

PROJEKT PŘÍPRAVY SENIORSKÉHO REPREZENTAČNÍHO DRUŽSTVA NA SEZÓNU 2025

1. Příprava seniorského reprezentačního družstva SY v olympijském cyklu 2025-2028

- 1.1. Příprava seniorského reprezentačního družstva bude zaměřena na přípravu sestav zařazených mezi olympijské disciplíny, tj. technický a volný pár (DT, DF) a technický, volný a akrobatický tým (TT, TF, TA).
- 1.2. Na základě předpokladu zařazení mix páru do programu OH 2028 se příprava zaměří také na monitoring a přípravu technického a volného mix páru (MDT, MDF).
- 1.3. Hlavním cílem technického a volného páru bude kvalifikace na OH28 a úspěšná reprezentace na OH28, dále pak úspěšná reprezentace na vybraných soutěžích World Cup a na jednotlivých ME a MS v tomto období.
- 1.4. Cílem ST, SF, TT, TF a TA bude splnění A limitu na ME/MS a následná úspěšná reprezentace ČR na vybraných soutěžích World Cup a na jednotlivých ME a MS v tomto období.
- 1.5. Z důvodu dostupnosti kategoriemi bude choreografie pro TT, TF a TA podobná pro SEN i JUN reprezentaci.
- 1.6. Závodníci (ženy a muži), kteří chtějí být součástí reprezentačního družstva, včetně ST, SF, DT, DF, MDT a MDF), se musí zúčastnit výběrových testů a dále se budou podílet na nácviu alespoň jedné velké sestavy, tj. TT, TF nebo TA (sestava bude vybrána na základě individuální dohody reprezentačního a klubového trenéra).
- 1.7. Závodníci, reprezentující ČR na ME a MS, nemusí být součástí reprezentačního družstva. Reprezentační výprava je schvalována VV ČSPS na základě splnění příslušného nominačního limitu.

2. Specifikace reprezentační sezóny 2025

- 2.1. Reprezentační družstvo stanovené tímto projektem bude vybráno na období 1-12/2025.
- 2.2. Seznam seniorské reprezentace pro období 10-12/2025 bude dále aktualizován na základě výsledků výběrových testů pro rok 2026.
- 2.3. Reprezentační družstvo seniorek bude složeno z 12 závodníků (v případě mix. páru 14 závodníků).
- 2.4. Cílem reprezentačního družstva seniorek je úspěšná reprezentace ČR na:
 - soutěžích World Cup 25
 - ME25
 - MS25
- 2.5. Vzhledem k tomu, že kalendář všech vrcholových akcí na rok 2025 ještě není zveřejněn, je předpoklad, že v projektu bude docházet ke změnám a úpravám.
- 2.6. Nominační limity a hodnota AD (actual difficulty), tj. hodnota uznané difficulty v sestavě
 - Splnění AD a nominačního limitu bude pro ST, SF, DT, DF, MDT, MDF, TT, TF a TA vyžadováno alespoň na jedné nominační soutěži.
 - Hodnoty AD budou uvedeny v tabulce nominačních limitů.
 - Hodnota odpovídá hodnotě AD dle příslušného nominačního limitu.

3. Výběr reprezentantek

Výběr reprezentantek pro rok 2025 se uskuteční ve dvou kolech.

- 3.1. 1. kolo – splnění výběrových kritérií
 - a) rok narození 2010 a starší
 - b) splnění alespoň jednoho z následujících kritérií
 - 130 bodů v technické sólové sestavě na MČR SEN 2024 (odpovídá bodovému zisku na poslední pozici na ME2024)
 - 103 bodů ve volné sólové na MČR SEN 2024 (odpovídá bodovému zisku na poslední pozici na ME2024)
 - 151 bodů v technické párové sestavě na MČR SEN 2024 (odpovídá bodovému zisku na poslední pozici na ME2024)
 - 104 bodů ve volné párové sestavě na MČR SEN 2024 (odpovídá bodovému zisku na poslední pozici na ME2024)

