

A REPREZENTAČNÉ DRUŽSTVO

Križko Ľuboš	79	DuBB	A limit OH 2008			
Moravcová Martina	76	KuPi	A limit OH 2008			
<i>Klobučník Tomáš</i>	90	ŠKTop	1P	1:00.17	904	11.12.2008
Filová Katarína	89	J&TBa	2K	2:00.11	894	23.7.2009
<i>Smolenová Denisa</i>	89	OrcaB	1M	0:59.84	871	11.12.2008
<i>Listopadová Katarína</i>	93	J&TBa	2K	2:01.59	846	11.12.2008
<i>Trudman Norbert</i>	90	ViB	2M	1:59.09	841	19.12.2008
Kučík Roman	81	DuBB	50K	0:22.91	825	23.7.2009
Navara Michal	86	STU	50K	0:22.93	823	23.7.2009
			50M	0:24.26	889	23.7.2009
<i>Syllabová Miroslava</i>	90	AQSLe	1K	0:56.68	808	19.12.2008
Milly Katarína	88	J&TBa	1Z	1:03.57	807	23.7.2009
			50Z	0:28.71	854	19.12.2008

B REPREZENTAČNÉ DRUŽSTVO

Ráčz Rastislav	85	STU	1P	1:04.29	796	26.6.2009
<i>Nagy Tomáš</i>	91	ViB	2K	1:50.65	794	14.3.2009
Šimkovic Oliver	91	VŠKUK	2PP	2:06.62	793	24.4.2009
Mimovičová Zuzana	89	ŠKPKo	2P	2:34.19	793	26.6.2009
Jelenák Pavol	92	ŠKTop	8K	8:26.86	775	8.7.2009
Machovič Miroslav	76	DuBB	1Z	0:57.77	771	26.6.2009
			1PP	0:57.21	809	22.11.2008
<i>Glozmeková Dominika</i>	93	STUTT	1P	1:11.16	760	14.3.2009

C REPREZENTAČNÉ DRUŽSTVO

<i>Siekel Adam</i>	90	ViB	2K	1:53.46	754	1.11.2008
<i>Medo Milan</i>	91	ŠKTop	50K	0:23.41	751	19.12.2008
			1PP	0:57.27	806	15.11.2008
<i>Grznár Ľuboš</i>	88	ViB	2PP	2:06.72	751	19.12.2008
			1PP	0:58.00	776	19.12.2008
Grill Andrej	91	ViB	2K	1:55.66	749	24.4.2009
<i>Kolníková Veronika</i>	90	KuPi	8K	9:06.69	749	19.12.2008
Trnovcová Aurélie	93	Nerži	1P	1:13.10	748	29.5.2009
<i>Kuchár Matej</i>	84	DuBB	1P	1:03.73	747	22.11.2008
			50P	0:29.32	817	29.5.2009
<i>Obst Ondrej</i>	84	ViB	2K	1:53.91	745	19.12.2008
Tomečková Karin	93	OrcaB	1Z	1:05.34	743	8.7.2009
			50Z	0:30.28	790	26.6.2009
<i>Farkašová Alexandra</i>	92	ŠKPKo	4K	4:26.32	743	19.12.2008
<i>Paulen Rastislav</i>	90	STU	2Z	2:03.99	735	19.12.2008
<i>Šinská Sabina</i>	88	ViB	2K	2:07.55	733	19.12.2008
<i>Magulová Dáša</i>	90	J&TBa	8K	9:12.01	727	19.12.2008
<i>Tomaník Martin</i>	88	DuBB	1Z	0:56.92	725	19.12.2008
<i>Kaňuk Rastislav</i>	78	AQUAP	50K	0:23.73	721	19.12.2008
Zajac Adam	91	AQUAP	50K	0:23.99	718	26.6.2009
			50M	0:25.96	725	26.6.2009
<i>Tomaník Martin</i>	88	DuBB	50Z	0:26.50	718	19.12.2008

