

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

1. Realizační tým

Reprezentační trenér: Lenka Nykodýmová;

Asistenti reprezentačního trenéra: Marie Vlasáková, Kateřina Stražilová;

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

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 ME a MS v roce 2022.

Nově by měla být zařazena také kombinovaná volná či highlight sestava. Tato velká sestava bude mít za cíl účast alespoň na jednom mezinárodním závodě. Hlavním cílem bude vybudování kvalitní základny pro seniorskou kategorii a vrcholné soutěže v následujících letech.

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 2022

1.-3.4.2022	FINA AS World Series, Paříž (nominační závod pro malé sestavy)
20.-22.5.2022	<i>FINA AS World Series Super Final, Athény (potencionálně možný závod pro malé sestavy, dle domluvy s individuálními trenéry)</i>
TBD	Mezinárodní závod (velká sestava)
17. 6. – 25.6.2022	MS 2022, Budapešť
11.-15.8.2022	ME 2022, Řím

4. Zařazení do reprezentačního družstva

a. Všeobecná kritéria pro zařazení do reprezentace

- Účast na podzimním MČR 2021;
- Vstupní diagnostika, 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 a výběrových testů z roku 2019;
 - 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.

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

- Brabcová Marika (uvedena také v JUN projektu);
- Čípová Diana (uvedena také v JUN projektu);
- Dvořáková Debora;
- Hrazdírová Alex Lucie;
- Juráková Nicole;
- Klusková Karolína;
- Lewczyszynová Julie (uvedena také v JUN projektu);
- Mrázková Aneta;
- Světlíková Dominka (uvedena také v JUN projektu).

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

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 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 / highlight)

Příprava bude probíhat v rámci jednotlivých reprezentačních soustředění.

c. Harmonogram²

13.11.2021	Reprezentační soustředění (rozvoj kondičních schopností a technické složky tréninku)
27.11.2021	Zrušeno – covid.
18.-19.12.2021	Zrušeno – covid.
29.-31.1.2022	Reprezentační soustředění, výběrový test.
19.2.2022	Reprezentační soustředění, doplňkový termín pro výběrový test
12.-14.3.2022	Reprezentační soustředění
1.-3.4.2022	FINA AS World Series, Paříž (nominační závod pro malé sestavy)
23.-24.4.2022	MČR
29.4.-1.5.2022	Reprezentační soustředění
20.-22.5.2022	<i>FINA AS World Series Super Final, Athény (dle domluvy, viz. výše)</i>
27.-29.5.2022	Reprezentační soustředění
10.-12.6.2022	Reprezentační soustředění
17.6. – 25. 6.2022	MS 2022 Budapešť
Srpen 2022	Reprezentační soustředění před ME 2022
11.-15.8.2022	ME 2022 Řím

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

² Změny vyhrazeny na základě úprav/doplnění kalendářů ČR / LEN / FINA pro rok 2022.

6. Podmínky pro start na vrcholných soutěžích (ME a MS 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 ME pro každou disciplínu (technická a volná sestava) jiné sólo či duo, podmínkou je vždy splnění limitu.
- V případě splnění B limitu na MS rozdílnými individuálními sestavami v technickém a volném programu bude na MS 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 MS nominována ta sestava, která získá nejvíce bodů v daném programu.

7. Nominační závody

a. Mistrovství ČR 2022

Povinná účast všech reprezentantek v individuální sestavě.

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

b. Soutěže světové série FINA 2022

Reprezentantky mají možnost plnění limitů na vybraném závodě FINA série 2022:

1.-3. duben FINA AS World Series, Paříž

20.-22.květen *FINA AS World Series Super Final, Athény (dle domluvy, viz. výše)*

V případě rušení závodů kvůli pandemické situaci proběhne výběr reprezentačních sestav na domácí půdě formou výběrového testu. Přesné podmínky testu budou případně zveřejněny s dostatečným časovým předstihem.

8. Limity pro účast na vrcholných soutěžích

a. Limity pro účast na ME 2022

ME 2022										
	Technické sestavy				Volné sestavy					
	Sólo	Duo	Mix duo	Tým	Sólo	Duo	Mix duo	Tým	Kombo	Highlight
Limit A	76.5767	84.5304	76.1667	82.7741	84.7333	85.7000	73.3682	81.8333	78.7667	79.1000
Limit B	72.9615	78.7889	-	-	80.4333	80.4333	-	-	-	-

Limit A odpovídá 8. místu (malé sestavy) / 6. místu (tým) / 4. místu ME 2021 (kombo, mix duo) / 3. místu (Highlight) ME 2021. Limit B odpovídá 12. místu (malé sestavy) / 7. místu (tým) ME 2021.

Zúčastněné státy ME 2021:

Technické sestavy				Volné sestavy					
Sólo	Duo	Mix duo	Tým	Sólo	Duo	Mix duo	Tým	Kombo	Highlight
15	19	4	7	18	20	4	7	4	3

b. Limity pro účast na MS 2022

MS 2022				
	Technické sestavy		Volné sestavy	
	Sólo	Duo	Sólo	Duo
Limit A	81.6587	84.0190	84.7333	83.6333
Limit B	73.4699	79.8807	76.8333	79.0333

Limit A odpovídá 12. místu z MS 2019. Limit B odpovídá 20. místu z MS 2019.

S účastí týmových sestav se pro MS 2022 nepočítá.

Zúčastněné státy MS 2019:

Technické sestavy		Volné sestavy	
Sólo	Duo	Sólo	Duo
28	45	32	45

c. 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 seniorskou 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.).

Zpracovala: Lenka Nykodýmová
V Praze, 10.03.2022