- 159 bodů v technické týmové sestavě na MČR SEN 2024 (odpovídá bodovému zisku na poslední pozici na ME2024)
 - 157 bodů ve volné týmové sestavě na MČR SEN 2024 (odpovídá bodovému zisku na poslední pozici na ME2024)
 - 159 bodů v akrobatické sestavě na MČR SEN 2024 (odpovídá bodovému zisku na poslední pozici na ME2024)
 - nebo zařazení do reprezentačního družstva seniorů či starších juniorů pro sezónu 2024
- 3.1.1. Seznam závodníků zařazených do 1. kola bude zveřejněn nejpozději do 15.9.2024.
- 3.1.2. Seznam závodníků pozvaných na výběrové testy může být rozšířen o další závodníky, kteří splnili příslušné bodové limity na některé zahraniční soutěži (na základě žádosti klubového trenéra) a MČR se neúčastnili ze zdravotních důvodů.
- 3.1.3. Seznam závodníků pozvaných na výběrové testy může být rozšířen o další závodníky, kteří v posledních třech letech (sezóna 2022, 2023, 2024) byli součástí reprezentačního družstva, avšak v předchozí sezóně (2024) měli závodní pauzu.
- 3.2. 2. kolo – výběrové testy**
Obsah nominačních testů a hodnotící tabulka je uvedena v příloze č. 1 tohoto projektu. Závodníci budou do reprezentace přijati na základě celkového počtu bodů dosažených ve výběrových testech.
- 3.3. Doplnující podmínky**
- 3.3.1. Závodníci, kteří splní současně podmínky pro zařazení do SEN i JUN reprezentace SY ČR, budou vždy uvedeni pouze v jednom seznamu.
- 3.3.2. Závodníci, kteří v roce 2024 reprezentovali ČR v sóle či páru na ME a/nebo na MS, budou vyjmuti z povinnosti absolvovat testy do reprezentačních výběrů a jsou do nich automaticky zařazeni pro sezónu 2025.
- 3.3.3. Závodníci, kteří se ze zdravotních důvodů nebudou moci zúčastnit výběrových testů, mohou testy plnit v náhradním termínu, určeným minimálně týden dopředu reprezentační trenérkou SEN reprezentace.
- 3.4. Na základě nominačních testů byli do reprezentačního družstva vybráni tito závodníci:**

Jméno	Počet získaných bodů
Klusková Karolína	Účast na ME/ MS 2024
Mrázková Aneta	Účast na ME/ MS 2024
Čípová Diana	105
Hrazdírová Alex Lucie	101
Lewczyszynová Julie	82
Juráková Nicole	81
Šmidová Amálie	68
Provazová Michaela	66

4. Nominační kritéria

V roce 2025 se uskuteční ME ve dnech 20.-31.5.2025 v Berlíně a MS ve dnech 18. - 25.7.2025 v Singapuru. Reprezentační družstvo bude usilovat o splněním nominačních kritérií a účast na těchto vrcholných mezinárodních soutěžích.

4.1. Limity pro ME25

	A limit	AD	B limit	AD
ST	145 bodů (8/17)	21,55	150 bodů (11/17)	20,75
SF	173 bodů (7/15)	32,10	147 bodů (10/15)	27,50
DT	144 bodů (6/13)	21,70	144 bodů (8/13)	23,925
DF	177 bodů (5/10)	35,30	133 bodů (6/10)	22,00
TT	204 bodů (2/5)	34,6	203 bodů (3/5)	33,30
TF	166 bodů (2/4)	28,78	166 bodů (2/4)	28,78
TA	193 bodů (1/3)	20,40	192 bodů (2/3)	18,90

Poznámka

A limit – 1/2 startovního pole z ME24, B limit - 2/3 startovního pole z ME24

Hodnoty nominačních limitů i AD mohou být upraveny na základě změny pravidel po jejich zveřejnění.

4.2. Limity pro MS 25

	A limit	AD	B limit	AD
ST	162 bodů (14/28)	21,525	163 bodů (18/28)	19,075
SF	165 bodů (15/31)	28,45	141 bodů (20/31)	22,70
DT	167 bodů (20/40)	21,125	167 bodů (26/40)	20,20
DF	151 bodů (19/38)	28,55	130 bodů (25/38)	22,85
TT	190 bodů (8/17)	26,00	173 bodů (11/17)	23,30
TF	235,70 (7/15)	42,35	186 bodů (10/15)	33,85
TA	210 bodů (9/19)	20,50	183 bodů (12/19)	19,10

Poznámka

A limit – 1/2 startovního pole z MS24, B limit - 2/3 startovního pole z MS24

Hodnoty nominačních limitů i AD mohou být upraveny na základě změny pravidel po jejich zveřejnění.

