



Plán práce reprezentačného druž- stva – plávanie RTC 2010/2011

V práci s reprezentačným družstvom je nutné pracovať v prospech kolektívu a potláčať osobné záujmy. Úsilie realizačného tímu musí smerovať k vytvoreniu čo najlepších podmienok pre všetkých pretekárov zaradených do reprezentačného družstva.

Róbert Pastierik
26.8.2010

Plán práce reprezentačného družstva je podriadený cieľom reprezentačného družstva a mal by naplňať dlhodobé i krátkodobé ciele pre nasledujúcu sezónu.

Cieľom reprezentačného družstva je úspešná reprezentácia seniorov na majstrovstvách sveta v 50 m bazéne v Shanghai a juniorov na MEJ v Belehrade a MSJ v Lime. Čiastkovými cieľmi sú úspešná reprezentácia seniorov na ME – v 25 m bazéne v Eindhovene, MS v 25 m bazéne v Dubaji, LSU v 50 m bazéne v Shenzene a juniorov na EYOF v Trabzone.

1. Realizačný tím :

Reprezentačný tréner :	Pastierik Róbert
Realizačný tím, :	Baran Gabriel Hlavatý Rastislav Skála Juraj Železník Vladimír
Lekár :	Zachar Ernest
Maséri :	Boleček Štefan, Elischerová Katarína, Turčanová Beáta

V-SPZ na svojom zasadnutí dňa 22. 9. 2010 schválil tento plán práce reprezentačného družstva.

V práci s reprezentačným družstvom je nutné pracovať v prospech kolektívu a potláčať osobné záujmy. Úsilie SPF, SPZ a realizačného tímu musí smerovať k vytvoreniu čo najlepších podmienok pre všetkých pretekárov zaradených do reprezentačného družstva. Cieľom realizačného tímu je priviesť reprezentantov k čo najvyššej výkonnosti a tak sa podieľať na úspešnej reprezentácii Slovenskej republiky.

Členovia realizačného tímu, ako aj ostatní tréneri, predkladajú svoje návrhy a pripomienky reprezentačnému trénerovi počas celého RTC.

2. Reprezentačné družstvo

Do reprezentačného družstva sú zaradení pretekári, ktorí:

* sa v predchádzajúcom RTC 2009/2010 na vrcholných podujatiach umiestnili v 1. tretine štartového pola a postúpili do finále alebo semifinále

* zaplávali v olympijskej disciplíne v období **1. 9. 2009 - 31. 8. 2010** na oficiálnych pretekoch v 25 i 50 m bazéne s elektronickou časomierou výkon na úrovni a lepšie ako: **830 bodov - seniori A, 790 bodov – seniori B, 740 bodov – seniori C a 680 bodov – juniori.**

Tento bodový výkon je vypočítaný podľa programu „Moravec“, zo zaplávacieho času a podľa 1000 bodovej hodnoty tabuliek **FINA 2008**. Uznávajú sa časy 1. členov štafety a časy z medzičasov. Samostatné pokusy nie sú uznané.

Reprezentačné družstvo je **otvorený systém**, do ktorého sa dá vstúpiť po prehodnotení výkonnosti pretekárov. Prehodnotenie urobí reprezentačný tréner k **1. januáru a k 1. aprílu**, za podmienok splnenia vyššie uvedených kritérií. Pretekári, ktorí splnia tieto kritériá, budú doplnení do pôvodného zoznamu reprezentantov.

Osobní tréneri pretekárov zaradených do reprezentačných výberov A+B+JUNIOROV predložia reprezentačnému trénerovi HŠP a evidenčný list reprezentanta SR na RTC 2010/2011, s dôrazom na priority v príprave, sústredenia a štarty.

Termín: do konca októbra 2010

Reprezentačné družstvo seniorov pre RTC 2010/2011								
A	Filová Katarína	89	J&TBa					
	Križko Ľuboš	79	DuBB					
	Klobučník Tomáš	90	J&TBa	1P	0:59.66	910	10.12.2009	Istanbul/TUR
	Listopadová Katarína	93	J&TBa	1K	0:55.11	860	18.12.2009	Trenčín
	Trudman Norbert	90	ViB	2M	1:57.13	859	10.11.2009	Stokholm/SWE
	Milly Katarína	88	J&TBa	1Z	1:00.56	855	18.12.2009	Trenčín
	Navara Michal	86	J&TBa	50K	0:22.33	843	10.12.2009	Istanbul/TUR
B	Mimovičová Zuzana	89	ŠKPKo	2P	2:32.15	825	29.5.2010	Bratislava
	Medo Milan	91	TozTo	1P	1:01.68	823	10.12.2009	Istanbul/TUR
	Smolenová Denisa	89	OrcaB	1M	1:01.14	819	2.7.2010	Žilina
	Kučík Roman	81	DuBB	50K	0:22.59	814	10.10.2009	Púchov
	Syllabová Miroslava	90	AQSLe	2K	2:02.27	811	28.11.2009	Wien/AUT
	Nagy Tomáš	91	ViB	2K	1:50.48	797	10.11.2009	Stokholm/SWE
	Rácz Rastislav	85	STU	1P	1:02.43	794	18.12.2009	Trenčín
C	Fakla Martin	93	ViB	2Z	1:59.39	785	18.12.2009	Trenčín
	Kuchár Matej	84	DuBB	1P	01:02,7	783	19.12.2009	Trenčín
	Szabo Stanislav	92	ŠKPKo	1P	1:02.82	779	18.12.2009	Trenčín
	Jelenák Pavol	92	TozTo	4k	03:56,8	778	14.11.2009	Barlín/GER
	Glozmeková Dominika	93	STUTT	2P	2:31.88	775	31.10.2009	Trenčín
	Dragúň Marián	90	DelKo	1P	1:02.99	773	18.12.2009	Trenčín
	Šinská Sabina	88	J&TBa	2K	2:04.29	772	18.12.2009	Trenčín
	Siekel Adam	90	ViB	2K	1:51.91	767	18.12.2009	Trenčín
	Trnovcová Aurélia	93	NerŽi	1P	1:10.97	765	18.12.2009	Trenčín
	Rusnák Mário	92	KuPi	1M	0:54.91	764	18.12.2009	Trenčín
	Žemba Radoslav	86	AQUAP	50K	0:23.11	761	18.12.2009	Trenčín
	Grill Andrej	91	ViB	2K	1:55.11	760	5.6.2010	Paríž/FRA
	Marčáková Monika	93	OrcaB	2K	2:05.11	757	13.12.2009	Tualatin Hills/USA
	Nagy Richard	93	J&TBa	15K	16:16,5	738	13.7.2010	Helsinki
	Tomečková Karin	93	OrcaB	1Z	1:03.15	754	21.11.2009	Brno/CZE
	Gáliková Lenka	91	PkVK	2K	2:07.24	752	30.4.2010	Bratislava
	Vácval Daniel	92	ŠŠTn	1P	1:05.58	750	13.7.2010	Helsinki/FIN
	Kolníková Veronika	90	KuPi	4K	04:27,5	750	29.5.2010	Bratislava
Haško Milan	85	ViB	2PP	2:05.57	745	18.12.2009	Trenčín	
Taliga Dávid	91	STU	1P	1:03.84	742	28.11.2009	Wien/AUT	
Zajac Adam	91	AQUAP	50K	0:23.32	740	18.12.2009	Trenčín	
Reprezentačné družstvo juniorov RTC 2010/2011								
JUNIORI	Fakla Martin	93	ViB	2Z	1:59.39	785	18.12.2009	Trenčín
	Nagy Richard	93	J&TBa	15K	16:16,5	738	13.7.2010	Helsinki
	Púchla Monika	94	STUTT	2PP	2:22.43	729	21.11.2009	Brno/CZE
	Kubický Rostislav	94	MaPu	2Z	2:02.71	723	21.11.2009	Brno/CZE
	Tenkelová Denisa	95	PkBŠ	2Z	2:19.67	693	11.12.2009	Spišská Nová Ves
	Stanko Marek	93	KPSNV	1K	0:53.79	691	2.7.2010	Žilina
	Bániková Tatiana	94	STU	1K	1:00.47	690	29.5.2010	Bratislava

