

PLÁN SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY

REPREZENTAČNÍ DRUŽSTVO JUNIORŮ - SKOKY DO VODY

ROK 2021

Obsah

1. Dlouhodobé cíle	2
2. Krátkodobé cíle	2
3. Realizační tým - trenéři zabezpečující přípravu Repre junioři	2
4. Soutěže	4
5. Disciplíny	4
6. Juniorské věkové kategorie, sestavy a předepsané skoky pro rok 2021	4
7. Věkové kategorie MSJ, MEJ 2021	6
8. Reprezentační družstvo juniorů	6
9. Tréninkové hodiny	7
10. Podmínky nominace na mezinárodní a soutěže a šampionáty	7
11. Limity pro účast na soutěžích	8
12. Podmínky pro zařazení do SpS – Sportovní středisko talentované mládeže	8
13. Finanční zabezpečení přípravy a soutěží	8
14. Plán rozpočtu sekce skoky do vody na rok 2021	9
15. Kalendář akcí na sezonu 2021	10

1. Dlouhodobé cíle

- Situace pro dlouhodobý rozvoj skoků do vody v ČR je velmi obtížná. V celé ČR jsou pouze tři bazény, které mají skokanská zařízení. Dva bazény jsou v Praze - v Podolí a v Edenu a jeden v Brně. Bohužel žádný z těchto bazénů nesplňuje podmínky pravidel FINA a nelze zde pořádat soutěže na mezinárodní úrovni. Mohou se zde pořádat pouze národní soutěže a mezinárodní juniorské soutěže.
- Skokanská zařízení a vybavení jsou již zastaralé a neposkytují vhodné tréninkové podmínky pro rozvoj skoků do vody na vyšší úrovni, a to i přes to, že se díky dotaci z FINA podařilo zajistit dvě nová prkna Duraflex B, která byla instalována v bazénech v Praze Podolí a Edenu.
- Vzhledem k vysoké obsazenosti bazénů ostatními plaveckými sporty a veřejností je nemožné zajistit dostatečný počet tréninkových hodin ve vodě. Žádný z bazénů nemá vhodně vybavenou tělocvičnu pro trénink skoků do vody na suchu. Pouze na bazénu v Edenu je svépomocí vybudovaná tělocvična s trampolínou a gymnastickým pásem, kde může probíhat příprava na suchu. Bohužel ani její kapacita není dostatečná pro větší množství závodníků. V druhých dvou bazénech tělocvična, kde by mohla probíhat suchá skokanská příprava, není. V Podolí využíváme prostory galerie nad bazénem, kde jsme vybudovali úzký gymnastický pás a máme k dispozici airtrack. Zde jsou bohužel především v jarních a letních měsících nevhodné klimatické podmínky. Pro trénink na suchu je zde velké horko.
- Vzhledem k takto omezeným podmínkám je prakticky nemožné naplánovat dlouhodobou přípravu pro dosažení vrcholových výkonů. Přesto se snažíme plánovat přípravu mladých skokanů tak, aby dosáhli co nejlepších možných výsledků.

2. Krátkodobé cíle

- Po několika letech máme opět dva závodníky, kteří splnili požadovanou obtížnost skoků a výkonost a mohli by se zúčastnit Mistrovství Evropy a světa juniorů ve věkové kategorii B - 15 - 16 let (výjimka pro rok 2021) - Elišku Mikynovou a Josefa Šorejse.
- Chtěli bychom dále připravovat tyto dva závodníky na účast na juniorských šampionátech - Evropy a světa v roce 2021.

▪ Hlavním cílem pro rok 2021 je kvalifikace a účast na

- | | | |
|-------------------------------|--------------------|------------|
| 1. Mistrovství Evropy juniorů | ??? 2021 | ??? |
| 2. Mistrovství Světa juniorů | 28.11. – 5.12 2021 | Kijev, UKR |

3. Realizační tým - trenéři zabezpečující přípravu Repre Junioři

- Vzhledem k omezeným tréninkovým i finančním možnostem a malému počtu závodníků nemáme žádného profesionálního trenéra, který by se mohl věnovat tréninkové přípravě na plný nebo i jen na poloviční úvazek.
- Všichni trenéři uvedení v realizačním týmu, trénují v klubech při svém hlavním zaměstnání a jsou finančně hodnoceni pouze v rámci dotací poskytovaných na Sportovní střediska talentované mládeže.
- Proto také spolupracujeme se specializovanými externími trenéry na baletní a gymnastickou přípravu.