<i>Rečková Michaela</i>	91	<i>TPO</i>	1M	1:03.82	718	1.11.2008
			50M	0:28.97	722	1.11.2008
<i>Pavlíková Romana</i>	93	<i>Nerži</i>	1Z	1:06.09	718	29.5.2009
<i>Haško Milan</i>	85	<i>ViB</i>	1P	1:05.08	715	19.12.2008
<i>Kráľovič Roman</i>	84	<i>ViB</i>	2K	1:55.47	715	19.12.2008
<i>Žemba Radoslav</i>	86	<i>AQUAP</i>	50K	0:23.80	714	19.12.2008
<i>Križanová Katarína</i>	93	<i>ViB</i>	50K	0:27.09	713	8.7.2009
			50M	0:28.80	723	8.7.2009
<i>Gáliková Lenka</i>	91	<i>PkVK</i>	1K	1:00.18	700	26.6.2009
			1PP	1:07.15	720	19.12.2008
<i>Hlavňová Renáta</i>	90	<i>Nerži</i>	1K	0:59.65	693	19.12.2008
			1PP	1:06.33	747	19.12.2008

REPREZENTAČNÉ DRUŽSTVO JUNIOROV

<i>Jelenák Pavol</i>	92	<i>ŠKTop</i>	8K	8:26.86	775	8.7.2009
<i>Rusnák Mário</i>	92	<i>KuPi</i>	1M	0:55.74	745	19.12.2008
			50M	0:25.56	760	8.7.2009
<i>Fakla Martin</i>	93	<i>ViB</i>	1Z	0:58.79	731	18.7.2009
<i>Poláková Katarína</i>	94	<i>STUTT</i>	2K	2:07.39	717	27.2.2009
<i>Púchla Monika</i>	94	<i>STUTT</i>	2PP	2:25.67	710	26.6.2009
<i>Macho Jakub</i>	92	<i>ViB</i>	2K	1:58.17	702	13.6.2009
<i>Stanko Marek</i>	93	<i>KPSNV</i>	1K	0:53.71	694	29.5.2009
<i>Vácval Daniel</i>	92	<i>ŠŠTn</i>	1P	1:07.33	693	8.7.2009
			50P	0:30.05	759	29.5.2009
<i>Tenkelová Denisa</i>	95	<i>PkBŠ</i>	1M	1:04.98	682	8.5.2009
<i>Hlavňová Patrícia</i>	94	<i>ŠŠTn</i>	1K	1:01.34	682	4.12.2008
			50P	0:34.19	721	8.5.2009
<i>Nagy Richard</i>	93	<i>J&TBa</i>	8K	8:50.33	676	26.6.2009
<i>Szabo Stanislav</i>	92	<i>ŠKPKo</i>	1P	1:07.99	673	20.3.2009
			50P	0:31.16	681	29.5.2009
<i>Lenčేశ Denis</i>	93	<i>ŠGSPU</i>	1M	0:58.32	669	18.7.2009
<i>Kubický Rostislav</i>	94	<i>MaPu</i>	2Z	2:11.88	667	29.5.2009
<i>Bániková Tatiana</i>	94	<i>STU</i>	1K	1:01.24	664	29.5.2009

kurzívov je označený výkon zaplávany v 25 m bazéne

3. Limity pre zaradenie do reprezentačného družstva

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

800 bodov – seniory A, 760 bodov – seniory B, 710 bodov – seniory C a 660 bodov – juniory .