Čmeľ Miroslav	93	ŠKPKo	1K	0:52.56	690	22.5.2010	Humenne
Lenčoš Denis	93	ŠGSPU	1M	0:57.00	683	28.11.2009	Wien/AUT

3. Limity pre zaradenie do reprezentačného družstva

Limity pre zaradenie sú vypočítané podľa programu Moravec zo zaplávacieho času a podľa 1000 bodovej hodnoty tabuliek FINA 2008:

830 bodov - seniory A, 790 bodov – seniory B, 740 bodov – seniory C a 680 bodov – juniory

25 m bazén	A – družstvo		B- družstvo		C – družstvo		JUNIORI	
	MUŽI	ŽENY	MUŽI	ŽENY	MUŽI	ŽENY	MUŽI	ŽENY
50 m k	0:22,45	0:25,34	0:22,82	0:25,76	0:23,33	0:26,32	0:23,99	0:27,08
100m k	0:49,43	0:55,78	0:50,25	0:56,70	0:51,35	0:57,95	0:52,82	0:59,61
200 m k	1:49,04	2:01,36	1:50,85	2:03,37	1:53,29	2:06,09	1:56,53	2:09,70
400 m k	3:51,81	4:15,24	3:55,66	4:19,48	4:00,85	4:25,20	4:07,74	4:32,78
800 m k	8:06,12	8:43,05	8:14,19	8:51,73	8:25,08	9:03,45	8:39,52	9:18,98
1500 m k	15:22,63	16:49,25	15:37,95	17:06,00	15:58,61	17:28,61	16:26,02	17:58,58
50 m z	0:24,96	0:28,54	0:25,38	0:29,01	0:25,94	0:29,65	0:26,68	0:30,50
100 m z	0:53,70	1:01,18	0:54,60	1:02,20	0:55,80	1:03,57	0:57,39	1:05,39
200 m z	1:57,24	2:11,54	1:59,19	2:13,73	2:01,81	2:16,67	2:05,29	2:20,58
50 m p	0:28,26	0:32,00	0:28,73	0:32,53	0:29,36	0:33,24	0:30,20	0:34,20
100 m p	1:01,53	1:09,09	1:02,55	1:10,24	1:03,92	1:11,79	1:05,75	1:13,84
200 m p	2:13,15	2:28,46	2:15,36	2:30,92	2:18,34	2:34,25	2:22,30	2:38,66
50 m m	0:24,25	0:27,19	0:24,65	0:27,64	0:25,20	0:28,25	0:25,92	0:29,06
100 m m	0:53,42	1:00,02	0:54,30	1:01,02	0:55,50	1:02,37	0:57,09	1:04,15
200 m m	1:58,52	2:12,08	2:00,48	2:14,28	2:03,14	2:17,24	2:06,66	2:21,16
100 m pp	0:55,58	1:03,58	0:56,50	1:04,63	0:57,74	1:06,06	0:59,40	1:07,95
200 m pp	2:01,16	2:16,40	2:03,17	2:18,67	2:05,88	2:21,72	2:09,48	2:25,78
400 m pp	4:18,41	4:46,27	4:22,70	4:51,02	4:28,49	4:57,43	4:36,16	5:05,94
50 m bazén								
50 m k	0:22,87	0:25,76	0:23,25	0:26,19	0:23,76	0:26,77	0:24,44	0:27,53
100m k	0:50,61	0:56,86	0:51,45	0:57,81	0:52,58	0:59,08	0:54,08	1:00,77
200 m k	1:51,80	2:03,15	1:53,66	2:05,19	1:56,16	2:07,95	1:59,48	2:11,61
400 m k	3:56,95	4:18,71	4:00,88	4:23,00	4:06,19	4:28,80	4:13,23	4:36,48
800 m k	8:15,47	8:50,78	8:23,69	8:59,60	8:34,79	9:11,48	8:49,51	9:27,25
1500 m k	15:39,32	16:58,04	15:54,91	17:14,94	16:15,95	17:37,74	16:43,85	18:07,98
50 m z	0:26,60	0:29,79	0:27,04	0:30,29	0:27,64	0:30,96	0:28,43	0:31,84
100 m z	0:56,37	1:02,98	0:57,31	1:04,03	0:58,57	1:05,44	1:00,25	1:07,31
200 m z	2:02,67	2:15,08	2:04,70	2:17,33	2:07,45	2:20,35	2:11,09	2:24,37
50 m p	0:29,18	0:32,62	0:29,66	0:33,17	0:30,31	0:33,90	0:31,18	0:34,87
100 m p	1:03,42	1:10,62	1:04,47	1:11,80	1:05,89	1:13,38	1:07,78	1:15,47
200 m p	2:17,05	2:31,89	2:19,33	2:34,41	2:22,40	2:37,81	2:26,47	2:42,32
50 m m	0:24,82	0:27,52	0:25,24	0:27,97	0:25,79	0:28,59	0:26,53	0:29,41
100 m m	0:54,31	1:00,88	0:55,21	1:01,89	0:56,43	1:03,25	0:58,04	1:05,06
200 m m	2:01,08	2:13,69	2:03,09	2:15,91	2:05,80	2:18,90	2:09,40	2:22,88
200 m pp	2:04,80	2:18,30	2:06,87	2:20,59	2:09,66	2:23,69	2:13,37	2:27,80
400 m pp	4:25,25	4:50,48	4:29,66	4:55,31	4:35,60	5:01,81	4:43,48	5:10,44

