

Plán práce reprezentačného družstva

RTC 2011/2012

6. 9. 2011

Slovenská plavecká federácia

Róbert Pastierik

Schválil výbor SPZ dňa 9. 9. 2011



Nadchádzajúca sezóna bude posledným rokom v štvorročnom olympijskom cykle. Z toho vyplýva jednoznačný cieľ – úspešná reprezentácia našich seniorských plavcov na 30. Olympijských hrách, ktoré sa uskutočnia na záver RTC 2011/2012 v Londýne.

Cesta na OH vedie cez úspešnú kvalifikáciu, ktorá by mala mať vyvrcholenie na ME v Antwerpach.

Najúspešnejší juniori, ktorí splnia limity budú štartovať na juniorských ME v Antwerpach.

1. Realizačný tím :

Reprezentačný tréner: Pastierik Róbert
Realizačný tím, : Baran Gabriel
Skála Juraj
Železník Vladimír
+ osobní tréneri
Lekár : Zachar Ernest
Maséri : Boleček Štefan,
Elischerová Katarína
Šoltésová Beata

2. Zameranie prípravy v RTC 2011/2012 :

Seniori:

08.12. - 11.12. Majstrovstvá Európy v 25 m bazéne Szczecin, POL, 25m

16.05. - 27.05. Majstrovstvá Európy v 50 m bazéne Antwerpy, BEL, 50m

27.07. - 12.08. **30. Olympijské hry** Londýn, GBR, 50m

Juniori:

04.07. - 08.07. Majstrovstvá Európy juniorov Antwerpy, BEL, 50m

3. Reprezenačné družstvo

Do reprezenačného družstva sú zaradení pretekári, ktorí:

* sa v predchádzajúcom RTC 2010/2011 na vrcholných podujatiach umiestnili v 1. tretine štartového pola a postúpili do finále alebo semifinále

* zaplávali v olympijskej disciplíne v období od **1. 9. 2010 do 31. 8. 2011** na oficiálnych pretekoch v 25 i 50 m bazéne s elektronickou časomierou výkon na úrovni a lepšie ako:

830 bodov – reprezenačné družstvo A,
790 bodov – reprezenačné družstvo B,
740 bodov – reprezenačné družstvo C,
680 bodov – junióri.

Uznávajú sa časy 1. členov štafety a časy z medzičasov. Samostatné pokusy nie sú uznané.

Reprezenačné družstvo je **otvorený systém**, do ktorého sa dá vstúpiť po prehodnotení výkonnosti pretekárov. Prehodnotenie urobí reprezenačný 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 reprezenačných družstiev A, B a JUNIOROV vypracujú HŠP a evidenčný list reprezentanta SR na RTC 2011/2012, a zašlú ho reprezenačnému trénerovi.