50 m bazén	Juniory		seniory C		seniory B		seniory A	
50 m k	0:24,68	0:27,81	0:24,09	0:27,14	0:23,55	0:26,53	0:23,15	0:26,08
100m k	0:54,63	1:01,38	0:53,31	0:59,90	0:52,12	0:58,56	0:51,23	0:57,57
200 m k	2:00,62	2:12,92	1:57,72	2:09,73	1:55,08	2:06,82	1:53,13	2:04,67
400 m k	4:15,76	4:39,25	4:09,61	4:32,53	4:04,01	4:26,42	3:59,87	4:21,90
800 m k	8:54,80	9:32,92	8:41,94	9:19,14	8:30,23	9:06,60	8:21,58	8:57,34
1500 m k	16:53,89	18:18,86	16:29,51	17:52,43	16:07,31	17:28,38	15:50,91	17:10,61
50 m z	0:28,55	0:32,16	0:27,87	0:31,39	0:27,24	0:30,68	0:26,78	0:30,16
100 m z	1:00,85	1:07,98	0:59,39	1:06,35	0:58,06	1:04,86	0:57,07	1:03,76
200 m z	2:12,41	2:25,81	2:09,22	2:22,30	2:06,32	2:19,11	2:04,18	2:16,75
50 m p	0:31,49	0:35,21	0:30,74	0:34,37	0:30,05	0:33,60	0:29,54	0:33,03
100 m p	1:08,45	1:16,23	1:06,81	1:14,40	1:05,31	1:12,73	1:04,20	1:11,49
200 m p	2:27,93	2:43,94	2:24,38	2:40,00	2:21,14	2:36,41	2:18,75	2:33,76
50 m m	0:26,80	0:29,70	0:26,15	0:28,99	0:25,56	0:28,34	0:25,13	0:27,86
100 m m	0:58,61	1:05,71	0:57,20	1:04,13	0:55,92	1:02,69	0:54,97	1:01,63
200 m m	2:10,69	2:24,30	2:07,55	2:20,83	2:04,69	2:17,68	2:02,58	2:15,34
200 m pp	2:14,63	2:29,28	2:11,40	2:25,69	2:08,45	2:22,42	2:06,27	2:20,01
400 m pp	4:46,31	5:13,54	4:39,43	5:06,00	4:33,16	4:59,14	4:28,53	4:54,07

25 m bazén	Juniory		seniory C		seniory B		seniory A	
50 m k	0:24,23	0:27,35	0:23,65	0:26,69	0:23,12	0:26,09	0:22,73	0:25,65
100m k	0:53,35	1:00,21	0:52,07	0:58,76	0:50,90	0:57,44	0:50,04	0:56,47
200 m k	1:57,69	2:10,99	1:54,86	2:07,84	1:52,29	2:04,98	1:50,38	2:02,86
400 m k	4:10,21	4:35,50	4:04,20	4:28,88	3:58,72	4:22,85	3:54,67	4:18,39
800 m k	8:44,72	9:24,57	8:32,10	9:11,00	8:20,61	8:58,64	8:12,13	8:49,51
1500 m k	16:35,88	18:09,37	16:11,93	17:43,17	15:50,13	17:19,33	15:34,02	17:01,71
50 m z	0:26,95	0:30,80	0:26,30	0:30,06	0:25,71	0:29,39	0:25,27	0:28,89
100 m z	0:57,97	1:06,04	0:56,57	1:04,45	0:55,30	1:03,01	0:54,37	1:01,94
200 m z	2:06,55	2:21,98	2:03,50	2:18,57	2:00,73	2:15,46	1:58,69	2:13,17
50 m p	0:30,51	0:34,54	0:29,77	0:33,71	0:29,10	0:32,95	0:28,61	0:32,39
100 m p	1:06,41	1:14,58	1:04,81	1:12,78	1:03,36	1:11,15	1:02,28	1:09,94
200 m p	2:23,72	2:40,25	2:20,26	2:36,39	2:17,12	2:32,89	2:14,79	2:30,29
50 m m	0:26,18	0:29,35	0:25,55	0:28,64	0:24,97	0:28,00	0:24,55	0:27,52
100 m m	0:57,66	1:04,79	0:56,27	1:03,23	0:55,01	1:01,81	0:54,08	1:00,77
200 m m	2:07,93	2:22,57	2:04,85	2:19,14	2:02,05	2:16,02	1:59,98	2:13,71
100 m pp	0:59,99	1:08,63	0:58,55	1:06,98	0:57,23	1:05,47	0:56,26	1:04,36
200 m pp	2:10,77	2:27,23	2:07,63	2:23,69	2:04,77	2:20,47	2:02,65	2:18,09
400 m pp	4:38,93	5:09,00	4:32,22	5:01,57	4:26,11	4:54,80	4:21,60	4:49,80