4. Termínová listina na RTC 2010/2011

sústredenie

SEPTEMBER			
24.09. - 26.09.	Projekt EYOF CH 95/96; D 97/98		Trenčín
OKTOBER			
09.10.	VC Púchova	25m	Púchov
16.10. - 17.10.	Štiavnicky kahanec	25m	Banská Štiavnica
30.10. - 31.10.	Pohár primátora 2010	25m	Trenčín
30.10. - 31.10.	World cup	25m	Berlin/GER
NOVEMBER			
06.11. - 07.11.	AXIS CUP	25m	Jihlava/CZE
13.11. - 14.11.	Veľká cena	25m	Brno/CZE
19.11. - 21.11.	Projekt EYOF CH 95/96; D 97/98		Trenčín
25.11. - 28.11.	Majstrovstvá Európy v krátkom bazéne	25m	Eindhoven/NED
DECEMBER			
15.12. - 19.12.	10. FINA Majstrovstvá Sveta v plávaní	25m	Dubai/UAE
03.12. - 05.12.	Zimné Majstrovstvá SR mladších žiakov	25m	Rimavská Sobota
10.12. - 12.12.	Multistretnutie	50m	Belehrad/SRB
10.12. - 12.12.	Zimné Majstrovstvá SR starších žiakov	25m	Humenné
17.12. - 19.12.	Majstrovstvá SR jun., sen. v 25m bazéne	25m	Trenčín
JANUÁR			
FEBRUÁR			
18.02. - 20.02.	Meeting di Carnevale	25m	Viareggio/ITA
19.02. - 20.02.	Grand Prix	50m	České Budejovice/CZE
25.02. - 27.02.	Projekt EYOF CH 95/96; D 97/98		Trenčín
MAREC			
12.03. - 13.03.	Veľká cena	25m	Trnava
18.03. - 19.03.	Jarná cena	50m	Žilina
APRÍL			
15.04. - 17.04.	Orca cup	50m	Bratislava
MÁJ			
07.05. - 08.05.	Trojstretnutie CH 95/96; D 97/98	50m	Praha/CZE
13.05. - 15.05.	Projekt EYOF CH 95/96; D 97/98		Trenčín
27.05. - 29.05.	Veľká cena	50m	Bratislava
JÚN			
03.06. - 05.06.	Praha 2011	50m	Praha/CZE
04.06. - 05.06.	Olympijske nádeje	50m	Košice
18.06. - 19.06.	Belgrad Trophy 2010	50m	Belehrad/SRB
24.06. - 26.06.	Letné majstrovstvá SR žiakov 11, 12, 13 roč.	50m	
Júl			
01.07. - 03.07.	Majstrovstvá SR jun., sen., +14 roč. v 50m bazéne	50m	
06.07. - 11.07.	Majstrovstvá Európy juniorov	50m	Belehrad/SRB
16.07. - 31.07.	Majstrovstvá sveta	50m	Shanghai/CHN
23.07. - 30.07.	EYOF CH 95/96; D 97/98	50m	Trabzon/TUR
AUGUST			
16.08. - 21.08.	Majstrovstvá sveta juniorov	50m	Lima/PERU

Prípadné ďalšie preteky podľa aktuálnej ponuky po schválení v KVŠaM a V-SPZ

Róbert Pastierik, +421904634745, pastierik@stonline.sk

5. Zameranie prípravy v RTC 2010/2011:

V RTC 2010/2011 nás čakajú štyri vrcholné podujatia:

a) seniori:

- ME 25 - - Eindhoven/NED (25. – 28. 11. 2010)
- MS 25 - - Dubaj/UAE (15. – 19. 12. 2010)
- MS 50 - - Shanghai/CHN (16. – 31. 07. 2011)
- LSU - - Shenzen/CHN (12. – 23. 8. 2011)

b) juniori:

- MEJ - - Belehrad/SRB (6. – 11. 7. 2011)
- EYOF - - Trabzon/TUR (23. – 30. 7. 2011)
- MSJ - - Lima/PERU (16 – 21. 8. 2011)

6. Nomináčn  kritéria :

Nominácie :

- cieľom nominácie na vrcholn  súťaž je podanie čo najlepšieho výkonu v sezóne
- porovnanie výkonnosti s medzinárodnou konkurenciou
- motivácia do d alšej intenzívnej tréningovej práce na základe priameho kontaktu s úspešnými športovcami

Pretekári budú nominovan  na preteky po splnen  „A“ limitu v príslušnom bazéne a vo vyp sanom termíne. Pretekári, ktorí splnili „B“ limit, pocestuj  na pr slušn  podujatie po zaplaten  plnej úhrady. Výšku, spôsob a termín úhrady stanov  V- SPZ. V prípade zapl vania „A“ limitu na príslušnom podujatí bude pretekárom úhrada vr ten  v plnej výške.