Termín: do 31. 9. 2011

kurzívou vyznačené disciplíny sú zaplávane na 25 m bazéne

A	Filová Katarína	89	J&TBa	2K	1:56.84	930	5.12.2011	Scetin/POL
A	Klobučník Tomáš	90	J&TBa	1P	0:59.22	930	5.12.2011	Scetin/POL
A	Kučík Roman	81	DuBB	50K	0:22.05	876	25.11.2010	Eindhoven/HOL
A	Listopadová Katarína	93	J&TBa	1M	0:59.87	872	23.7.2011	Shanghai/Čína
A	Trudman Norbert	90	ORCAB	2M	1:57.13	859	5.12.2011	Scetin/POL
A	Vácval Daniel	92	DuBB	1P	1:00.91	855	15.12.2010	Dubai/SAE
A	Nagy Richard	93	J&TBa	15K	15:13.88	854	5.12.2011	Scetin/POL
A	Smolenová Denisa	89	ORCAB	1M	1:00.68	838	1.12.2011	Atlanta/USA
A	Syllabová Miroslava	90	DuBB	1K	0:55.62	837	25.11.2010	Eindhoven/HOL
A	Milly Katarína	88	J&TBa	1Z	1:01.10	833	5.12.2011	Scetin/POL
B	Mimovičová Zuzana	89	SKPKO	1P	1:09.31	822	5.12.2011	Scetin/POL
B	Navara Michal	86	J&TBa	1K	0:49.75	813	15.12.2010	Dubai/SAE
B	Jelenák Pavol	92	J&TBa	4K	3:55.01	796	22.10.2011	Berlin/GER
C	Grill Andrej	91	J&TBa	2K	1:51.07	785	22.10.2011	Berlin/GER
C	Tomečková Karin	93	J&TBa	2Z	2:18.56	769	10.6.2011	Graz/AUT
C	Kolníková Veronika	90	KuPi	4PP	4:53.80	768	17.12.2010	Trenčín
C	Moravcová Martina	76	KUPI	50K	0:26.05	763	19.11.2011	Baylor/USA
C	Medo Milan	91	J&TBa	50K	0:23.09	763	16.7.2011	Bergheim/GER
C	Nádaský Filip	89	OrcaB	1Z	0:55.28	761	25.11.2010	Eindhoven/HOL
C	Zajac Adam	91	AQUAP	50K	0:23.16	756	17.12.2010	Trenčín
C	Bániková Tatiana	94	OrcaB	1K	0:58.75	753	27.5.2011	Bratislava
C	Strieborný Adam	94	ViB	2PP	2:09.39	744	27.5.2011	Bratislava
C	Dragúň Marián	90	DelKo	2P	2:18.29	740	12.11.2010	Wiener N/AUT
C	Fázik Pavol	95	OrcaB	2P	2:22.34	740	25.7.2011	Trabzon/TUR
C	Gojakovičová Jovana	93	SSTN	50K	0:26.32	740	16.12.2011	Trenčín
Junióri	Strieborný Adam	94	ViB	2PP	2:09.39	744	27.5.2011	Bratislava
Junióri	Fázik Pavol	95	OrcaB	2P	2:22.34	740	25.7.2011	Trabzon/TUR
Junióri	Kubický Rostislav	94	MaPu	2Z	2:07.73	735	27.5.2011	Bratislava
Junióri	Mišendová Barbora	98	KPSNV	1K	0:58.17	732	2.12.2011	Trnava
Junióri	Podmaníková Andrea	98	TOZTO	1P	1:12.19	728	2.12.2011	Trnava
Junióri	Aschengeschvantner Miro	94	TozTo	2PP	2:11.40	710	27.5.2011	Bratislava
Junióri	Križanová Barbora	96	STUTT	4K	4:29.51	705	16.12.2011	Trenčín
Junióri	Furješová Nina	98	SKPKO	2PP	2:24.88	693	2.12.2011	Trnava
Junióri	Klátik Juraj	95	STUTT	2P	2:25.91	688	15.4.2011	Bratislava
Junióri	Šedivý Kristián-juraj	95	SSTN	1P	1:05.63	684	16.12.2011	Trenčín

4. Limity pre zaradenie do reprezentačného družstva

Limity pre zaradenie sú vypočítané podľa programu Moravec zo zaplávaneho 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	A - družstvo		B - družstvo		C - družstvo		JUNIORI	
	MUŽI	ŽENY	MUŽI	ŽENY	MUŽI	ŽENY	MUŽI	ŽENY
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

5. Termínová listina na RTC 2011/2012

September 2011

Október 2011

08.10.	Veľká cena Púchova	Púchov, 50m
15.10. - 16.10.	Štiavnický kahanec	Banská Štiavnica, 25m
10.10 - 19.10.	SÚSTREDENIE	Svit, 25m

November 2011

05.11. - 06.11.	Banskobystrický pohár /LEN	Banská Bystrica, 50m
05.11. - 06.11.	Axis Cup	Jihlava, CZE, 25m
12.11. - 13.11.	Pohár primátora mesta Trenčín	Trenčín, 25m
19.11. - 20.11.	Grand Prix of Brno	Brno, CZE, 25m
25.11. - 27.11.	Ströck Austria Qualifying	Viedeň, AUT, 25m

December 2011

02.12. - 04.12.	Zimné M-SR žiakov 11.,12.,13.roč.	Trnava, 25m
08.12. - 11.12.	Majstrovstvá Európy v krátkom bazéne	Szczecin, POL, 25m
09.12. - 11.12.	Multistretnutie	Maďarsko, HUN, 50m
16.12. - 18.12.	Zimné M-SR seniorov, juniorov a 14.roč.žiakov	Trenčín, 25m