4. Termínová listina na RTC 2009/2010

August	34.	17	-	23				
	35.	24	-	30				
September	36.	31	-	6				
	37.	7	-	13				
	38.	14	-	20				EYOF
	39.	21	-	27				
Október	40.	28	-	4				
	41.	5	-	11				9. -
	42.	12	-	18				18.
	43.	19	-	25				
November	44.	26	-	1	Maritim cup	25m	Trenčín	
	45.	2	-	8	Banskobystrický pohár 2009	25m	B. Bystrica	EYOF
	46.	9	-	15	SP VC Znojma	25m 25m	Berlín Znojmo/CZE	
	47.	16	-	22	VC Brna	25m	Brno/CZE	ME25
December	48.	23	-	29				
	49.	30	-	6	Multistretnutie juniorov Zimné majstrovstvá SR mladších žiakov (1997 - 1998)	50m 25m	Macedónsko Nové Zámky	
	50.	7	-	13	Majstrovstvá Európy v krátkom bazéne Zimné majstrovstvá SR starších žiakov (1995 – 1996)	25m 25m	Istanbul/TUR Spišská N. Ves	
	51.	14	-	20	Zimné majstrovstvá SR mužov, žien a juniorov	25m	Trenčín	
Január	52.	21	-	27				
	53./1.	28	-	3				
	2.	4	-	10				
	3.	11	-	17				
	4.	18	-	24				
Február	5.	25	-	31				
	6.	1	-	7				
	7.	8	-	14				EYOF
	8.	15	-	21				
Marec	9.	22	-	28				
	10.	1	-	7				
	11.	8	-	14	Veľká cena Trnavy	25m	Trnava	
	12.	15	-	21	Jarná cena Žiliny	50m	Žilina	
Apríl	13.	22	-	28	Zimné mSR – DP (3-5-10)	50m	Košice	26.
	14.	29	-	4	Arany Űst (CH:1994-95 D: 1996-97 (31.3.-2.4.))	50m	Dunaujváros	4.
	15.	5	-	11				
	16.	12	-	18	Velká cena Ostravy Cena Popradu a Memoriál Filipa Lutza	50m 50m	Ostrava/CZE Poprad	
Máj	17.	19	-	25				EYOF
	18.	26	-	2	ORCA cup	50m	Bratislava	
	19.	3	-	9	Trojstretnutie juniorov CZE- POL- SVK	50m	Žilina	
	20.	10	-	16				
Máj	21.	17	-	23	Budapest (HUN) International Meeting	50m	Budapešť	
	22.	24	-	30	Veľká cena Slovenska	50m	Bratislava	

Jún	23.	31	-	6	Súťaž olympijských nádejí Praha 2010	50m 50m	Košice Praha/CZE	
	24.	7	-	13	9th Vienna International Championships	50m	Viedeň/AUT	MEJ
	25.	14	-	20	Letné Majstrovstvá SR starších žiakov (1996 – 1997)	50m		
	26.	21	-	27	Letné Majstrovstvá SR mladších žiakov (1998 – 1999)	25/50m		
Júl	27.	28	-	4	Letné Majstrovstvá SR muži, ženy, juniori	50m		ME50
	28.	5	-	11				
	29.	12	-	18	Majstrovstvá Európy juniorov (jri 92-93, jky 94-95)	50m	Helsinki/FIN	
	30.	19	-	25				
	31.	26	-	1				
August	32.	2	-	8	Letné mSR-DP (otvorená voda 3-5-10)		Ružínska prieh	
	33.	9	-	15	Majstrovstvá Európy seniorov	50m	Budapešť/HUN	
	34.	16	-	22	Youth Olympic Games (14-26)	50m	Singapore/SIN	
					Deadlines			
					Projekt EYOF - zraz			
					Sústredenie			

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

5. Zameranie prípravy v RTC 2009/2010:

V RTC 2009/2010 nás čakajú štyri vrcholné podujatia: seniori:

- ME 25 - - Istanbul/TUR (10. – 13. 12. 2009)
- ME 50 - - Budapest/HUN (04. – 15. 08. 2010)

b) juniori:

- MEJ - - Helsinki/FIN (14. – 18. 07. 2010)
- OHJ - - Singapore/SIN (14. – 26. 08. 2010)

6. Nomináčn  kritéria :

Nominácie :

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

Pretekári budú nominovan  na preteky po splnen  „A“ limitu v príslušnom bazéne a vo vypísanom termíne. Pretekári, ktorí splnili „B“ limit, pocestuj  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 vypísan  limity, navrhne tréner reprezentačného družstva nomináciu maximálne troch pretekárov podl  % - tu lného pribli zenia k vypísaním limitom.