V prípade, že nikto nesplní vyp san  limity, navrhne tréner reprezentačného d ruztva nomináciu maximálne troch pretekárov podľa % - tu lného pribliŹenia k vyp san m limitom.

Samozrejmosťou je pretekanie v plavkách podľa nových pravidiel. Zoznam povolených plaviek nájdete na linku:

http://www.fina.org/H2O/index.php?option=com_content&view=article&id=917&Itemid=461

Nominácie na majstrovsk  preteky, sa robia z časov len z oficiálnych pretekov, ktoré sú nameran  elektronickou časomierou. Do úvahy sa berú i časy z medzičasov a 1.  sek v štafet ch. Časy, z individuálnych pokusov, nebudú bran  do úvahy.

Pretekári, ktorí sa v predchádzajúcom RTC na vrcholných podujatiach umiestnili v 1. tretine startov ho pola a postúpili do finále alebo semifinále, sú v aktuálnom RTC osloboden  od plnenia limitov.

Nominácie na majstrovsk  preteky, ktoré sa konajú v 50 m bazéne sa robia len z časov zapl van ch na 50 m bazéne.

Nominácie na majstrovsk  preteky, ktoré sa konajú v 25 m bazéne sa robia len z časov zapl van ch na 25 m bazéne.

Pri splnen  limitov len na jednej 50 m trati, je nutn  v juniorskej kategórii splnenie limitu v d alšej disciplíne s pribliŹen m na 98 %.

Ak na majstrovsk  preteky vypíše limity FINA prípadne LEN, majú tieto limity prednosť pred našimi kvalifikačnými kritériami.

V prípade, že v kvalifikačn ch pretekoch splnili v jednej disciplíne pr slušn  limit viacer  pretekári, budú nominovan  lepši pretekári, podľa moŹn ho počtu startuj cich za krajinu.

Pri obsadzovan  doplnkových disciplín je rozhodujúci lepši čas, dosiahnut  v príslušnom RTC.

Štafeta bude zloŹen  na základe návrhu reprezentačného trénera.

Reprezentačn  tréner m  moŹnosť navrhnuť nomináciu jedného pretekára na doplnenie štafety, aj v prípade, keď nebude mať splnen  kvalifikačn  limit.

Na **nemajstrovské preteky** sa berú pri nominácii do úvahy všetky časy z evidencie, podľa aktuálnej výkonnosti (berú sa časy 3 mesiace späť od termínu prihlášok) a finančnej situácie SPZ.

Nominácie na nemajstrovské preteky, ktoré sa konajú v 50 m bazéne sa robia len z časov zaplávajúcich v 50 m bazéne.

Pri pretekoch konajúcich sa 25 m bazéne sa berie absolútne najlepší výkon z oboch bazénov.

Pri pretekoch družstiev (multistretnutie, trojstretnutie...) sa konečná nominácia upraví v KVŠaM podľa potreby v prospech reprezentačného družstva.

Konečné slovo pri návrhu nominácie má tréner reprezentačného družstva.

Pri nominácii bude prihliadané na finančnú situáciu SPF

Nomináciu na všetky preteky schvaľuje KVŠaM a Výbor SPZ.

Pretekári, ktorí študujú alebo pracujú v zahraničí, môžu plniť limity vo vypísanom období aj na pretekoch v zahraničí. Podmienkou ich nominácie je zaslanie oficiálnych výsledkov (poštou, faxom alebo e-mailom a odkazom na link, na ktorom sú výsledky uverejnené) tak, aby boli doručené na Sekretariát SPF najneskoršie 5 dní pred termínom odoslania prihlášky. Súčasne pošlú zoznam disciplín, v ktorých majú záujem na pretekoch štartovať.

Tvorba limitov:

Pre sezónu 2010/2011 sa hodnota limitov stanovila na základe bodovej hodnoty, ktorú navrhla KVŠaM a ktorá bola schválená vo Výbore SPZ. Pre jednotlivé preteky boli stanovené časy na nasledovnej bodovej úrovni:

OH	- limity stanovené FINA
MS	- hodnota výkonov na úrovni 840 bodov
ME	- hodnota výkonov na úrovni 820 bodov
MSJ	- hodnota výkonov na úrovni 770 bodov
MEJ	- hodnota výkonov na úrovni 740 bodov
JOH	- limity stanovené FINA
EYOF	- hodnota výkonov na úrovni 650 bodov
LSU	- hodnota výkonov na úrovni 790 bodov

Na MS 2011 v Shangai/CHN v 50 m bazéne stanovila limity FINA

Časové hodnoty limitov pre jednotlivé preteky sú vypočítané podľa programu Moravec a podľa 1000 bodovej hodnoty tabuliek FINA 2008.

„B“ limit je vypočítaný na úrovni 99 % z „A“ limitu.

Nominácia trénerov

- 1 až 4 pretekári: reprezentačný tréner (zároveň aj ako vedúci výpravy) + 1 tréner pretekára s najvyšším % plnením limitu
- 5 až 8 pretekári: reprezentačný tréner (zároveň aj ako vedúci výpravy) + 2 tréneri pretekárov s najvyšším % plnením limitu
- ostatní tréneri sa môžu zúčastniť na svoje náklady s tým, že zodpovedný pracovník sekretariátu SPF zabezpečí akreditáciu na preteky.