4.3. Plnění limitů pro ST, SF, DT, DF, MDT, MDF

4.3.1. Možnost plnění limitů na nominačních soutěžích budou mít závodníci na dvou vybraných nominačních soutěžích:

- 1. nominační mezinárodní soutěž 2025 – bude doplněno na základě platného kalendáře pro rok 2025
- 2. nominační mezinárodní soutěž 2025 – bude doplněno na základě platného kalendáře pro rok 2025
- Soutěž World cup 2025 (pouze jedna nejlepší sestava v každé disciplíně (sólo/pár) z výše uvedených dvou nominačních soutěží (součet bodů z technické a volné sestavy)).

4.3.2. Podmínky pro možnost plnění nominačního limitu na nominační soutěži:

- 4.3.2.1. Výsledný bodový zisk z nominační soutěže bude součtem bodů z technické a volné sestavy.
- 4.3.2.2. Klubový start, spoluúčast 100 %.
- 4.3.2.3. Splnění nominačního limitu včetně hodnoty AD alespoň na jedné nominační soutěži.
- 4.3.2.4. Účast na MČR SEN 2025 (absence možná pouze ze zdravotních důvodů na základě potvrzení od lékaře doloženého před konáním MČR – výjimkou jsou akutní zranění).
- 4.3.2.5. Závodníci, kteří budou mít zájem plnit limity pro nominaci na ME25 a MS25, mají z organizačních důvodů povinnost oznámit tuto skutečnost písemně reprezentační trenérce SEN reprezentace nejpozději do 1.11.2024, včetně disciplíny.

4.3.3. V případě splnění limitu současně více reprezentanty má přednost jen jeden pár/sólo s vyšším celkovým bodovým ziskem (součet bodů z technické a volné sestavy).

4.4. Plnění limitů pro TT, TF, TA

4.4.1. Možnost plnění limitů na nominačních soutěžích budou mít závodníci na dvou vybraných nominačních soutěžích:

- 1. nominační mezinárodní soutěž 2025 – bude doplněno na základě platného kalendáře pro rok 2025
- 2. nominační mezinárodní soutěž 2025 – bude doplněno na základě platného kalendáře pro rok 2025
- Soutěž World cup 2025 – bude doplněno na základě platného kalendáře pro rok 2025

4.4.2. Podmínky pro možnost plnění nominačního limitu na nominační soutěži:

4.4.2.1. Splnění nominačního limitu včetně hodnoty AD alespoň na jedné nominační soutěži nebo na soutěži World cup 25

4.5. Spoluúčast a realizační tým při splnění nominačního limitu ST, SF, DT, DF, MDT, MDF

A limit – plně hrazené náklady závodníků včetně realizačního týmu ve složení 1x trenér, 1x team manager/fyzioterapeut

B limit – náklady závodníků hrazené dle rozhodnutí VV (50-100% spoluúčast), plně hrazený realizační tým ve složení 1x trenér, 1x team manager/fyzioterapeut

4.6. Spoluúčast a realizační tým při splnění nominačního limitu TT, TF a TA

A limit – plně hrazené náklady závodníků včetně realizačního týmu ve složení 2x trenér, 1x team manager/fyzioterapeut

B limit – náklady závodníků hrazené dle rozhodnutí VV (50-100% spoluúčast), plně hrazený realizační tým ve složení 2x trenér, 1x team manager/fyzioterapeut

4.7. Nominace trenérů na vrcholové akce

Nominace trenérů navrhuje reprezentační trenér, a to dle následujících kritérií:

4.7.1. V případě, že budou nominovány pouze malé sestavy (sólo/pár)

- a) Hlavní trenér akce – reprezentační trenér nebo reprezentačním trenérem jmenovaný zástupce
 - V případě, že jmenovaným zástupcem bude klubový trenér a nominovaná párová a sólová sestava bude každá z jiného klubu, má přednost klubový trenér s větším zastoupením závodnic v reprezentační výpravě
- b) Team manager/fyzioterapeut

4.7.2. V případě, že bude nominována pouze velká sestava (TT, TF nebo TA) nebo malé i velké sestavy současně

- a) Hlavní trenér akce – reprezentační trenér nebo reprezentačním trenérem jmenovaný zástupce
- b) Druhý trenér v případě nominace velké sestavy
 - V případě, že součástí reprezentační výpravy bude sólo/ pár, které nejsou součástí reprezentačního družstva po celou sezónu, má přednost trenér velké sestavy reprezentačního družstva
- c) Team manager/fyzioterapeut