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

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 pribli zen m na 98 %.

V prípade, že v kvalifika n ch pretekoch splnili v jednej disciplíne pr slušn  limit viacer  pretekári, budú nominovan  lepši pretekári, podl  možného počtu štartujúcich za krajinu.

Pri obsadzovan  doplnkových disciplín je rozhodujúce lepšie tabuľkové poradie.

Štafeta bude zlo en  na základe návrhu reprezentačného trénera.

Reprezenta n  tréner m  možnosť navrhnuť nomináciu jedného člena štafety, aj keď nebude mať splnen  kvalifika n  limit.

Na **nemajstrovsk  preteky** sa berú pri nominácii do úvahy všetky časy z evidencie, podl  aktuálnej v ykonnosti (berú sa časy 3 mesiace späť od termínu prihlášok) a finančnej situácie SPZ.

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

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

Pri pretekoch družstiev (multistretnutie, trojstretnutie...) sa kone n  nominácia upraví v KVŠaM podl  potreby v prospech reprezentačného družstva.

Kone n  slovo pri návrhu nominácie m  tréner reprezentačného družstva.

Pri nominácii bude prihliadané na finan n  situáciu SPF

Nomin ciu na všetky preteky schvaľuje KVŠaM a Výbor SPZ.

Pretekári, ktorí študujú alebo pracujú v zahrani i, môžu splniť limity vo vypísanom období aj na pretekoch v zahrani i. Podmienkou ich nominácie je zaslanie oficiálnych výsledkov (poštou, faxom alebo e-mailom) tak, aby boli doru en  na Sekretariát SPF najneskoršie 5 dní pred termínom odoslania prihlášky. Súčasne pošlú zoznam disciplín, v ktorých majú záujem na pretekoch štartovať .

Tvorba limitov:

Na ME 25 v Istanbule boli limity vypracované podľa kritérií, ktoré boli schválené pre RTC 2008/2009. Výpočet bol robený na základe časov z 1/3 štartového pola v predchádzajúcich troch ročníkoch. Pre podporu pretekárov, ktorí plávajú trate 400 m a viac sa bralo do úvahy poradie z umiestnenia 1/2 štartového pola. Do úvahy sa berú posledné tri ročníky majstrovstiev, z ktorých bol vypočítaný priemer z dvoch lepších časov. Výsledný čas tvorí „A“ limit. „B“ limit je vypočítaný na úrovni 99 % z „A“ limitu.

Pre sezónu 2009/2010 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:

MS	- hodnota výkonov na úrovni 830 bodov
ME	- hodnota výkonov na úrovni 810 bodov
MSJ	- hodnota výkonov na úrovni 760 bodov
MEJ	- hodnota výkonov na úrovni 730 bodov
JOH	- limity stanovené 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 – Istanbul, 10. - 13. 12. 2009

V-SPZ schválil nasledujúce limity :

1/3	A	B	A	B
50 m k	: 22,02	: 22,24	: 25,23	: 25,48
100m k	: 48,48	: 48,97	: 54,80	: 55,35
200 m k	1:46,44	1:47,51	1:58,37	1:59,57
400 m k	3:47,64	3:49,93	4:10,54	4:13,07
800 m k			8:30,23	8:35,38
1500 m k	14:52,00	15:01,01		
50 m z	: 24,88	: 25,13	: 28,50	: 28,78
100 m z	: 53,27	: 53,80	1:00,51	1:01,32
200 m z	1:55,88	1:57,05	2:10,00	2:11,31
50 m p	: 27,59	: 27,86	: 31,57	: 31,88
100 m p	: 59,84	1:00,64	1:08,40	1:09,09
200 m p	2:09,73	2:11,04	2:26,97	2:28,45
50 m m	: 23,91	: 24,15	: 27,17	: 27,44
100 m m	: 52,30	: 52,83	: 59,25	: 59,85
200 m m	1:55,80	1:56,96	2:10,37	2:11,68
100 m pp	: 54,99	: 55,54	1:02,29	1:02,92
200 m pp	1:58,94	2:00,34	2:12,64	2:13,98
400 m pp	4:13,23	4:15,79	4:40,17	4:42,99