Majstrovstvá Európy v 25 m bazéne – Eindhoven/NED (25. – 28. 11. 2010)

V-SPZ schválil nasledujúce limity :



disciplíny	MUŽI		ŽENY	
	A	B	A	B
50 m k	0:22,54	0:22,77	0:25,44	0:25,70
100m k	0:49,63	0:50,13	0:56,00	0:56,57
200 m k	1:49,48	1:50,58	2:01,85	2:03,08
400 m k	3:52,75	3:55,10	4:16,27	4:18,86
800 m k	8:08,09	8:13,02	8:45,17	8:50,47
1500 m k	15:26,37	15:35,72	16:53,33	17:03,57
50 m z	0:25,06	0:25,32	0:28,65	0:28,94
100 m z	0:53,92	0:54,47	1:01,43	1:02,05
200 m z	1:57,71	1:58,90	2:12,07	2:13,41
50 m p	0:28,38	0:28,66	0:32,13	0:32,45
100 m p	1:01,77	1:02,40	1:09,37	1:10,07
200 m p	2:13,69	2:15,04	2:29,06	2:30,57
50 m m	0:24,35	0:24,59	0:27,30	0:27,57
100 m m	0:53,63	0:54,17	1:00,27	1:00,88
200 m m	1:59,00	2:00,20	2:12,62	2:13,96
100 m pp	0:55,80	0:56,37	1:03,84	1:04,48
200 m pp	2:01,65	2:02,88	2:16,96	2:18,34
400 m pp	4:19,46	4:22,08	4:47,43	4:50,33

Plnenie limitov: od 01. 01. 2010 do 14. 11. 2010

PROGRAM:

Day 1	Day 2	Day 3	Day 4
Heats	Heats	Heats	Heats
50 m Free M	50 m Back M	50 m Back W	50 m Free W
50 m Breast W	50 m Butterfly W	50 m Breast M	50 m Butterfly M
200 m IM M	400 m IM M	400 m Free W	400 m IM W
100 m Back W	100 m IM W	100 m Back M	200 m Breast M
200 m Back M	200 m Breast W	100 m Breast W	200 m Free W
100 m Butterfly M	100 m Free M	100 m IM M	200 m Free M
200 m Butterfly W	4x50 m Free W	100 m Butterfly W	200 m Back W
100 m Breast M	800 m Free W – SH	200 m Butterfly M	4x50 m Free M
200 m IM W		4x50 m Medley W	
400 m Free M		1500 m Free M – SH	
100 m Free W			
4x50 m Medley M			
(Semi)finals	(Semi)finals	(Semi)finals	(Semi)finals
50m Free M - S	800m Free W - FH	1500m Free M - FH	50m Free W - S
50m Breast W - S	50m Back M - S	50m Back W - S	50m Butterfly M - S
400m Free M - F	50m Butterfly W - S	50m Breast M - S	400m IM W - F
200m Back M - F	400m IM M - F	400m Free W - F	200m Breast M - F
100m Back W - S	200m Breast W - F	100m IM M - S	200m Free W - F
100m Butterfly M - S	100m Breast M - F	100m Breast W - S	100m IM M - F
200m IM W - F	100m Free W - F	100m Back M - S	100m Breast W - F
100m Breast M - S	100m Free M - S	100m IM W - F	200m Free M - F
200m Butterfly W - F	100m Back W - F	200m Butterfly M - F	100m Butterfly W-F
200m IM M - F	100m Butterfly M - F	100m Butterfly W - S	100m Back M - F
100m Free W - S	100m IM W - S	100m Free M - F	200m Back W - F
50m Free M - F	50m Butterfly W - F	50m Back W - F	50m Butterfly M - F
50m Breast W - F	50m Back M - F	50m Breast M - F	50m Free W - F
4x50m Medley M - F	4x50m Free W - F	4x50m Medley W - F	4x50m Free M - F
semifinále	finále	SH - slowest heats	FH - fastest heats

Majstrovstvá sveta v 25 m bazéne – Dubaj/UAE (15. – 19. 12. 2010)

V-SPZ schválil nasledujúce limity:



disciplíny	MUŽI		ŽENY	
	A	B	A	B
50 m k	0:22,36	0:22,59	0:25,23	0:25,49
100m k	0:49,23	0:49,73	0:55,56	0:56,12
200 m k	1:48,60	1:49,70	2:00,87	2:02,10
400 m k	3:50,89	3:53,22	4:14,22	4:16,79
800 m k	8:04,19	8:09,08	8:40,96	8:46,23
1500 m k	15:18,96	15:28,24	16:45,23	16:55,38
50 m z	0:24,86	0:25,11	0:28,42	0:28,71
100 m z	0:53,49	0:54,03	1:00,94	1:01,56
200 m z	1:56,77	1:57,95	2:11,02	2:12,34
50 m p	0:28,15	0:28,43	0:31,87	0:32,19
100 m p	1:01,28	1:01,90	1:08,82	1:09,51
200 m p	2:12,62	2:13,96	2:27,87	2:29,36
50 m m	0:24,15	0:24,40	0:27,08	0:27,35
100 m m	0:53,20	0:53,74	0:59,79	1:00,39
200 m m	1:58,04	1:59,24	2:11,56	2:12,89
100 m pp	0:55,36	0:55,91	1:03,33	1:03,97
200 m pp	2:00,67	2:01,89	2:15,86	2:17,23
400 m pp	4:17,38	4:19,98	4:45,13	4:48,01

Plnenie limitov: od 01. 01. 2010 do 14. 11. 2011

PROGRAM:

Day 1		Day 2		Day 3		Day 4		Day 5	
Heats 10,00		Heats 10,00		Heats 10,00		Heats 10,00		Heats 10,00	
200K	M	100K	Ž	50Z	M	50Z	Ž	200Z	M
50P	Ž	400PP	M	200Z	Ž	100K	M	200P	Ž
100Z	M	50M	Ž	50M	M	100M	Ž	200M	M
200M	Ž	50K	M	100P	Ž	100PP	M	200K	Ž
100P	M	100PP	Ž	400K	M	50K	Ž	4x100PP	M
100Z	Ž	4x200K	M	200PP	M	200PP	M	1500K	M
100M	M	800K	Ž	400K	Ž	50P	M		
400PP	Ž			200P	M	4x100K	Ž		
4x100K	M			4x100PP	Ž				
4x200K	Ž								
Finals 19,30		Finals 19,30		Finals 19,30		Finals 19,30		Finals 19,30	
200K	M	100K	Ž	50Z	M	100P	Ž	100K	M
50P	Ž	400PP	M	100K	Ž	50Z	M	50Z	Ž
100Z	M	50P	Ž	50M	M	50Z	Ž	200Z	M
200M	Ž	100Z	M	200Z	Ž	100K	M	200P	Ž
100P	M	50M	Ž	200P	M	50K	Ž	100PP	M
100Z	Ž	50K	M	50M	Ž	50M	M	100M	Ž
100M	M	100Z	Ž	400K	M	100M	Ž	50P	M
400PP	Ž	100P	M	100P	Ž	100PP	M	50K	Ž
4x100K	M	100PP	Ž	400K	Ž	200PP	Ž	200M	M
4x200K	Ž	100M	M	50K	M	50P	M	1500K	M
		800K	Ž	100PP	Ž	4x100K	Ž	200K	Ž
		4x200K	M	200PP	M			4x100PP	M
				4x100PP	Ž				