Február 2012

Marec 2012

10.03. - 11.03.	Veľká cena Trnavy / LEN	Trnava, 25m
16.03. - 18.03.	Jarná cena Žiliny / LEN	Žilina, 50m
24.03. - 25.03.	Veľká cena mesta	Nové Zámky, 25m
23.03. - 04.04.	SÚSTREDENIE	Lignano, 50 m

Apríl 2012

14.04. - 15.04.	Cena Popradu / LEN	Poprad, 50m
17.04. - 18.04.	VIII Gran Prix Italia	Viarregio, ITA, 25m
20.04. - 22.04.	Veľká cena Slovenska / LEN	Bratislava, 50m

Máj 2012

04.05. - 06.05.	Orca Cup / LEN	Bratislava, 50m
12.05. - 13.05.	Trojstretnutie	Glivice, POL, 50m
16.05. - 27.05.	Majstrovstvá Európy	Antwerpy, BEL, 50m

Jún 2012

08.06. - 10.06.	2 ATUS Graz Stöck Trophy	Graz, AUT, 50m
16.06. - 17.06.	8 th. LUXEMBOURG NATIONALS	Luxembourg, LUX, 50m
14.06. - 16.06.	Trofeo Sette Colli	Rím, ITA, 50m
22.06. - 24.06.	Letné M-SR 11., 12. a 13. ročných žiakov50m
29.06. - 01.07.	Letné M-SR seniorov, juniorov a 14. ročných žiakov50m

Júl 2012

04.07. - 08.07.	Majstrovstvá Európy juniorov	Antwerpy, BEL, 50m
27.07. - 12.08.	30. Olympijské hry	Londýn, GBR, 50m

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

7. Tvorba limitov:

Pre pretekárske obdobie do OH 2012 je hodnota limitov stanovená na základe bodovej hodnoty, ktorú navrhla KVŠaM a ktorá bola schválená vo Výbore SPZ. Pre jednotlivé majstrovské 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

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

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 do výšky pridelenej podľa pravidiel.

**Majstrovstvá Európy v 25 m bazéne – Szczecin, POL
(8. – 11. 12. 2011)**

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. 2011 do 20. 11. 2011

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 Európy v 50 m bazéne - Antwerpy, BEL
(16. – 27. 5. 2012)**

disciplíny	MUŽI		ŽENY	
	A	B	A	B
50 m k	0:22,96	0:23,43	0:25,87	0:26,39
100m k	0:50,81	0:51,85	0:57,09	0:58,26
200 m k	1:52,26	1:54,55	2:03,63	2:06,17
400 m k	3:57,91	4:02,76	4:19,76	4:25,06
800 m k	8:17,47	8:27,63	8:52,93	9:03,81
1500 m k	15:43,12	16:02,37	17:02,16	17:23,02
50 m z	0:26,56	0:27,10	0:29,91	0:30,53
100 m z	0:56,60	0:57,76	1:03,24	1:04,53
200 m z	2:03,16	2:05,68	2:15,63	2:18,40
50 m p	0:29,30	0:29,89	0:32,76	0:33,43
100 m p	1:03,68	1:04,98	1:10,87	1:12,31
200 m p	2:17,61	2:20,42	2:32,50	2:35,61
50 m m	0:24,93	0:25,43	0:27,63	0:28,19
100 m m	0:54,52	0:55,63	1:01,12	1:02,37
200 m m	2:01,57	2:04,05	2:14,23	2:16,97
200 m pp	2:05,24	2:07,79	2:18,86	2:21,69
400 m pp	4:26,33	4:31,76	4:51,66	4:57,61

Plnenie limitov: od 01. 06. 2011 do 6. 5. 2012

PROGRAM:

Day1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
9:30 Heats	9:30 Heats	9:30 Heats	9:30 Heats	9:30 Heats	9:30 Heats	9:30 Heats
400m Free M	200 m Free M	200m Fly M	200m Breast W	200m Back M	50m Breast W	400m Free W
50m Fly W	100 m Breast W	200m Medley W	100m Free M	200m Free W	50m Free M	400m Medley M
100m Back M	200 m IM M	200m Breast M	100m Fly W	100m Fly M	200m Fly W	4x100m Medley W
400m Medley W	100 m Free W	100m Back W	800m Free M	50m Back W	50m Free W	4x100m Medley M
100m Breast M	1500 m Free M	50m Back, M	4x200m Free W	50m Breast M	4x200m Free M	
200m Back W		800m Free W		1500m Free W		
50m Fly M						
4x100m Free W						
4x100m Free M						
17:00 – 19:00 SF & F	17:00 – 19:00 SF & F	17:00 – 19:00 SF & F	17:00 – 19:00 SF & F	17:00 – 19:00 SF & F	17:00 – 19:00 SF & F	17:00 – 19:00 SF & F
400m Free M	50m Fly M	1500m Free M	800m Free W	800m Free M	1500m Free W	50m Free W
50m Fly W	100m Free W	200m Breast M	200m Medley W	200m Free W	50m Breast W	50m Free M
100m Back M	100m Back M	200m Medley W	100m Free M	100m Fly M	100m Fly M	50m Breast W
400m Medley W	50m Fly W	200m Free M	100m Fly W	200m Breast W	200m Free W	200m Fly W
100m Breast M	100m Breast M	100m Breast W	200m Breast M	100m Free M	50m Free M	400m Medley M
200m Back W	100m Breast W	200m Fly M	100m Back W	50m Back W	50m Back W	400m Free W
50m Fly M	200m Medley M	100m Free W	200m Fly M	200m Back M	200m Back M	4x100m Medley W
4x100m Free W	200m Back W	200m Medley M	200m Breast W	100m Fly W	200m Fly W	4x100m Medley M
4x100m Free M	200m Free M	100m Back W	50m Back M	50m Breast M	50m Breast M	
		50m Back M	4x200m Free W		50m Free W	
					4x200m Free M	

Majstrovstvá Európy juniorov - Antwerpy, BEL
(4. – 8. 7. 2012) (muži 1994/95, ženy 1996/97)

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. 07. 2011 do 16. 06. 2012

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	

30. Olympijské hry, Londyn, GBR, (28.7. – 4.8.2012)

Plnenie limitov: od 01. 03. 2011 do 17. 06. 2012

		Olympic Qualifying Time 1 or 2 Entries			FINA/Olympic Selection Time 1 Entry (with invitation)		
		M	S	1/100	M	S	1/100
		MEN'S STANDARD	50 Freestyle	00	22	11	00
100 Freestyle	00		48	82	00	50	53
200 Freestyle	01		47	82	01	51	59
400 Freestyle	03		48	92	03	54	13
800 Freestyle	00		00	00	00	00	00
1500 Freestyle	15		11	83	15	43	74
100 Backstroke	00		54	40	00	56	30
200 Backstroke	01		58	48	02	02	63
100 Breaststroke	01		00	79	01	02	92
200 Breaststroke	02		11	74	02	16	35
100 Butterfly	00		52	36	00	54	19
200 Butterfly	01		56	86	02	00	95
200 I. M.	02		00	17	02	04	38
400 I. M.	04		16	46	04	25	44

		Olympic Qualifying Time 1 or 2 Entries			FINA/Olympic Selection Time 1 Entry (with invitation)		
		M	S	1/100	M	S	1/100
		WOMEN'S STANDARD	50 Freestyle	00	25	27	00
100 Freestyle	00		54	57	00	56	48
200 Freestyle	01		58	33	02	02	47
400 Freestyle	04		09	35	04	18	07
800 Freestyle	08		33	84	08	51	82
1500 Freestyle	00		00	00	00	00	00
100 Backstroke	01		00	82	01	02	95
200 Backstroke	02		10	84	02	15	42
100 Breaststroke	01		08	49	01	10	89
200 Breaststroke	02		26	89	02	32	03
100 Butterfly	00		58	70	01	00	75
200 Butterfly	02		08	95	02	13	46
200 I. M.	02		13	36	02	18	03
400 I. M.	04		41	75	04	51	75

PROGRAM: kvalifikačné preteky - http://www.fina.org/H2O/index.php?option=com_content&view=article&id=1992&Itemid=859