Plnenie limitov: od 01. 03. do 22. 11. 2009

PROGRAM:

Day 1 Thursday 10 December	Day 2 Friday 11 December	Day 3 Saturday 12 December	Day 4 Sunday 13 December
Qualifying Heats 9:00	Qualifying Heats 9:00	Qualifying Heats 9:00	Qualifying Heats 9:00
50 m Free M 50 m Breast W 200 m IM M 100 m Back W 200 m Back M 100 m Butterfly M 200 m Butterfly W 100 m Breast M 200 m IM W 400 m Free M 100 m Free W 4x50 m Medley M	50 m Back M 50 m Butterfly W 400 m IM M 100 m IM W 200 m Breast W 100 m Free M 4x50 m Free W 800 m Free W – SH	50 m Back W 50 m Breast M 400 m Free W 100 m Back M 100 m Breast W 100 m IM M 100 m Butterfly W 200 m Butterfly M 4x50 m Medley W 1500 m Free M – SH	50 m Free W 50 m Butterfly M 400 m IM W 200 m Breast M 200 m Free W 200 m Free M 200 m Back W 4x50 m Free M
(Semi)finals 16:30	(Semi)finals 16:30	(Semi)finals 16:30	(Semi)finals 16:30
50m Free M - S 50m Breast W - S 400m Free M - F 200m Back M - F 100m Back W - S 100m Butterfly M - S 400m Free M VC 200m Back M VC 200m IM W - F 100m Breast M - S 200m Butterfly W - F 200m IM M - F 100m Free W - S	800m Free W - FH 50m Back M - S 50m Butterfly W - S 400m IM M - F 200m Breast W - F 100m Breast M - F 800m Free W VC 400m IM M VC 100m Free W - F 100m Free M - S 100m Back W - F 200m Breast W VC 100m Butterfly M - F	1500m Free M - FH 50m Back W - S 50m Breast M - S 400m Free W - F 100m IM M - S 100m Breast W - S 1500m Free M VC 400m Free W VC 100m Back M - S 100m IM W - F 200m Butterfly M - F 100m Butterfly W - S 100m Free M - F	50m Free W - S 50m Butterfly M - S 400m IM W - F 200m Breast M - F 200m Free W - F 400m IM W VC 200m Breast M VC 100m IM M - F 200m Free W VC 100m Breast W - F 100m IM M VC 200m Free M - F 100m Butterfly W - F

Róbert Pastierik, +421904634745, pastierik@stonline.sk

200m IM W VC	100m IM W - S	100m IM W VC	100m Back M - F
50m Free M - F	100m Breast M VC	200m Butterfly M VC	200m Back W - F
50m Breast W - F	100m Free W VC	50m Back W - F	100m Breast W VC
200m Butterfly W VC	50m Butterfly W - F	50m Breast M - F	200m Free M VC
200m IM M VC	50m Back M - F	100m Free M VC	50m Butterfly M - F
4x50m Medley M - F	100m Back W VC	4x50m Medley W - F	50m Free W - F
50m Breast W VC	100m Butterfly M VC	50m Breast M VC	100m Back M VC
50m Free M VC	4x50m Free W - F	50m Back W VC	100m Butterfly W VC
4x50m Medley M VC	50m Back M VC	4x50m Medley W VC	4x50m Free M - F
	50m Butterfly W VC		200m Back W VC
	4x50m Free W VC		50m Butterfly M VC
			50m Free W VC
			4x50m Free M VC
S - semifinals			
F - final			
SH - slowest heats			
FH - fastest heats			
VC - victory ceremony			