Majstrovstvá Európy juniorov - Belehrad/SRB (6. – 11. 7. 2011) (muži 1993/94, ženy 1995/96)

V-SPZ schválil nasledujúce limity:

disciplíny	MUŽI		ŽENY	
	A	B	A	B
50 m k	0:23,76	0:24,00	0:26,77	0:27,04
100m k	0:52,58	0:53,11	0:59,08	0:59,68
200 m k	1:56,16	1:57,34	2:07,95	2:09,24
400 m k	4:06,19	4:08,68	4:28,80	4:31,51
800 m k	8:34,79	8:39,99	9:11,48	9:17,06
1500 m k	16:15,95	16:25,81	17:37,74	17:48,42
50 m z	0:27,64	0:27,92	0:30,96	0:31,27
100 m z	0:58,57	0:59,17	1:05,44	1:06,10
200 m z	2:07,45	2:08,74	2:20,35	2:21,77
50 m p	0:30,31	0:30,62	0:33,90	0:34,24
100 m p	1:05,89	1:06,56	1:13,38	1:14,12
200 m p	2:22,40	2:23,84	2:37,81	2:39,40
50 m m	0:25,79	0:26,05	0:28,59	0:28,88
100 m m	0:56,43	0:57,00	1:03,25	1:03,89
200 m m	2:05,80	2:07,07	2:18,90	2:20,31
200 m pp	2:09,66	2:10,97	2:23,69	2:25,14
400 m pp	4:35,60	4:38,38	5:01,81	5:04,86

Plnenie limitov: od 01. 01. 2011 do 05. 06. 2011

PROGRAM:

DAY 1.	DAY 2.	DAY 3.	DAY 4.	DAY 5.
Morning Heats	Morning Heats	Morning Heats	Morning Heats	Morning Heats
50 m Breast W	200 m Fly M	50 m Back W	50 m Free W	50 m Free M
50 m Fly M	400 m Free W	50 m Breast M	50 m Back M	50 m Fly W
400 m IM W	100 m Free M	200 m Free W	100 m Back W	400 m IM M
400 m Free M	200 m Breast W	200 m Back M	200 m Free M	4x100 m Medley W
200 m Fly W	200 m IM M	100 m Fly W	200 m IM W	4x100 m Medley M
100 m Back M	4x100 m Free W	4x200 m Free M	100 m Fly M	
100 m Free W	1500 m Free M – slow	800 m Free W –slow	100 m Breast W	
200 m Breast M			100 m Breast M	
200 m Back W			4x200 m Free W	
4x100m Free M			800m Free M – slow	
1500m Free W –slow				
Evening s	Evening s	Evening s	Evening s	Evening s
50 m Breast W	100 m Back M	50 m Breststroke M	50 m Free W	50 m Free M
50 m Fly M	400 m Free W	50 m Back W	50 m Back M	50 m Fly W
400 m IM W	200 m Fly M	200 m Fly M	100 m Back W	400 m IM M
200 m Breast M	200 m Fly W	200 m Free W	100 m Fly M	100 m Back W
200 m Fly W	200 m Ind Medley M	200 m Back M	200 m Free W	100 m Breast M
400 m Free M	100 m Free W	200 m Breast W	200 m Free M	100 m Breast W
100 m Free W	200 m Breststroke M	100 m Free M	100 m Breast W	200 m Free M
100 m Back M	200 m Back W	100 m Fly W	200 m Back M	200 m IM W
200 m Back W	100 m Free M	200 m IM M	200 m IM W	100 m Fly M
50 m Fly M	200 m Brests W	50 m Back W	100 m Breast M	50 m Fly W
50 m Breast W	1500 Free M	50 m Breast M	100 m Fly W	50 m Free M
1500m Free W	4x100m Free W	800m Free W	800 m Free M	4x100 m IM W
4x100m Free M		4x200 m Free M	50 m Free W	4x100 m IM M
			50 m BackM	
semifinále	finále		4x200 m Free W	

Majstrovstvá sveta 50 m bazén - Shanghai/CHN (27. – 31. 07. 2011)

FINA vypísala nasledujúce limity :



MUŽI		Disciplíny	ŽENY	
<i>A limit</i>	<i>B limit</i>		<i>A limit</i>	<i>B limit</i>
2 plvci	1 plavec		2 plvci	1 plavec
22.35	22.90	50 m k	25.43	26.06
49.23	50.44	100m k	55.24	56.60
1:48.72	1:51.40	200 m k	1:59.29	2:02.24
3:49.96	3:55.63	400 m k	4:11.26	4:17.64
8:10.26	8:37.52	800 m k	8:35.98	8:48.70
15:13.16	15:35.67	1500 m k	16:41.49	17:10.88
25.34	25.98	50 m z	29.07	29.80
55.14	56.50	100 m z	1:01.70	1:03.22
1:59.72	2:02.67	200 m z	2:12.73	2:16.01
27.63	28.32	50 m p	31.52	32.31
1:01.57	1:03.08	100 m p	1:09.01	1:10.72
2:13.69	2:16.99	200 m p	2:28.21	2:31.87
23.73	24.32	50 m m	26.68	27.35
52.86	54.16	100 m m	59.35	1:00.82
1:57.67	2:00.57	200 m m	2:10.84	2:14.07
2:01.40	2:04.39	200 m pp	2:15.27	2:18.57
4:18.40	4:24.77	400 m pp	4:45.08	4:52.11

Plnenie limitov: od 01. 03. 2010 do 19. 06. 2011

Limity je možné plniť len na oficiálnych pretekoch schválených FINA, príkladám link :

http://www.fina.org/H2O/index.php?option=com_content&view=article&id=1597&Itemid=738