28. VII	29. VII	30. VII	31. VII	1.VIII	2.VIII	3.VIII	4.VIII
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	
M 100m Breast: .	M 100m Back: .	M 200m Fly: .	M 100m Free: .	M 200m Back: .	M 50m Free: .	M 1500m Free: .	
M 400m Free: .	M 200m Free: .	W 200m Free: .	M 200m Breast: .	M 200m IM: .	M 100m Fly: .	M 4 x 100m IM Relay: .	
M 400m IM: .	M 4 x 100m Free Relay: .	W 200m IM: .	M 4 x 200m Free Relay: .	W 100m Free: .	W 200m Back: .	W 50m Free: .	
W 100m Fly: .	W 100m Back: .		W 200m Fly: .	W 200m Breast: .	W 800m Free: .	W 4 x 100m IM Relay: .	
W 400m IM: .	W 100m Breast: .			W 4 x 200m Free Relay: .			
W 4 x 100m Free Relay: .	W 400m Free: .						
19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30
M 100m Breast: SF		M 200m Fly: SF	M 100m Free: SF	M 200m Back: SF	M 50m Free: SF	M 50m Free:F	M 1500m Free:F
M 400m Free:F	M 100m Back: SF	M 100m Back:F	M 200m Breast: SF	M 200m IM: SF	M 100m Fly: SF	M 100m Fly:F	M 4 x 100m IM Relay:F
M 400m IM:F	M 200m Free: SF	M 200m Free:F	M 200m Fly:F	M 100m Free:F	M 200m Back:F	W 50m Free: SF	W 50m Free:F
W 100m Fly: SF	M 100m Breast:F	W 200m Free: SF	M 4 x 200m Free Relay:F	M 200m Breast:F	M 200m IM:F	W 200m Back:F	W 4 x 100m IM Relay:F
W 400m IM:F	M 4 x 100m Free Relay:F	W 200m IM: SF	W 200m Fly: SF	W 100m Free: SF	W 200m Back: SF	W 800m Free:F	
W 4 x 100m Free Relay:F	W 100m Back: SF	W 100m Back:F	W 200m Free:F	W 200m Breast: SF	W 100m Free:F		
	W 100m Breast: SF	W 100m Breast:F	W 200m IM:F	W 200m Fly:F	W 200m Breast:F		
	W 100m Fly:F			W 4 x 200m Free Relay:F			
	W 400m Free:F						

8. Sústreďenia :

Na sústreďenia sa môžu zúčastniť pretekári reprezentačného družstva A, B a junióri v poradí, v akom sú zaradení v reprezentačnom družstve. Toto poradie sa aktualizuje k 1. januáru a k 1. aprílu. (viď zaradenie do reprezentačného družstva).

Podmienkou účasti na sústreďení je uhradenie spoluúčasti vo výške 10 % nákladov na sústreďenie.

Pretekárom, ktorí sa plánovaného sústreďenia nezúčastnia, nevzniká nárok na finančnú náhradu.

1. 20. 10. – 30. 10. 2011 Svit
kondičné – všestrannosť, objemy
2. 23. 03. – 03. 04. 2012 Lignano
kondičné – všestrannosť, objemy
3. Júl záverečná príprava na OH

Miesta konania sústreďení nie sú záväzné a môžu sa zmeniť.

9. Dopingové kontroly :

S ohľadom na princípy antidopingového programu Svetovej antidopingovej agentúry (WADA) a v súlade s aktuálne platnou reguláciou kontroly a postihu dopingu v športe ako aj s dôrazom na optimálne a efektívne zabezpečenie výkonu mimosúťažnej dopingovej kontroly **športoví reprezentanti SR sú povinní v koordinácii národných športových zväzov a organizácií oznamovať miesto svojho pobytu.**

Športovci zaradení v kompetencii národného športového zväzu do národného registra pre testovanie môžu do 30. septembra 2011 využívať doteraz používanú formu nižšie uvedených monitorovacích formulárov v písomnej alebo elektronickej podobe a tieto majú povinnosť zaslať v stanovovaných termínoch na ADA SR, **alebo už môžu pre odovzdávanie informácií o svojom pobyte využívať systém ADAMS**, avšak v koordinácii so svojim národným registračným športovým zväzom. Pre tento účel po vyžiadaní národného športového zväzu športovci obdržia od ADA SR prístupové meno a heslo. Po obdržaní týchto vstupných údajov sa používanie systému ADAMS stáva bezodkladne záväzným.