Majstrovstvá Európy juniorov Helsinky 14. – 18. 07. 2010

V-SPZ schválil nasledujúce limity:

muži 1992/93

ženy 1994/95

A	B	MEJ	A	B
: 23,87	: 24,11	50 m k	: 26,89	: 27,16
: 52,87	: 53,40	100m k	: 59,35	: 59,95
1: 56,64	1: 57,82	200 m k	2: 08,53	2: 09,83
4: 07,31	4: 09,81	400 m k	4: 30,02	4: 32,75
8: 37,13	8: 42,35	800 m k	9: 13,99	9: 19,59
16: 20,39	16: 30,29	1500 m k	17: 42,55	17: 53,28
: 27,61	: 27,89	50 m z	: 31,01	: 31,32
: 58,84	: 59,43	100 m z	1: 05,74	1: 06,40
2: 08,03	2: 09,32	200 m z	2: 20,99	2: 22,41
: 30,45	: 30,76	50 m p	: 34,05	: 34,39
1: 06,19	1: 06,86	100 m p	1: 13,71	1: 14,45
2: 23,05	2: 24,49	200 m p	2: 38,53	2: 40,13
: 25,91	: 26,17	50 m m	: 28,72	: 29,01
: 56,67	: 57,24	100 m m	1: 03,54	1: 04,18
2: 06,38	2: 07,66	200 m m	2: 19,54	2: 20,95
: 56,03	: 56,60	100 m pp	2: 24,35	2: 25,81
2: 10,18	2: 11,49	200 m pp	2: 24,35	2: 25,81
4: 36,85	4: 39,65	400 m pp	5: 03,18	5: 06,24

Plnenie limitov: od 01. 01. do 06. 06. 2010

PROGRAM: Poznámka: disciplíny 800 v.sp. a 1500 v.sp. sa plávajú priamo na čas!!!

14.VII.	15.VII.	16.VII.	17.VII.	18.VII.
rozplavby	rozplavby	rozplavby	rozplavby	rozplavby
50 P ž	200 M m	50 Z ž	50 v.sp. ž	50 v.sp. m
50 M m	400 v.sp. ž	50 P m	50 Z m	50 M ž
400 PP ž	100 v.sp. m	200 v.sp. ž	100 Z ž	400 PP m
400 v.sp. m	200 P ž	200 Z m	200 v.sp. m	4x100 PP ž
200 M ž	200 PP m	100 M ž	200 PP ž	4x100 PP m
100 Z m	4x100 v.sp. ž	4x200 v.sp. m	100M m	
100 v.sp. ž	1500 v.sp. m	800 v.sp. ž	100 P ž	
200 P m			100 P m	
200 Z ž			4x200 v.sp. ž	
4x100 v.sp. m			800 v.sp. m	
1500 v.sp. ž				
Semifinále a finále	Semifinále a finále	Semifinále a finále	Semifinále a finále	Semifinále a finále
50P ž	100Z m	50 P m	50 v.sp. m	50 v.sp. m
50 M m	400 v.sp. ž	50 Z ž	50 Z m	50 M ž
400PP ž	200 M m	200 M m	100 Z ž	400 PP m
200 P m	200 M ž	200 v.sp. ž	100 M m	100 Z ž
200 M ž	200 PP m	200 Z m	200 v.sp. ž	100 P m
400 v.sp. m	100 v.sp. ž	200 P ž	200 v.sp. m	100 P ž
100 v.sp. ž	200 P m	100 v.sp. m	100 P ž	200 v.sp. m
100 Z m	200 Z ž	100 M ž	200 Z m	200 PP ž
200 Z ž	100 v.sp. m	200 PP m	200 PP ž	100 M m
50 M m	200 P ž	50 Z ž	100 P m	50 M ž
50P ž	1500 v.sp. m	50 P m	100 M ž	50 v.sp. m
1500 v.sp. ž	4x100 v.sp. ž	800 v.sp. ž	800 v.sp. m	4x100 PP ž
4x100 v.sp. m		4x200 v.sp. m	50 v.sp. ž	4x100 PP m
			50 Z m	
			4x200 v.sp. ž	

Majstrovstvá Európy 50 m bazén - Budapešť, 04. – 15. 8. 2010

V-SPZ schválil nasledujúce limity :