Repre Junioři - skoky do vody - trenérské zabezpečení						
	Jméno	Klub	Trenérská třída / vzdělání	Bazén	Funkce	Kontakt
1	PaeDr. Iveta Jirková	Klub Slavia Praha - skoky do vody	1. třída / FTVS	Praha - Eden / Podolí	reprezentační trenér + metodik	ivetajirkova@seznam.cz
2	Mgr. Hana Novotná	USK Praha	1. třída / FTVS	Praha - Podolí / Eden	předseda sekce, trenér	hanynovotna@volny.cz
3	Marian Gill	USK Praha	2. třída	Praha - Podolí / Eden	trenér	maros.hartig@seznam.cz
4	Robert Choutka	USK Praha	2. třída	Praha - Podolí / Eden	trenér	robert.choutka@centrum.cz
5	Heidemarie Bártová	USK Praha	3. třída	Praha - Podolí / Eden	trenér	heidibarta@atlas.cz
6	Michal Dolejš			Praha	externí trenér - fitness příprava	
7	Kateřina Kohoutová			Praha - Podolí / Eden	externí trenér - gymnastická příprava	
8	Šárka Panská			Praha - Eden	externí trenér - gymnastická příprava	
9	Jevgenij Vrublevskij			Praha - Podolí / Eden	externí trenér - baletní příprava	
10	Milan Moravec			Praha	externí trenér - mentální příprava	

4. Soutěže

1. Národní
 - 1.1. Mistrovství ČR
 - 1.2. Pohárové soutěže
 - 1.2.1. Bonbónový pohár
 - 1.2.2. Memoriál Ády Maitnera
 - 1.3. Kontrolní soutěže TSM
 - 1.3.1. Jarní kontrolní závod
 - 1.3.2. Vánoční kontrolní závod
2. Mezinárodní soutěže
 - 2.1. Mistrovství Evropy juniorů
 - 2.2. Mistrovství světa juniorů
 - 2.3. Mezinárodní závody juniorů - zaměřené především na kategorie A, B

5. Disciplíny

1. Individuální 1m, 3m, věž - 5m, 7,5m, 10m
2. Synchron 3m, věž - 5m, 7,5m, 10m

6. Juniorské věkové kategorie, sestavy a předepsané skoky pro 2021

1. **juniorky, junioři B** 14 - 15 let 2006 - 2007
 - počet skoků **8 / 9** - dle pravidel FINA - DAG 3.2
 - 1.1. juniorky B** **8 skoků**
 - 1m 5 skoků 9,0 3 skoky volné
 - 3m 5 skoků 9,5 3 skoky volné

- věž 5m 7,5m 10m	4 skoky	7,6	3 skoky volné
▪ předepsané skoky			
- 1m	3m		věž
1x 2½ překotu	2x 2½ překotu		2x 2½ překotu
3x 1½ překotu	vrut DD 2,0		vrut DD 2,1
1.2. junioři B	9 skoků		
- 1m	5 skoků	9,0	4 skoky volné
- 3m	5 skoků	9,5	4 skoky volné
- věž 5m 7,5m 10m	4 skoky	7,6	4 skoky volné
▪ předepsané skoky			
- 1m	3m		věž
1x 2½ překotu	3x 2½ překotu		2x 2½ překotu
3x 1½ překotu	vrut DD 2,0		vrut DD 2,1
2. juniorky, junioři A	16 - 18 let	2003 - 2005	
▪ počet skoků	9 / 10 - dle pravidel FINA - DAG 3.1		
2.1. juniorky A	9 skoků		
- 1m	5 skoků	9,0	4 skoky volné
- 3m	5 skoků	9,5	4 skoky volné
- věž 5m 7,5m 10m	4 skoky	7,6	4 skoky volné
▪ předepsané skoky			
- 1m	3m		věž
1x 2½ překotu	3x 2½ překotu		2x 2½ překotu
3x 1½ překotu	vrut DD 2,3		vrut DD 2,1
2.2. junioři A	10 skoků		
- 1m	5 skoků	9,0	5 skoků volných
- 3m	5 skoků	9,5	5 skoků volných
- věž 5m 7,5m 10m	4 skoky	7,6	5 skoků volných
▪ předepsané skoky			
- 1m	3m		věž
2x 2½ překotu	1x 3½ překotu		1x 3½ překotu
3x 1½ překotu	3x 2½ překotu		3x 2½ překotu
vrut DD 2,1	vrut DD 2,3		
3. Synchro juniorky a junioři A / B			
▪ počet skoků	5 - dle pravidel FINA		
- 3 m a věž	2 skoky	2,0	3 skoky volné
7. Věkové kategorie MSJ, MEJ 2021 – výjimka, vzhledem k pandemii koronaviru			
▪ juniorky, junioři B	15 - 16 let	2005 – 2006	
▪ juniorky, junioři A	17 - 19 let	2002 - 2004	