PROGRAM:

Day 1			Day 2			Day 3			Day 4			Day 5		
Heats (1000 hrs)			Heats (1000 hrs)			Heats (1000 hrs)			Heats (1000 hrs)			Heats (1000 hrs)		
200m	Free	M	100m	Free	W	50m	Back	M	50m	Back	W	200m	Back	M
50m	Breast	W	400m	IM	M	200m	Back	W	100m	Free	M	200m	Breast	W
100m	Back	M	50m	Fly	W	50m	Fly	M	100m	Fly	W	200m	Fly	M
200m	Fly	W	50m	Free	M	100m	Breast	W	100m	IM	M	200m	Free	W
100m	Breast	M	100m	IM	W	400m	Free	M	50m	Free	W	4x100m	IM	M
100m	Back	W	4x200m	Free	M	200m	IM	M	200m	IM	M	1500m	Free	M
100m	Fly	M	800m	Free	W	400m	Free	W	50m	Breast	M			
400m	IM	W				200m	Breast	M	4x100m	Free	W			
4x100m	Free	M				4x100m	IM	W						
4x200m	Free	W												
Finals (1930 hrs)			Finals (1900 hrs)			Finals (1900 hrs)			Finals (1900 hrs)			Finals (1900 hrs)		
	semifinále			finále										
200m	Free	M	100m	Free	W	50m	Back	M	100m	Breast	W	100m	Free	M
50m	Breast	W	400m	IM	M	100m	Free	W	50m	Back	M	50m	Back	W
100m	Back	M	50m	Breast	W	50m	Fly	M	50m	Back	W	200m	Back	M
200m	Fly	W	100m	Back	M	200m	Back	W	100m	Free	M	200m	Breast	W
100m	Breast	M	50m	Fly	W	200m	Breast	M	50m	Free	W	100m	IM	M
100m	Back	W	50m	Free	M	50m	Fly	W	50m	Fly	M	100m	Fly	W
100m	Fly	M	100m	Back	W	400m	Free	M	100m	Fly	W	50m	Breast	M
400m	IM	W	100m	Breast	M	100m	Breast	W	100m	IM	M	50m	Free	W
4x100m	Free	M	100m	IM	W	400m	Free	W	200m	IM	W	200m	Fly	M
4x200m	Free	W	100m	Fly	M	50m	Free	M	50m	Breast	M	1500m	Free	M
			800m	Free	W	100m	IM	W	4x100m	Free	W	200m	Free	W
			4x200m	Free	M	200m	IM	M				4x100m	IM	M
						4x100m	IM	W						

EYOF - Trabzon/TUR (23. – 30. 7. 2011) (muži 1995/96, ženy 1997/98)

V-SPZ schválil nasledujúce limity:

chlapci 95/96	disciplíny	dievčatá 97/98
0:24,81	50 m k	0:27,95
0:54,90	100m k	1:01,69
2:01,24	200 m k	2:13,60
4:17,07	400 m k	4:40,67
	800 m k	9:35,85
16:59,06	1500 m k	
1:01,16	100 m z	1:08,33
2:13,08	200 m z	2:26,55
1:08,80	100 m p	1:16,62
2:28,69	200 m p	2:44,78
0:58,91	100 m m	1:06,04
2:11,36	200 m m	2:25,04
2:15,32	200 m pp	2:30,04
4:47,77	400 m pp	5:15,14

**TRABZON2011**11TH EUROPEAN YOUTH
OLYMPIC FESTIVAL

AVRUPA GENÇLİK OYUNLARI

Plnenie limitov: 01. 01. 2011 do 29 05.2011

Konečné slovo v počte štartujúcich má SOV (možnosť nominácie 16 plavcov)

PROGRAM:

Day 1		Day 2		Day 3		Day 4	
09.00-12.00		09.00-12.00		09.00-12.00		09.00-12.00	
1-400 m free	G	9-400 m free	B	16- 50 m free	G	24-800 m free	G
2-100 m free	B	10-100 m free	G	17-1500 m free	B	25-400 m im	B
3- 100 m fly	G	11-100 m fly	B	18-400 m im	G	26-200 m fly	G
4- 200 m back	B	12- 200 m back	G	19-200 m fly	B	27-100 m back	B
5-200 m breast	G	13-200 m breast	B	20-100 m back	G	28-100 m breast	G
6- 200 m im	B	14-200 m im	G	21-100 m breast	B	29-200 m free	B
7-4 x 100 m Free	G	15-4 x 200 m free	G/B	22-200 m free	G	30-4 x 100 m im	G
8-4 x 100 m Free	B			23- 50 m free	B	31- 4 x 100 m Free	B
FINALS		FINALS		FINALS		FINALS	
17.00-19.00		17.00-19.00		17.00-19.00		16.00-18.00	
1-400 m free	G	9-400 m free	B	16- 50 m free	G	24-800 m free	G
2-100 m free	B	10-100 m free	G	17-1500 m free	B	25-400 m im	B
3- 100 m fly	G	11-100 m fly	B	18-400 m im	G	26-200 m fly	G
4- 200 m back	B	12- 200 m back	G	19-200 m fly	B	27-100 m back	B
5-200 m breast	G	13-200 m breast	B	20-100 m back	G	28-100 m breast	G
6- 200 m im	B	14-200 m im	G	21-100 m breast	B	29-200 m free	B
7-4 x 100 m Free	G	15-4 x 200 m free	G/B	22-200 m free	G	30-4 x 100 m im	G
8-4 x 100 m Free	B			23- 50 m free	B	31- 4 x 100 m Free	B

Majstrovstvá sveta juniorov - Lima/PERU (16 – 21. 8. 2011

Ročníky štartujúcich pretekárov zatiaľ nie sú stanovené.