Tento formulár sú povinní vyplňať a zasielať na ADA aj všetci ostatní plavci, zaradení do reprezentačného A družstva, najneskôr k termínu 1. december, 1. marec, 1. jún a 1. September, **najneskôr do 20. dňa posledného mesiaca pred nasledujúcim štvrťrokom, na adresu: monitoring@antidoping.sk**

Vid'.

http://www.antidoping.sk/files/File/tlaciva/2011/prav/ada_ppzs_ind.pdf?PHPSESSID=3641dc7c7e90ab34dd7eaca7f8871d62

Neposkytnutie adekvátnych informácií o miestach pobytu pre účel novej realizácie mimosúťažnej dopingovej kontroly môže mať za následok porušenie noriem Svetového antidopingového kódexu ako aj ostatných pravidiel regulujúcich výkon antidopingovej kontroly a následne môže viesť k pozastaveniu až zastaveniu pretekárskej činnosti.

Nominovaní pretekári na Majstrovstvá sveta a Majstrovstvá Európy sa zúčastnia dopingovej kontroly po splnení nominačných kritérií.

Link na stiahnutie formulárov:

<http://www.antidoping.sk/?antidoping-ADA-SR=monitoring&ada=96&PHPSESSID=c58077a9b0fe6145a4d64ecb027b2e27>

10. Rozpočet : (samostatná príloha)

11. Záver :

Upozorňujem reprezentantov A + B + Juniorov na povinnosť zasielať vyhodnotenie MZC **do 7 dní** po jeho ukončení. Na reprezentačné akcie budeme pretekárov pozývať a nominovať len v prípade, že budú mať všetky náležitosti vyplývajúce z ich povinností vysporiadané.

Pretekári zdržiavajúci sa dlhodobo v zahraničí, musia **vo vlastnom záujme** informovať SPZ a reprezentačného trénera o svojej výkonnosti formou zasielania výsledkov z oficiálnych pretekov (+ link na výsledky) - i hláseníek o tréningovom zaťažení – vid' adresa dole). V opačnom prípade sa vystavujú riziku, že nebudú pozývaní na akcie poriadané SPZ.

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

Prajem všetkým veľa chuti do tréningu a pretekárom kvalitné výkony počas RTC 2011/2012, ktoré ich kvalifikujú na OH 2012.

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

Pastierik Róbert,
Šafárikova 4/16,
911 08 TRENČÍN;
č.tel.: +421904634745
E – mail: pasto55@gmail.com

Meno pretekára:

rok nar.

Oddiel:

od	do	DZ	JZ/V	JZ/S	HZ/V	HZ/S	absencia	súčet km	špec.vytr.	rýchľ.	zaplávaný výkon
začiatku RTC	2.10.2011										
3.10.2011	30.10.2011										
31.10.2011	27.11.2011										
28.11.2011	1.1.2012										
2.1.2012	29.1.2012										
30.1.2012	26.2.2012										
27.2.2012	1.4.2012										
2.4.2012	3.6.2012										
4.6.2012	1.7.2012										
2.7.2012	konca RTC										
súčet		0	0	0	0:00	0:00	0,0	0,00	0,00	0,00	

Meno trénera:

Meno:	Klub:				Dátum nar.		Rodné číslo:					
Adresa:					PSC:		mesto:					
Prechodná adresa:					E-mail:							
Číslo telefónu:	pretekár:			otec:			matka:					
Číslo pasu:		platnosť do:		číslo OP:			platnosť do:					
Zdravotná poisťovňa:					číslo poistenia							
Meno a adresa lekára:												
Meno trénera:				telefón:			E-mail: _					
Veľkosť plaviek:		trička:		trenky:		teplák. súprava:		výška:		obuvy:		
Tréningové ukazovatele												
		DZ	JZ	HZ/V	HZ/S	Km	ŠV	R	NV			
Vyhodnotenie uplynulého RTC:												
Plán na nové RTC:												
Akcie s hlavným zameraním na RTC						Tréningy plaveckého oddielu						
Dátum:	Názov preteku / Sústreďenie				Finančné zabezpečenie		poznámka		ráno od - do	večer od - do	príprava na suchu regenerácia	
								Pondelok				
								Utorok				
								Streda				
								Štvrtok				
								Piatok				
								Sobota				
								Nedeľa				