Daniela Jandová			
	14. Tereza Böhmová			

Červeně zbarvení jsou plavci, kteří v sezóně 2020/2021 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 21. 9. 2022 souhlas pro zařazení svého svěřence do juniorské reprezentace na sezónu 2022-23.

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 výběrových Multiutkáních a vrcholných akcích, 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 kterého kmenově spadá. V takovém případě se dotyčný plavec účastní akce se 100% spoluúčastí. Návrh nominace reprezentačního trenéra na tyto akce podléhá schválení VSP a VV ČSPS!!!

### 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.

#### širší trenérský tým juniorské reprezentace pro plavecký trénink:

<b>Mgr. Patrik Davídek</b>	trenér I. třídy
<b>Bc. Lukáš Luhový</b>	trenér I. třídy
<b>Bc. Martin Břenda</b>	trenér I. třídy
<b>Roman Eckert</b>	trenér II. Třídy
<b>J. Passerová (Ing. P. Venturová)</b>	trenér I. třídy

#### širší tým pro fyzioterapii, kondiční přípravu, kompenzační cvičení, regeneraci a zdravotní péči:

<b>Bc. Eva Blechová</b>	fyzioterapeut, masér
<b>Bc. Adam Kolek</b>	kondiční trenér
<b>MUDr. Jiří Baláš</b>	lékař ČSPS pro všechny reprezentační výběry

#### **lékařská péče:**

V průběhu celé sezóny bude zajištěno základní sledování zdravotního stavu reprezentantů v první řadě na základě výsledků lékařské zprávy z pravidelné sportovní prohlídky (viz povinná evidence reprezentantů), která musí obsahovat anamnézu, antropometrické vyšetření, výsledky a popis zátěžového testu VO<sub>2</sub>max, klidové a zátěžové EKG a doporučení lékaře v případě srdečních, dýchacích nebo kosterně svalových problémů.

Reprezentanti mají povinnost hlásit reprezentačnímu trenérovi a reprezentačnímu lékaři závažné změny zdravotního stavu, které mohou být dále reprezentačním lékařem posouzeny a mohou být zaslány informace pro řešení situace.

Po dohodě realizačního týmu bude přítomen lékař na reprezentačních akcích.

## 5. Plánované akce juniorské reprezentace

### Akce a soustředění pro celý reprezentační výběr:

12. – 16. 10. 2022 (5 dní)	(25m)	Plzeň	(*S)	Úvodní VT + závody Plzeňské sprinty
11. – 19. 2. 2023 (8 dní)	(50m)	Plzeň	(*S+)	aerobní kapacita s přechodem do anaerobní zóny

**Reprezentační soustředění mají přednost před soustředěními SCM II!**

### Soustředění pro nominované závodníky na vrcholné soutěže:

1.-12.6. 2023	(50m)	Kranevo	přípravné VT před MEJ
11.-18.7. 2023	(50m)	Šamorín	přípravné VT před EYOF
červenec–srpen 2022	(50m)	Kranevo???	přípravné VT před MSJ zrušeno!!!

(\*S) – akce bez finanční spoluúčasti reprezentantů

(\*S+) – akce dle lokality s vyšší finanční spoluúčastí reprezentantů než 100Kč/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* prosinec 2022	(50m) Česká republika	Multiutkání CECJM
B* duben 2023	(50m) Limassol	Multiutkání starších juniorů
B* duben 2023	(50m) Srbsko	Multiutkání mladších juniorů
B* květen 2023	(50m) Polsko	4 utkání mladších juniorů
A* červenec 2023	(50m) Bělehrad (SRB)	Mistrovství Evropy juniorů
A* červenec 2023	(50m) Maribor (SLO)	EYOF
A* srpen 2023	(50m) Netanya (ISR)	Mistrovství světa 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, EH, 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); 3. – 4. 12. 2022, Praha, (50)