8. Reprezentační družstvo juniorů

kategorie A

▪ **Kategorie A** 16 - 18 let 2003 - 2005

▪ **Eliška Mikynová** rok narození 2005 disciplíny 1m, 3m
 Oddíl Klub Slavia Praha
 Osobní trenér Iveta Jirková
 Počet skoků dle FINA A - 9 skoků - 5 + 3, B - 8 skoků - 5 + 3

Sestava

- 1m 201 B - 1,6, 301 B - 1,7, 103 B - 1,7, 401 A - 1,8, 5231 D -2,1 8,9
 105 C / B -2,4 / 2,6, 203 B -2,3, 403 B - 2,4, 303B -2,4 7,1 / 7,3 / 9,5 / 9,8

- 3m 201 B - 1,8, 301 B - 1,9, 103 B - 1,6, 403 B - 2,1, 5231 D - 2,0 9,4
 105 B - 2,4, 405 C - 2,7, 205 C - 2,8 7,9

Plán nových skoků

- 1m 104b, 105b, 403b, 204b, 303b, 304b, 5132d, 5124d, 5223d, 5233d
 - 3m 205b, 305c, 5134d, 5233d

▪ **Josef Hugo Šorejs** rok narození 2005 disciplíny 1m, 3m
 Oddíl USK Praha
 Osobní trenér Marian Gill
 Počet skoků dle FINA 9 skoků - 5 + 4

Sestava

- 1m 103 C - 1,6, 401 B - 1,5, 201 B - 1,6, 303 C - 2,1, 5132 D - 2,2 9,0
 105 B - 2,6, 203 B - 2,3, 305 C - 3,0, 403 B - 2,4, 5231 D - 2,1 12,4

- 3m 401 B - 1,4, 301 B - 1,9, 201 B - 1,8, 5231 D - 2,0, 105 B - 2,4 9,5
 405 C - 2,7, 107 C - 2,8, 205 B - 3,0, 305 C - 2,8, 5233 D - 2,4 31,7

Plán nových skoků

- 1m 204b, 303b, 304b, 5124d, 5134d, 5142d, 5233d, 5333d
 - 3m 305b, 5134d, 5152d, 5333d

9. Podmínky nominace na šampionáty a mezinárodní soutěže

- Závodníci mohou být nominováni na mezinárodní soutěže a šampionáty na základě plnění následujících kritérií:
 1. absolvování minimálně:
 - 1x mistrovské soutěže
 - 1x pohárové soutěže
 - 1x kontrolního závodu
 - jedna národní soutěž může být nahrazena účastí na mezinárodní soutěži
 2. zařazení výše uvedených předepsaných skoků pro danou věkovou kategorii
 3. plnění bodových limitů - viz tabulka
 - při splnění minimálně 90% bodového limitu mohou být závodníci nominováni na soutěž po schválení sekcí skoků do vody, s plnou vlastní úhradou nákladů na účast
 - bodové limity pro účast je nutno splnit 1x v běžném roce. V případě splnění limitu v jedné disciplíně je možný start v dalších disciplínách.
 - splnění bodového limitu pro MZ opravňuje ke startu, nikoliv k úhradě z rozpočtu sekce skoků do vody nebo ČSPS
 4. absolvování soustředění a tréninkových srazů
 5. plnění tréninkových povinností a tréninkové morálky
 6. předložení platné lékařské prohlídky

- Pro státní reprezentaci hrazenou z rozpočtu ČSPS, resp. rozpočtu sekce skoků do vody jsou stanovena následující kritéria:
 - MEJ do 16. místa, synchro do 10. místa
 - MSJ do 20. místa
 - MZ v první polovině startujících

- Účast trenérů:
 - Při možnosti jednoznačného určení je nominován trenér nejlepšího závodníka.
 - Při vyrovnané výkonnosti je nominován trenér většího počtu závodníků.
 - Výsledky z mezinárodních závodů je vedoucí povinen odevzdat do týdne na ČSPS.
 - Nominace na MZ a šampionáty musí být odsouhlasena sekcí skoky do vody a předložena ke schválení Výkonnému výboru ČSPS.