V-SPZ schválil nasledujúce limity:

disciplíny	MUŽI		ŽENY	
	A	B	A	B
50 m k	0:23,45	0:23,68	0:26,41	0:26,68
100m k	0:51,89	0:52,41	0:58,30	0:58,89
200 m k	1:54,63	1:55,79	2:06,26	2:07,54
400 m k	4:02,95	4:05,40	4:25,26	4:27,94
800 m k	8:28,02	8:33,15	9:04,23	9:09,72
1500 m k	16:03,11	16:12,83	17:23,82	17:34,36
50 m z	0:27,28	0:27,55	0:30,55	0:30,86
100 m z	0:57,80	0:58,39	1:04,58	1:05,23
200 m z	2:05,77	2:07,04	2:18,51	2:19,91
50 m p	0:29,92	0:30,22	0:33,45	0:33,79
100 m p	1:05,03	1:05,68	1:12,41	1:13,14
200 m p	2:20,52	2:21,94	2:35,73	2:37,31
50 m m	0:25,45	0:25,71	0:28,21	0:28,50
100 m m	0:55,69	0:56,25	1:02,42	1:03,05
200 m m	2:04,15	2:05,40	2:17,08	2:18,46
200 m pp	2:07,96	2:09,25	2:21,80	2:23,23
400 m pp	4:31,97	4:34,72	4:57,84	5:00,85

Plnenie limitov: 16. 08. 2010 do 05. 07. 2011

PROGRAM:

August 16, 2011	August 17, 2011	August 18, 2011
<i>Heats</i>	<i>Heats</i>	<i>Heats</i>
400 m Freestyle M 50 m Breaststroke W 100 m Back M 400 m Ind. Medley W 100 m Breaststroke M 100 m Backstroke W 4x100 m Freestyle M 4x200 m Freestyle W	200 m Ind. Medley M 100 m Freestyle W 100 m Butterfly M 200 m Butterfly W 200 m Freestyle M 800 m Freestyle W – slow heats	50 m Butterfly W 50 m Backstroke M 100 m Breaststroke W 50 m Freestyle M 200 m Backstroke W 800 m Freestyle M – slow heats
<i>Semifinals & Finals</i>	<i>Semifinals & Finals</i>	<i>Semifinals & Finals</i>
400 m Freestyle M 50 m Breaststroke W – Semi 100 m Backstroke M – Semi 400 m Ind. Medley W 100 m Breaststroke M – Semi 100 m Backstroke W – Semi 4x100 m Freestyle M 4x200 m Freestyle W	800 m Freestyle W – fastest heat 100 m Backstroke M 200 m Butterfly W 200 m Freestyle M 50 m Breaststroke W 100 m Butterfly M – Semi 100 m Freestyle W – Semi 100 m Breaststroke M 100 m Backstroke W 200 m Ind. Medley M	800 m Freestyle M – fastest heat 50 m Butterfly W – Semi 50 m Freestyle M – Semi 200 m Backstroke W 100 m Butterfly M 100 m Breaststroke W – Semi 50 m Backstroke M – Semi 100 m Freestyle W
August 19, 2011	August 20, 2011	August 20, 2011
<i>Heats</i>	<i>Heats</i>	<i>Heats</i>
50 m Backstroke W 50 m Butterfly M 400 m Freestyle W 200 m Breaststroke M 200 m Ind. Medley W 4x200 m Freestyle M	100 m Freestyle M 100 m Butterfly W 400 m Ind. Medley M 50 m Freestyle W 50 m Breaststroke M 4x100 m Freestyle W 1500 m Freestyle W – slow heats	200 m Backstroke M 200 m Breaststroke W 200 m Butterfly M 200 m Freestyle W 4x100 m Medley M 4x100 m Medley W 1500 m Freestyle M – slow heats
<i>Semifinals & Finals</i>	<i>Semifinals & Finals</i>	<i>Semifinals & Finals</i>
50 m Backstroke W – Semi 200 m Breaststroke M 50 m Butterfly W 50 m Backstroke M 100 m Breaststroke W 50 m Butterfly M – Semi 400 m Freestyle W 50 m Freestyle M 200 m Ind. Medley W 4x200 m Freestyle M	1500 m Freestyle W – fastest heat 100 m Freestyle M – Semi 100 m Butterfly W – Semi 50 m Butterfly M 50 m Freestyle W – Semi 50 m Breaststroke M – Semi 50 m Backstroke W 400 m Ind. Medley M 4x100 m Freestyle W	100 m Freestyle M 200 m Breaststroke W 200 m Backstroke M 100 m Butterfly W 1500 m Freestyle M – fastest heat 50 m Freestyle W 200 m Butterfly M 50 m Breaststroke M 200 m Freestyle W 4x100 m Medley M 4x100 m Medley W

Letná Svetová Univerziáda - Shenzen/CHN (14. – 19. 8. 2011)

Počet štartujúcich určí SAUŠ (predbežne -2)

V-SPZ schválil nasledujúce limity:



MUŽI	Disciplíny	ŽENY
0:23,25	50 m VS	0:26,19
0:51,45	100 m VS	0:57,81
1:53,66	200 m VS	2:05,19
4:00,88	400 m VS	4:23,00
8:23,69	800 m VS	8:59,60
15:54,91	1500 m VS	17:14,94
0:27,04	50 m Z	0:30,29
0:57,31	100 m Z	1:04,03
2:04,70	200 m Z	2:17,33
0:29,66	50 m P	0:33,17
1:04,47	100 m P	1:11,80
2:19,33	200 m P	2:34,41
0:25,24	50 m M	0:27,97
0:55,21	100 m M	1:01,89
2:03,09	200 m M	2:15,91
2:06,87	200 m PP	2:20,59
4:29,66	400 m PP	4:55,31

Plnenie limitov: 01. 01. 2011 do oznámi SAUŠ

PROGRAM: bude doplnený po zverejnení rozpisu súťaže.

Osobní tréneri sú povinní informovať svojich pretekárov o reprezentačných akciach a ich povinnostiach vo vzťahu k SPZ a reprezentácii.

Prajem všetkým veľa chuti do tréningu a pretekárom kvalitné výkony počas RTC 2010/2011.

Všetky pripomienky ako i otázky spojené z reprezentáciou zasielajte na adresu :

Pastierik Róbert, Šafárikova 4/16, 911 08 TRENČÍN;
č.tel.: +421904634745 alebo: +421 32 6525071
E – mail: pastierik@stonline.sk; pasto55@gmail.com

Pastierik Róbert
tréner reprezentačného družstva