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

Ukončení nominace: 13. 11. 2022

Nominované ročníky: junioři 2007-2008; juniorky 2008-2009

Do nominace dohromady maximálně 24 plavců (12 juniorů a 12 junierek) uvedených ročníků (bez rozdílu věku), kteří ve vypsáních disciplínách pro soutěž zaplavou nejlepší časy v období od 1. 9. 2022 do 13. 11. 2022 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); 1. – 2. 4. 2023, Bělehrad (Srbsko) (50)

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

Ukončení nominace: 5. 3. 2023

Nominované ročníky: junioři 2007-2008; juniorky 2008-2009

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. 2022 do 5. 3. 2023 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); 1. – 2. 4. 2023, Limassol, (Kypr) (50)

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

Ukončení nominace: 5. 3. 2023

Nominované ročníky: junioři 2005-2006; juniorky 2006-2007

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. 2022 do 5. 3. 2023 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) (kategorie B); 20.-21.5. 2023, Gliwice (50)

(CZE-POL-HUN-SVK)

Ukončení nominace: 30. 4. 2023

Nominované ročníky: junioři 2007-2008; juniorky 2008-2009

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. 2023 do 30. dubna 2023, tak, aby vždy 2 nejlepší junioři (zvlášť roč. 2007 a zvlášť roč. 2008) a 2 nejlepší juniorky (zvlášť roč. 2008 a zvlášť roč. 2009) obsadili všechny vypsání disciplíny. Do nominace nemusí být zařazeni pouze reprezentanti.

### EYOF 2023, (soutěž kategorie A); 23. – 27. 7. 2023, Maribor (SLO): viz níže

Nominované ročníky: junioři 2007-2008, juniorky 2008-2009

### MEJ 2023, (soutěž kategorie A); 4. – 9. 7. 2023, Bělehrad (SRB): viz níže

Nominované ročníky: junioři a juniorky 2005-2009

### MSJ 2023, (soutěž kategorie A); srpen 2023, Netanya (ISR) viz níže

Nominované ročníky: junioři a juniorky 2005-2009

### EYOF 2022 – Maribor (SLO), 23. - 27. 7. 2023

V roce 2022 se EYOF týká ročníků 2007–2008 u juniorů a 2008–2009 u juniorek.

Pro účast na EYOF bude navrženo reprezentačním trenérem **RD 12 závodníků (6 juniorek + 6 juniorů)**, kteří v procentech nejméně překročí, či se nejméně přiblíží vypsáným limitům.

junioři		juniorky	
disciplína	limit	disciplína	limit
50 VZ	0:23,77	50 VZ	0:26,31
100 VZ	0:51,59	100 VZ	0:57,55
200 VZ	1:53,78	200 VZ	2:04,93
400 VZ	3:58,27	400 VZ	4:22,08
1500 VZ	15:50,77	800 VZ	8:57,96
100 Z	0:57,90	100 Z	1:04,27
200 Z	2:05,93	200 Z	2:18,82
100 P	1:05,07	100 P	1:11,78
200 P	2:21,31	200 P	2:35,37
100 M	0:55,64	100 M	1:02,15
200 M	2:04,05	200 M	2:17,50
200 PZ	2:07,46	200 PZ	2:21,81
400 PZ	4:32,88	400 PZ	4:58,43