10. Limity pro účast na soutěžích

Viz pdf.

11. Finanční zabezpečení přípravy a soutěží

- Finanční plán soutěží a soustředění je připravován na základě schváleného rozpočtu sekce od VV ČSPS.
- Před soutěží nebo soustředěním je vedoucí výpravy povinen předložit detailní rozpočet akce s uvedením výše vlastního vkladu účastníků a způsobu hrazení akce.
- Náklady na účast trenéra / trenérů účastníků se splněným limitem na MZ a MEJ / MSJ budou plně hrazeny z rozpočtu sekce skoků do vody / ČSPS.
- Při startech na MZ na vlastní náklady, bez splněného limitu, je nutný sportovně-technický souhlas sekce skoků do vody.

12. Plán rozpočtu sekce skoky do vody na rok 2021

Viz příložená tabulka plán rozpočtu sekce skoky do vody.

13. Kalendář akcí na rok 2021

Plán soutěží v ČR 2021

10. - 11.4.	Mistrovství ČR M, Ž, A, B, C, D, E, masters	Praha - Podolí 1m, 3m, věž	USK Praha
15. - 16.5.	Bonbonový pohár M, Ž, A, B, C, D, E, F, G, masters	Praha - Podolí 1m, 3m, věž	USK Praha
19.6.	Letní kontrolní závod A, B, C, D, E, F, G	Praha - Eden 1m, 3m	Slavia Praha
16. - 17.10.	Memoriál Ády Maitnera M, Ž, A, B, C, D, E, F, G, masters	Praha - Eden 1m, 3m	Slavia Praha
20. - 21.11.	Mistrovství ČR - zimní M, Ž, A, B, C, D, E, masters	Brno 1m, 3m, věž	UNI Brno
11.12.	Vánoční kontrolní závod A, B, C, D, E, F, G	Praha - Eden 1m, 3m	Slavia Praha

Plán mezinárodních soutěží 2021

01./02. ???	Eindhoven Diving Cup M, Ž, A, B, C, D	Eindhoven - NED 1m, 3m, věž
04. ???	Amsterdam Diving Cup M, Ž, A, B, C	Amsterdam - NED 1m, 3m, věž
04. ???	Youth Diving Meet A, B	Dresden - GER 1m, 3m, věž
06. ???	Youth Diving Meet A, B, C	Graz - AUT 1m, 3m, věž
11. ???	Youth Diving Meet Jun. A, B, C, D	Aachen - GER 1m, 3m, věž
11. ???	4 Nations C, D	??? 1m, 3m
06./07. ???	ME Juniorů A, B, synchro	??? 1m, 3m, věž
28.11. - 05.12.	MS Juniorů A, B, synchro	Kiev, UKR 1m, 3m, věž

Termíny evropských a světových soutěží jsou na: www.len.eu, www.fina.org

Soustředění – Repre

xx.8.	letní soustředění Tenero
23. - 28.8.	letní soustředění Praha - Eden
Předběžné náklady:	Pronájem - bazén a tělocvična

xx.xx.
Předběžné náklady:

soustředění Berlin, GER Koordinace Igor Gulov - igorgulov@web.de
Pronájem bazénu a tělocvičny 10 EUR / 1 osoba / den
6 závodníků + 2 trenéři 80 EUR / den - 3 dny = 240 EUR
Ubytování – dle aktuální nabídky

- Termíny případných dalších soutěží a soustředění v roce 2021 mohou být doplněny na základě odsouhlasení sekce.
- Termíny národních soutěží vycházejí z tradičních termínů minulých let.
- Mezinárodní soutěže zatím nemají termíny. Jakmile budou známy, dáme je na vědomí.

Zpracovala
PaedDr. Iveta Jirková
reprezentační trenér + metodik