5. Realizační tým reprezentačního družstva

Pro reprezentační sezónu 2025 výbor sekce SY odsouhlasil realizační tým ve složení:

- Strašilová Kateřina – reprezentační trenérka
- Suková Iveta, Pejšová Marcela, Mikulcová Veronika – asistenti-trenéři reprezentační trenérky
- Marková Kateřina – asistent-manažerka reprezentační trenérky
- Zahraniční/domácí trenér/choreograf (malá/velká sestava)

Jmenný seznam realizačního týmu pro jednotlivé akce může být doplněn o další klubové trenéry (osobní trenéry reprezentantek). V takovém případě bude jmenný seznam specifikován vždy před začátkem akce.

6. Harmonogram a charakteristika reprezentační sezóny SEN reprezentace pro rok 2025

Období	Akce	Charakteristika	
01/2025	1. VT	TF, TT, TA	
03/2025	2. VT	TF, TT, TA	

02-03/2025	1. nominační soutěž	SF, ST, DF, DT, MDT, MDF	
02-03/2025	1. nominační soutěž	TF, TT, TA	
04/2025	3. VT	TF, TT, TA	
03-04/2025	2. nominační soutěž	SF, ST, DF, DT, MDT, MDF	
03-04/2025	2. nominační soutěž	TF, TT, TA	
03-04/2025	1. VT malé sestavy	SF, ST, DF, DT, MDT, MDF	
05/2025	4. VT	TF, TT, TA	
04-05/2025	2. VT malé sestavy	SF, ST, DF, DT, MDT, MDF	
TBD	1. World cup	SF, ST, DF, DT, MDT, MDF, TF, TT, TA	
05/2025	VT před ME25	Nominované sestavy	
05/2025	ME25	Nominované sestavy	
06-07/2025	VT před MS25	Nominované sestavy	
07/2025	MS25	Nominované sestavy	
9-10/2025	3. VT malé sestavy	SF, ST, DF, DT, MDT, MDF	
9-10/2025	5. VT	TF, TT, TA	
11-12/2025	6.VT	TF, TT, TA	
Celkem náklady na akce			
Další finanční výdaje			
Realizační tým			
Zahraniční/domácí trenér/choreograf			
Rezerva			
Celkem další náklady			
Náklady celkem			

7. Vybavení reprezentanta

SEN reprezentace SY bude vybavena v souladu se schválenými kritérii ČSPS.

8. Práva a povinnosti reprezentanta

Práva a povinnosti reprezentantů jsou uvedeny v reprezentační smlouvě, kterou obdrží nominovaní reprezentanti na prvním VT sezóny nebo při osobní schůzce s koordinátorem reprezentace. Reprezentační smlouva obsahuje i povinnost pravidelně vyplňovat ETD.

9. Práva a povinnosti ČSPS

Práva a povinnosti ČSPS jsou uvedeny v reprezentační smlouvě, kterou obdrží nominovaní reprezentanti na prvním VT sezóny nebo při osobní schůzce s koordinátorem reprezentace.

