

# KONCEPCE PRO ZAŘAZENÍ PLAVCŮ DO DRUŽSTEV OD ZÁŘÍ 2016

## **„A1“ – TOP DRÁHA**

- **věk:** 14let a starší
- pro plavce starší 15let (dorost a dospělí) – účast na Mistrovství ČR dospělých či dorostu v předcházející sezóně
- pro starší žactvo (14 let) – účast na Mistrovství ČR žactva v předcházející sezóně
- **docházka na tréninky minimálně 90%**
- **výborná tréninková morálka, snaha a chuť jít plavecky výš (individuální příprava - posilování, běh)**
- **včasné omluvy z tréninků pouze ze zdravotních důvodů a účasti na školních akcích (nikoli v duchu „musím se učit“ či „musím jet k babičce“)**
- **100% účast na závodech, které jsou osobním trenérem přihlášeny (omluva – nemoc, školní akce)**
- plavci této skupiny by měli být vzorem a motivací pro mladší plavce, pro které by mělo být velice prestižní záležitostí dostat se do této skupiny
- **pokud by se stalo, že dráha není plně obsazena plavci s účastí na MČR, tak bude doplněna nejlepšími plavci v oddíle ve věku 14 let a starší, jejichž časy budou nejlepší na kontrolní tratě: 200PZ, 400VZ, 100HZ (součet bodů FINA dle statistiky ČSPS).**

### **TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY:**

voda: **2x týdně ráno (2 x 75min**

**5x týdně odpoledne (4 x 120minut, 1 x 60minut)**

suchá příprava: **2x týdně odpoledne**

### **PLAVCI:**

1.	Janovský	Jiří	1988	ODŮVODNĚNÍ: účast na posledním MČR
2.	Černík	Jan	1992	ODŮVODNĚNÍ: účast na posledním MČR
3.	Černý	Jan	1997	ODŮVODNĚNÍ: účast na posledním MČR
4.	Lhotka	Michal	2000	ODŮVODNĚNÍ: účast na posledním MČR
5.	Stránská	Natálie	2001	ODŮVODNĚNÍ: účast na posledním MČR
6.	Pužmanová	Tereza	2002	ODŮVODNĚNÍ: účast na posledním MČR
7.	Tondrová	Veronika	2002	ODŮVODNĚNÍ: účast na posledním MČR
8.	Tužilová	Markéta	2002	ODŮVODNĚNÍ: účast na posledním MČR
9.	Tancmanová	Kateřina	2001	ODŮVODNĚNÍ: účast na posledním MČR

## **„A2“ – Rezerva TOP dráhy**

- **věk:** 13let a starší
- pro starší žactvo (13 let) – účast na Mistrovství ČR žactva v předcházející sezóně
- pro starší žactvo (14 let) – kteří splní časy stanovené oddílem alespoň na 3 disciplíny stanovené pro jejich věkovou kategorii
- pro plavce starší 15let (dorost a dospělí) – kteří splní časy stanovené oddílem alespoň na 3 disciplíny stanovené pro jejich věkovou kategorii
- **docházka na tréninky minimálně 90%**
- **výborná tréninková morálka, podpořená chutí posunout se do „TOP DRÁHY“ , (individuální příprava - posilování, běh)**
- **včasné omluvy z tréninků pouze ze zdravotních důvodů a účasti na školních akcích (nikoli v duchu „musím se učit“ či „musím jet k babičce“)**
- **100% účast na závodech, které jsou osobním trenérem přihlášeny (omluva – nemoc, školní akce)**

### **TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY:**

**voda: alespoň 1x týdně ráno (možno i 2 x 75min), plavci ve věku 13 let jen 1x týdně**

**5x týdně odpoledne (4 x 120minut, 1 x 60minut)**

**suchá příprava: 1x týdně odpoledne (1 x 50minut)**

### **PLAVCI:**

1.	Zemanová	Petra	1998	neúčast na MČR v posledním roce
2.	Bolková	Adéla	2000	neúčast na MČR v posledním roce
3.	Pařízek	Matěj	2001	neúčast na MČR v posledním roce
4.	Výmolová	Veronika	2001	neúčast na MČR v posledním roce
5.	Zouharová	Veronika	2001	neúčast na MČR v posledním roce
6.	Fišer	Kryštof	2002	neúčast na MČR v posledním roce
7.	Fišer	Šimon	2003	ODŮVODNĚNÍ: účast na posledním MČR
8.	Švásta	Filip	2002	neúčast na MČR v posledním roce
9.	Kristýna	Čanaky	2003	ODŮVODNĚNÍ: účast na posledním MČR
10.	Výmolová	Tereza	2003	ODŮVODNĚNÍ: účast na posledním MČR