A	B	ME 50	A	B
: 23,05	: 23,28	50 m k	: 25,97	: 26,23
: 51,02	: 51,54	100m k	: 57,33	: 57,91
1: 52,66	1: 53,80	200 m k	2: 04,15	2: 05,40
3: 58,88	4: 01,29	400 m k	4: 20,82	4: 23,45
8: 19,51	8: 24,56	800 m k	8: 55,12	9: 00,53
15: 46,98	15: 56,55	1500 m k	17: 06,35	17: 16,72
: 26,67	: 26,94	50 m z	: 30,04	: 30,34
: 56,84	: 57,41	100 m z	1: 03,50	1: 04,14
2: 03,67	2: 04,92	200 m z	2: 16,19	2: 17,57
: 29,42	: 29,72	50 m p	: 32,89	: 33,22
1: 03,94	1: 04,59	100 m p	1: 11,20	1: 11,92
2: 18,17	2: 19,57	200 m p	2: 33,13	2: 34,68
: 25,03	: 25,28	50 m m	: 27,74	: 28,02
: 54,74	: 55,29	100 m m	1: 01,37	1: 01,99
2: 02,07	2: 03,30	200 m m	2: 14,78	2: 16,14
2: 05,75	2: 07,02	200 m pp	2: 19,43	2: 20,84
4: 27,42	4: 30,12	400 m pp	4: 52,85	4: 55,81

Plnenie limitov: od 01. 01. do 13. 06. 2010

PROGRAM:

9.VIII	10.VIII	11.VIII	12.VIII	13.VIII	14.VIII	15.VIII
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	

OH juniorov - Singapore, 14. – 26. 08. 2010
(muži 1992/93, ženy 1993/94)

Limity určila FINA:

Chlapci		disciplíny	Dievčatá	
A - limit	B - limit		A - limit	B - limit
0.23,13	0.24,29	50m v.sp.	0.26,32	0.27,64
0.50,95	0.53,50	100m v.sp.	0.57,17	1.00,03
1.52,53	1.58,16	200m v.sp.	2.03,47	2.09,64
3.58,01	4.09,91	400m v.sp.	4.20,04	4.33,04
0.25,61	0.26,89	50m znak	0.28,87	0.30,31
0.57,07	0.59,92	100m znak	1.03,86	1.07,05
2.03,91	2.10,11	200m znak	2.17,38	2.24,25
0.28,27	0.29,68	50m prsia	0.31,86	0.33,45
1.03,72	1.06,90	100m prsia	1.11,43	1.15,00
2.18,37	2.25,29	200m prsia	2.33,40	2.41,07
0.24,24	0.25,35	50m motýlik	27.06	0.28,41
0.54,71	0.57,45	100m motýlik	1.01,43	1.04,50
2.01,79	2.07,88	200m motýlik	2.15,42	2.22,19
2.05,65	2.11,93	200m PP	2.19,97	2.26,97

Plnenie limitov: 01. 03. 2009 do 31. 03. 2010.

„A“ limit je nutné splniť pri obsadení disciplíny dvoma plavcami.

„B“ limit je nutné splniť pri obsadení disciplíny jedným plavcom.

PROGRAM: zatiaľ nie je stanovený

7. Sústreďenia :

Na sústreďenia budú pozývaní pretekári 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)

- | | | | |
|----|-------------|-----------|---------------------------------|
| 1. | Október | (41 - 42) | kondičné – všestrannosť, objemy |
| 2. | Marec/Apríl | (13 - 14) | kondičné – všestrannosť, objemy |
| 3. | Júl | (28 - 32) | záverečná príprava na MEJ a ME |

9. Dopingové kontroly :

Na základe Memoranda FINA sú povinný všetci reprezentanti, ktorí sú umiestnení v **TOP 50** vyplňať štvrťročne monitorovací formulár, ktorý sú povinní posielať do sídla FINA (Fax: +41-21-310 18 97) najneskôr k termínu 1. December, 1. Marec, 1. Jún a 1. September a na ADV SR štvrťročne. Nominovaní pretekári na Majstrovstvá sveta a Majstrovstvá Európy sa zúčastnia dopingovej kontroly po splnení nominačných kritérií.

Link na stiahnutie formulárov:

http://www.fina.org/project/index.php?option=com_content&task=view&id=70&Itemid=129

10. Rozpočet : (príloha)

11. Záver :

Upozorňujem pretekárov 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 (prípadne link) - i hláseníek o tréningovom zaťažení – viď 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 2009/2010.

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