#### Nominační kritéria:

**Tato akce je organizována ČOV, má svá specifika a ČSPS nemá kompetenci je měnit. Platí tak následující (viz. níže):**

- Limity stanoveny na základě 8. místa redukováného pořadí z rozplaveb posledních tří EYOF. Limitem se stává nejlepší výkon.
- Pro plnění limitů se berou v potaz pouze časy zaplavané na 50 m bazénu. Propozice EYOF připouští start dvou závodníků v disciplíně za příslušný stát. Pokud v jedné disciplíně splní limit více plavců, nominování budou pouze 2 závodníci s lepším % překročením limitu.
- Pokud nepřekročí limit stanovený počet závodníků/závodnic, budou do příslušného počtu dále nominování závodníci s největším přiblížením k příslušnému limitu.
- Nominační období na plnění kritérií pro EYOF 2022: od 1. 1. 2023 do data stanoveného ČOV.
- Nominační kritéria mohou být upravena v průběhu sezóny na základě požadavků ČOV.
- Nominace trenérů: 1 reprezentační trenér zodpovědný za mladší juniory + 1 trenér realizačního týmu RD, pravidelně se účastníci akcí RD mladších juniorů. V případě možnosti a rozhodnutí ČOV bude dalším nominovaným, osobní trenér závodníka, který nejméně překročí vypsáný limit.

## MEJ - Mistrovství Evropy juniorů Bělehrad (SRB), (soutěž kategorie A); 4.- 9. 7. 2023

V roce 2023 se MEJ **týká ročníků 2005–2009 u juniorů i juniorek.**

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

### limity MEJ 2023 stanoveny ČSPS

junioři			juniorky		
disciplína	limit A	limit B*	disciplína	limit A	limit B*
50 VZ	0:23,26	-	50 VZ	0:26,22	-
100 VZ	0:50,76	-	100 VZ	0:56,77	-
200 VZ	1:51,83	-	200 VZ	2:03,23	-
400 VZ	3:56,59	-	400 VZ	4:21,79	-
800 VZ	8:15,18	-	800 VZ	8:57,20	-
1500 VZ	15:42,78	-	1500 VZ	17:07,07	-
50 Z	0:26,45	-	50 Z	0:29,70	-
100 Z	0:56,66	-	100 Z	1:03,37	-
200 Z	2:02,78	-	200 Z	2:17,78	-
50 P	0:28,67	-	50 P	0:32,39	-
100 P	1:03,58	-	100 P	1:11,12	-
200 P	2:18,03	-	200 P	2:33,35	-
50 M	0:24,73	-	50 M	0:27,65	-
100 M	0:54,73	-	100 M	1:01,43	-
200 M	2:03,30	-	200 M	2:16,89	-
200 PZ	2:05,40	-	200 PZ	2:19,12	-
400 PZ	4:29,43	-	400 PZ	4:59,03	-

**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 (vzhledem ke konání EYOF pro tento rok nestanoveny)  
platí pouze pro mladší dvouročníky u juniorů (2007, 2008) i juniorek (2008, 2009) se stanovenou spoluúčastí (určí VV ČSPS)

### Nominační kritéria pro MEJ 2023:

- libovolné závody na 50m bazénu s el. časomírou v období 1. 1. 2023 - 4. 6. 2023
- Neuznávají se výsledky zaplavané v mezech kromě prvního úseku štafety, časy neměřené elektronickou časomírou a samostatné pokusy.
- Do každé disciplíny mohou být nominováni pouze 4 plavci za stát

### 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 MEJ 2023 závodníky na divokou kartu (bez ohledu na pohlaví). 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.



**Mistrovství světa juniorů Netanya (ISR), (soutěž kategorie A); 4.-9. 9. 2023**

V roce 2023 se MSJ týká **ročníků 2005–2009 u juniorů i juniorek.**

Podmínkou pro účast na MSJ je splnění níže uvedených kritérií stanovených ČSPS:

**limity MSJ 2023 stanoveny ČSPS**

junioři			juniorky		
disciplína	limit A	limit B	disciplína	limit A	limit B
50 VZ	0:23,21	23,44	50 VZ	0:26,02	0:26,28
100 VZ	0:50,50	0:51,00	100 VZ	0:56,21	0:56,77
200 VZ	1:50,60	1:51,70	200 VZ	2:01,78	2:03,00
400 VZ	3:54,30	3:56,64	400 VZ	4:16,52	4:19,09
800 VZ	8:07,50	8:12,38	800 VZ	8:48,68	8:53,97
1500 VZ	15:37,52	15:46,90	1500 VZ	16:58,31	17:08,49
50 Z	0:26,08	0:26,34	50 Z	0:29,58	0:29,88
100 Z	0:55,94	0:56,50	100 Z	1:02,69	1:03,32
200 Z	2:01,80	2:03,02	200 Z	2:15,74	2:17,10
50 P	0:28,38*	0:28,66	50 P	0:32,34	0:32,66
100 P	1:02,42	1:03,04	100 P	1:10,35	1:10,97
200 P	2:16,12	2:17,48	200 P	2:30,08	2:31,58
50 M	0:24,56	0:24,81	50 M	0:27,53	0:27,81
100 M	0:53,73	0:54,27	100 M	1:00,82	1:01,43
200 M	2:00,74	2:01,95	200 M	2:15,07	2:16,42
200 PZ	2:03,75	2:04,99	200 PZ	2:17,59	2:18,97
400 PZ	4:26,41	4:29,07	400 PZ	4:54,02	4:56,96

**Limity A:** *16. místo z rozplaveb – nejlepšího času z posledních 3 MSJ v každé disciplíně.*  
*\* V disciplínách, kde limit A vycházel hůř, než limity A pro MEJ 2023, byl ztížen o 1 % od limitů A MEJ 2023*

pro všechny uvedené ročníky bez finanční spoluúčasti

**Limity B:** *+ 1 % k limitům A*

**pouze pro ročníky juniorů 07, 08, 09 s finanční spoluúčastí určené VV ČSPS**

**Nominační soutěže pro MSJ 2023:**

- a) libovolné závody na 50m bazénu s el. časomírou v období 1. 1. 2023 - 9. 7. 2023
- b) MEJ 2023

**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.

Neuznávají se výsledky zaplavané v mezičasech kromě prvního úseku štafety, časy neměřené elektronickou časomírou a samostatné pokusy. Do každé disciplíny mohou být nominováni maximálně 2 plavci za stát.

Hlavní reprezentační trenér má právo navrhnout do finální nominace MSJ 2023 závodníky na divokou kartu (bez ohledu na pohlaví). 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.

**Všichni účastníci MSJ 2023 obdrží budget na závěrečnou prázdninovou přípravu!!!**

## 7. Doporučené testy reprezentantů

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

- a) **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
- b) **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)
- c) **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 makrocycly, 1 týden před vrcholnými závody
- a) **Test kapacity a účinnosti nohou 6 x 100N st 3'** na co nejlepší čas, plave se vždy na začátku a ke konci každého makrocycly

### Testy středotratěřů 200/400

- a) **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
- b) **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)
- c) **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 makrocycly, 1 týden před vrcholnými závody
- d) **Test kapacity a účinnosti nohou 6 x 100N st 3'** na co nejlepší čas, plave se vždy na začátku a ke konci každého makrocycly

### Testy sprinterů 50/100m

- b) **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
- c) **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)
- d) **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 makrocycly asi 14 dní před vrcholným závodem
- e) **Test kapacity a účinnosti nohou 6 x 100N st 3'** na co nejlepší čas, plave se vždy na začátku a ke konci každého makrocycly

## 8. Materiální vybavení reprezentantů

(dle aktuální schválené směrnice 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 2022. Smlouva bude vyhotovena ve 3 originálech (reprezentant – reprezentantka, ČSPS, osobní trenér reprezentanta).

Reprezentanti v kategorii juniorů jsou mimo jiné povinni:

- a) udržovat aktuální informace ve sdíleném dokumentu „osobní list reprezentanta“\*
- b) evidovat tréninkový proces\*\*
- c) evidovat testy (viz kapitola 10) \*
- d) hlídat si platnost sportovní prohlídky
- e) dbát o svůj zdravotní stav a informovat lékaře reprezentace 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.

\*bude součástí ETD Yarmill

\*\* **každý reprezentant má povinnost si vést tréninkový deník s evidencí OTU a STU, 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) Reprezační 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 starších juniorů, které nastanou v průběhu sezóny.