## „A3“

- věk: žactvo 11 -13let
- účast na Mistrovství ČR žactva nebo na Poháru ČR nebo umístění na přeboru do 5. místa
- docházka na tréninky minimálně 90%
- výborná tréninková morálka, podpořená chutí posunout se do „TOP DRÁHY“ , (individuální příprava - posilování, běh)
- včasné omluvy z tréninků pouze ze zdravotních důvodů a účasti na školních akcích (nikoli v duchu „musím se učit“ či „musím jet k babičce“)
- 100% účast na závodech, které jsou osobním trenérem přihlášeny (omluva – nemoc, školní akce)
- *plavci musí pro setrvání v družstvu plnit časy stanovené oddílem alespoň na 3 disciplíny stanovené pro jejich věkovou kategorii (vždy se určuje dle statistiky ČSPS k lednu a červnu daného roku)*

### TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY:

voda: 1x týdně ráno (1 x 75min) pouze pro plavce ve věku 13 let

5x týdně odpoledne (2 x 120minut, 2 x 90minut, 1 x 60minut)

suchá příprava: 1x týdně odpoledne (1 x 50minut)

### **PLAVCI:**

1.	Vrba	Štěpán	2003
2.	Čančík	Daniel	2003
3.	Šimová	Karolína	2003
4.	Beneš	Daniel	2003
5.	Nováková	Alžběta	2004
6.	Slavíková	Eliška	2004
7.	Svobodová	Eva	2004
8.	Bednář	Michal	2005
9.	Horáková	Klára	2005
10.	Podzimková	Tina	2005
11.	Tužilová	Natálie	2005

## „A4“

- **věk:** žactvo 9 -11let
- účast na Poháru ČR desetiletých či jedenáctiletých nebo umístění na KPO žactva do 8. místa, pro mladší plavce – cíl = příprava na nadcházející Pohár ČR desetiletých
- **docházka na tréninky minimálně 85%**
- **výborná tréninková morálka**
- včasné omluvy z tréninků pouze ze zdravotních důvodů a účasti na školních akcích (nikoli v duchu „musím se učit“ či „musím jet k babičce“)
- **100% účast na závodech, které jsou osobním trenérem přihlášeny (omluva – nemoc, školní akce)**
- *plavci musí pro setrvání v družstvu plnit časy stanovené oddílem alespoň na 3 disciplíny stanovené pro jejich věkovou kategorii (vždy se určuje dle statistiky ČSPS k lednu a červnu daného roku)*

### TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY:

voda: *5x týdně odpoledne (2 x 120minut, 3 x 60minut)*

suchá příprava: *1x týdně odpoledne (1x 50minut)*

### **PLAVCI:**

1.	Franc	Sebastian	2005
2.	Peták	Jakub	2005
3.	Homolková	Diana	2005
4.	Mittner	Jakub	2006
5.	Turek	Jakub	2006
6.	Zouhar	Krištof	2006
7.	Tancmanová	Eliška	2006
8.	Švásta	Michal	2007
9.	Verner	David	2007
10.	Paurová	Pavčina	2007

## **„B1“**

- **věk:** žactvo 9 -11let, dva talentovaní 8letí plavci
  - toto družstvo s plavci, kteří mají začít s rozumným tréninkem (doba „HER“ by již tady měla skončit), neboť je před nimi boj o účast na Pohárech ČR – by mělo dostat trenéra (nemělo by být spojené s družstvem „B2“ jako dosud, neboť v družstvu v „B2“ jsou plavci buď mladší nebo plavci, kteří s plaváním začali později a mají ještě nárok na plavecké hrátky s technikou)
  - **docházka na tréninky minimálně 85%**
  - **začít brát plavání jako sport, nikoli jako hru ve vodě – s tím souvisí chuť trénovat a zlepšovat se**
  - **včasné omluvy z tréninků pouze ze zdravotních důvodů a účasti na školních akcích (nikoli v duchu „musím jet k babičce“)**
  - **kritéria pro setrvání v družstvu: účast na Pohárech ČR, účast na KPO**
  - **100% účast na závodech, které jsou osobním trenérem přihlášeny (omluva – nemoc, školní akce)**
  - **kontrolní tratě pro setrvání v družstvu: 100PZ, 100HZ, 100VZ (klíč zatím nestanoven)**