V Brně dne 25.11.2024

Mgr. Bc. Kateřina Strašilová

Náplň nominačních testů

1. **Tři vybrané týmové technické prvky** (prvky budou zaslány emailem týden před začátkem testů)
 - Hodnoceno dle platných pravidel WAQ (body)
2. **Dva týmové hybridy složené z prvků z difficulty table** (hybridy budou zaslány emailem týden před začátkem testů)
 - Hodnoceno dle platných pravidel WAQ (body)
3. **Výdrž v základních polohách**
 - 3.1. Výdrž ve svislé (20 sec)
 - 3.2. Výdrž v knight (20 sec)
 - 3.3. Výdrž ve šlapání obě ruce (20 sec)
 - 3.4. Výdrž ve split pravá noha (20 sec)
 - Hodnoceno dle platných pravidel WAQ (body)
4. **Synchro hypoxy**
 - 300 m hypoxy polohovka (3x (50m kraul, 25m motýl, 25m prsa pod vodou))
 - Hodnotí se zaplavaný čas, za každý nádech + 10 sec
5. **50 m k nohy bez dechu**
 - Hodnotí se zaplavaný čas, za každý nádech + 5 sec
6. **150 m synchro polohovka**
 - 25m šlapání do strany s rukou P, 25 m zasekávané baletky, 25m torpédo, 25 m šlapání do strany s rukou L, 25 m (3x barakuda – výšlap), 25 m šlapání vpřed + obě paže
 - Hodnotí se zaplavaný čas, za každý nádech či položení + 10 sec
7. **Flexibilita (testování na suchu)**
 - 7.1. Pravá šňůra prosedávání
 - Prosedávání obě nohy, podložení 15 cm
 - Hodnotí se vzdálenost rozkroku od podložky (čím menší, tím lepší)
 - 7.2. Špičky (v sedě)
 - Hodnotí se vzdálenost prstů od podložky (čím menší, tím lepší)
 - 7.3. Kolena (v sedě)
 - Hodnotí se vzdálenost paty od podložky (čím větší, tím lepší)
 - 7.4. Hluboký předklon (testováno ve stoje)
 - Hodnotí se hloubka přesahu (čím větší, tím lepší)
8. **Silová a anaerobní vytrvalost (testování na suchu)**
 - 8.1. Jacik (2 min)
 - Hodnotí se maximální dosažený počet
 - 8.2. Stoj – dosed na box (30 cm) s nadzvednutím nohou – stoj – výskok (1 min)
 - Hodnotí se maximální dosažený počet
 - 8.3. Dámské tricepsově kliky – zrychlovaný beep test, počáteční tempo 60BPM/min, po každých 10 sec zrychlení tempa o 10 BPM (max počet a tempo)
 - 8.4. Zařazení do repre družstva 2024
9. **Nominační kritéria**
 - 9.1. Závodnice budou do reprezentace přijaty na základě celkového počtu bodů dosažených ve výběrových testech. Výpočtový klíč:
 - 9.2. $X = \Sigma (\text{body za prvky} * 2) + \Sigma (\text{body za hybridy} * 2) + \Sigma \text{ body za ostatní disciplíny ve vodě} + \Sigma \text{ body za disciplíny na suchu}$

10. Bodová hodnotící škála

	0b	1b	2b	3b	4b	5b
Tech. prvky	6,25 a méně	6,5-6,75	7,0-7,25	7,5-7,75	8,0-8,25	Více 8,5b
Hybridy	6,25 a méně	6,5-6,75	7,0-7,25	7,5-7,75	8,0-8,25	Více 8,5b
Výdrž svislá	6,25 a méně	6,5-6,75	7,0-7,25	7,5-7,75	8,0-8,25	Více 8,5b
Výdrž knight	6,25 a méně	6,5-6,75	7,0-7,25	7,5-7,75	8,0-8,25	Více 8,5b
Výdrž šlapání	6,25 a méně	6,5-6,75	7,0-7,25	7,5-7,75	8,0-8,25	Více 8,5b
Výdrž P split	6,25 a méně	6,5-6,75	7,0-7,25	7,5-7,75	8,0-8,25	Více 8,5b
300m hypoxy	5:20 a více	5:19-5:10	5:09-5:00	4:59-4:50	4:49-4:40	4:39 a méně
50m K nohy	1:10 a více	1:09-1:05	1:04-1:00	0:59-0:55	0:54-0:50	0:49 a méně
Synchro polohovka	3:55 a více	3:49-3:54	3:43-3:48	3:37-3:42	3:31-3:36	3:30 a méně
P šňůra	15,0 a více	12,0-14,9	9,0-11,9cm	6,0-8,9cm	3,0-5,9 cm	0-2,9 cm

Špičky	5,6 a víc	4,6-5,5	3,6-4,5	2,6-3,5	1,6-2,5	1,5 a méně
Kolena	1,9 a méně	2,0-2,9	3,0-3,9	4,0-4,9	5,0-5,9	6,0 a víc
Hluboký předklon	18 a méně	19-21	22-24	25-27	28-30	31 a víc
Jacik	70 a méně	71-76	77-82	83-88	89-94	95 a víc
Stoj - sed	27 a méně	28-30	31-33	34-36	37-39	40 a více
Tric kliky	24 a méně	25-29	30-34	35-39	40-44	45 a víc
Zařazení do repre družstva SEN pro sezónu 2024	10 bodů					
Zařazení do repre družstva starší JUN pro sezónu 2024	5 bodů					