### **TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY:**

**voda: 5x týdně odpoledne (5 x 60minut)**

### **PLAVCI:**

1.	Bosák	Tomáš	2005
2.	Juhás	Radek	2006
3.	Líbal	Matyáš	2006
4.	Škodová	Magdaléna	2007
5.	Bančanská	Barbora	2007
6.	Hoferek	Jan	2007
7.	Flodрманová	Eliška	2007
8.	Havelková	Daniela	2007
9.	Kolomazníková	Andrea	2007
10.	Máková	Lada	2007
11.	Štípek	Šimon	2008
12.	Fišerová	Viktorka	2008

## **„B2“**

- **věk:** žactvo 8-9let
- plavci, kteří již zvládají techniku na plavecké styly Kraul, Znak a Prsa
- zdokonalení plavecké techniky, účast na závodech vypsanych pro tuto kategorii
- **interní závody vždy v listopadu, březnu a červnu na kterých mohou plavci z Náboru ukázat, zda mají právo postoupit do tohoto družstva**

### **TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY:**

**voda: 4x týdně odpoledne (4 x 60minut)**

### **PLAVCI:**

1.	Brejcha	Bruno	2006
2.	Dubanovskij	Markian	2006
3.	Kredba	Petr	2006
4.	Plavnická	Karolína	2006
5.	Stachová	Simona	2006
6.	Šilinger	Tomáš	2006
7.	Hašlar	Ondřej	2007
8.	Kautzká	Vendula	2007
9.	Hofman	Eliáš	2007
10.	Štěpánková	Karolína	2007
11.	Mačatová	Adéla	2007
12.	Šišmová	Karolína	2007
13.	Štěpánek	František	2008

## **„B3“**

- **věk:** žactvo 8-9let
- plavci, kteří již zvládají techniku na plavecké styly Kraul, Znak a Prsa
- plavci, kteří jsou přesunuti z Náboru nebo plavci, kteří ještě plně nezvládají plaveckou abecedu
- zdokonalení plavecké techniky, účast na závodech vypsanych pro tuto kategorii
- **interní závody vždy v listopadu, březnu a červnu na kterých mohou plavci z Náboru ukázat, zda mají právo postoupit do tohoto družstva**

### **TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY:**

**voda: 3x týdně odpoledne (3 x 60minut)**

### **PLAVCI:**

1.	Bobenič	Jan	2006
2.	Převrátilová	Zuzana	2007
3.	Volf	Štěpán	2008
4.	Etrychová	Nikol	2008
5.	Křepelová	Tereza	2008
6.	Nováková	Anna	2008
7.	Nováková	Anna-Marie	2006
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			

## **„C - NÁBOR“**

- věk: žactvo do 8 let
- plavci, kteří jsou připraveni začít zvládat plaveckou abecedu

### **TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY:**

**voda: 2x týdně odpoledne (2 x 60minut), tréninky má družstvo C v rozvrhu 3x týdně a trenér určí, jaké 2 dny z nich bude plavec chodit.**

### **PLAVCI:**

1.	Procházka	Matěj	2007
2.	Kebele	Matěj	2007
3.	Janda	Lukáš	2008
4.	Kysela	Ondřej	2008
5.	Pospíšil	Tomáš	2008
6.	Dudková	Barbora	2008
7.	Jandová	Kateřina	2008
8.	Klainová	Markéta	2008
9.	Komárek	Štěpán	2008
10.	Straková	Rosária	2008
11.	Stádník	Bohumil	2008
12.	Jaček	Vojtěch	2009
13.	Jaček	Štěpán	2009
14.	Tůmová	Olívie-Kateřina	2009
15.	Kysela	Matěj	2009



	Pondělí			Úterý			Středa			Čtvrtek			Pátek		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
06:00															
06:30															
07:00															
07:30															
08:00															
14:00															
14:30															
15:00				Nábor	Nábor		Nábor	Nábor				Nábor	Nábor		
15:30															
16:00	B2	B1	A4	B2	B3		B2	B1		B2	B3		B3	B1	A4
16:30															
17:00	A2	A3	A1	A3	B1	A4	A2	A3		B1	A4	A2	A1	A2	A3
17:30									A4						
18:00				A2	A1					A3	A1				
18:30									A1						A2
19:00	Masters	Masters		Masters				Masters						Masters	
19:30															
20:00															

A1 suchá příprava 16:15-17:00

A2 suchá příprava 17:00-18:00

A3 suchá příprava 16:00-17:00

A1 suchá příprava 17:30-18:30

	hodin bazén bez ranních	Suchá
B3	3.00	
B2	4.00	
B1	5.00	
A4	6.00	
A3	8.00	1.00
A2	9.00	1.00
A1	9.00	1.75
Masters	3.00	

## Limity pro setrvání v závodních družstvech

žáci	10 let	11 let	12 let	13 let	14 let
50 VZ	00:42,0	00:37,2	00:34,1	00:31,8	00:30,0
100 VZ	01:28,0	01:19,2	01:13,2	01:08,6	01:05,0
200 VZ	03:19,6	02:55,0	02:41,3	02:31,0	02:23,0
400 VZ		06:19,0	05:47,0	05:23,9	05:05,9
50 P	00:50,8	00:45,9	00:42,5	00:39,7	00:37,5
100 P	01:50,8	01:40,2	01:32,7	01:26,7	01:21,9
200 P		03:41,2	03:23,9	03:10,0	02:59,1
50 Z	00:48,4	00:43,2	00:39,6	00:36,8	00:34,7
100 Z	01:44,5	01:33,0	01:25,1	01:19,0	01:14,3
200 Z		03:17,6	03:02,0	02:49,4	02:39,7
50 M	00:51,8	00:44,2	00:38,0	00:35,4	00:33,7
100 M	01:58,0	01:39,2	01:23,6	01:17,8	01:13,7
200 M		03:58,0	03:13,0	02:57,5	02:47,7
100 PZ	01:50,0	01:35,0	01:27,0	01:21,0	01:15,8
200 PZ	03:55,0	03:23,0	03:05,8	02:53,0	02:41,8
400 PZ		07:25,0	06:38,2	06:10,5	05:46,0

žačky	10 let	11 let	12 let	13 let	14 let
50 VZ	00:42,0	00:37,6	00:34,6	00:32,7	00:31,2
100 VZ	01:30,0	01:21,0	01:14,8	01:10,6	01:07,2
200 VZ	03:20,0	03:00,1	02:43,0	02:33,7	02:26,2
400 VZ		06:31,4	05:50,5	05:29,2	05:12,2
50 P	00:51,4	00:46,5	00:43,8	00:42,3	00:40,6
100 P	01:52,5	01:42,3	01:35,5	01:31,0	01:27,2
200 P		03:44,4	03:26,6	03:16,6	03:08,3
50 Z	00:49,0	00:44,4	00:40,3	00:38,4	00:36,7
100 Z	01:45,5	01:34,6	01:26,2	01:21,2	01:17,7
200 Z		03:23,0	03:04,9	02:53,3	02:45,1
50 M	00:52,4	00:45,3	00:41,2	00:37,9	00:36,6
100 M	01:59,4	01:41,0	01:30,3	01:23,0	01:20,2
200 M		04:00,0	03:25,4	03:04,7	02:58,0
100 PZ	01:50,6	01:36,9	01:28,2	01:23,9	01:20,1
200 PZ	03:57,6	03:25,5	03:08,5	02:58,4	02:50,0
400 PZ		07:29,0	06:42,0	06:19,4	06:00,0

**Pro setrvání v závodních družstvech je nutné splnění alespoň 3 limitů ve věkové kategorii**

Limity jsou stanoveny ze 40času statistiky (disciplíny a daného věku) ČSPS v roce 2014