

I. ČLANSKA REPREZENTANCA

Kriteriji za uvrstitev v člansko reprezentanco:

- Kriterij izbora v člansko reprezentanco je povpreček 16. mest evropskih prvenstev 2014 in 2016
- Izjema je disciplina 1500 prosto ženske, ki je korigirana na boljši rezultat

Norme za člansko reprezentanco:

MOŠKI	DISCIPLINA	ŽENSKE
0:22,54	50 Prosto	0:25,49
0:49,39	100 Prosto	0:55,45
1:48,84	200 Prosto	2:00,98
3:51,35	400 Prosto	4:15,56
8:01,64	800 Prosto	8:46,06
15:21,68	1500 Prosto	16:45,50*
0:28,02	50 Prsno	0:31,87
1:01,58	100 Prsno	1:09,18
2:13,89	200 Prsno	2:30,46
0:25,73	50 Hrbtno	0:28,96
0:55,33	100 Hrbtno	1:01,91
2:01,14	200 Hrbtno	2:14,90
0:24,11	50 Delfin	0:26,81
0:53,11	100 Delfin	0:59,76
1:58,70	200 Delfin	2:12,97
2:01,86	200 Mešano	2:15,88
4:21,75	400 Mešano	4:48,41

- Kriterij za reprezentanco je bilo potrebno odplavat od **1.9.2017-31. 8. 2018** v pretekli sezoni na ciljnih tekmovanjih PZS (tekmovanja za lansko sezono: *Osmerboj, Četverboj, Multinations cup, SI, Energy standard cup, Mladinska Balkaniada, MEP, EP, Absolutno prvenstvo Slovenije, Združeno državno prvenstvo Slovenije*)
- **od 1. 9.** v tekoči sezoni na tekmovanjih pod okriljem PZS, LEN in FINE.

Program članske reprezentance za sezono za obdobje

1.9.2018 – 31.8.2019

1. 08.10. - 1.11.2018 Višinske priprave Sierra Nevada

- Višinskih priprav se bodo udeležili plavalci članske reprezentance, ki bodo prej opravili vsa testiranja, ki jih bo določil selektor skupaj z vodjem panožnega teama

2. 17.11.-18.11. 2018 Špelin in Vesnin memorial

- Zadnji rok za odplavanje in potrjevanje norm za svetovno prvenstvo v kratkih bazenih

3. 11.-16.12.2018 svetovno prvenstvo v 25m bazenih Hangzhou/China

MOŠKI	FINA NORME	ŽENSKE
A Fina norma	Discipline	A Fina norma
00:21,71	50 Prosto	00:24,60
00:47,78	100 Prosto	00:53,78
01:45,02	200 Prosto	01:56,52
03:44,09	400 Prosto	04:07,29
//////////	800 Prosto	08:35,69
14:49,29	1500 Prosto	//////////
00:26,77	50 Prsno	00:30,70
00:58,18	100 Prsno	01:06,18
02:06,83	200 Prsno	02:24,60
00:23,98	50 Hrbtno	00:27,01
00:51,61	100 Hrbtno	00:58,08
01:53,35	200 Hrbtno	02:07,19
00:23,22	50 Delfin	00:26,26
00:51,56	100 Delfin	00:58,28
01:54,84	200 Delfin	02:09,76
00:53,57	100 Mešano	01:01,21
01:56,69	200 Mešano	02:12,46
04:10,27	400 Mešano	04:43,43

MOŠKI	Štafete	ŽENSKE
	8. mesto	
1:31,01	4x50 Prosto	1:38,33
3:11,16	4X100 Prosto	3:35,19
7:00,22	4X200 Prosto	7:48,99
1:34,91	4x50 Mešano	1:48,42
3:27,14	4x100 Mešano	3:56,21
1:33,53	4X50 PROSTO MIX	1:33,53
1:40,42	4X50 MEŠANO MIX	1:40,42

Svetovno prvenstvo v 25m bazenih je glavno ciljno tekmovanje članske reprezentance v zimskem delu sezone.

- Norme A za SP/25 je določila Fina in so postavljena na 16. rezultat preteklega tekmovanja (Windsor 2016).
- Normo je potrebno odplavat **od 13.12.2017 do 18.11.2018** na tekmovanjih, ki so s strani Fine odobrena kot kvalifikacijska tekmovanja za svetovno prvenstvo v 25m bazenih.
- V kolikor, je norma odplavana pred 1.9.2018, jo je do roka potrebno potrditi v odstopanju 1,5% .
- Na disciplino lahko nastopita največ dva tekmovalca, ki morata imeti oba odplavano veljavno A normo.
- Štafeta nastopi, v kolikor je seštevek časov štirih plavalcev/plavalk boljši od postavljene norme in imata vsaj dva plavalca/ki odplavane individualne norme za nastop na tekmovanju.

4. Zimska testiranja (datum in kraj bo določen naknadno)

5. 18.2.-14.3.2019 Višinske priprave v JAR

- Višinskih priprav se bodo udeležili plavalci članske reprezentance, ki bodo prej opravili vsa testiranja, ki jih bo določil selektor skupaj z vodjem panožnega teama.

6. 15.-17.3.2019 Nastop na Serbian open
 - Kontrolno tekmovanje

7. 23.3.-24.3.2019 Četverboj Slo-Cro-Srb-Bih
 - Dva najboljša na disciplino (razširjena reprezentanca).
 - Reprezentance bodo sestavljene na osnovi odplvanih rezultatov do 3.3.2019.
(lestvice 25m 1.9.2018-3.3.2019)

8. V aprilu eno močno tekmovanje po dogovoru s trenerji (primer: Eindhoven cup)

9. 10.5.-12.5.2019 Spomladanska Testiranja (Kraj bo določen naknadno)

10. 20.5.-13.6.2019 Višinske priprave Font Romeu

11. 14.-16.6.2019 MM Kranj (absolutno prvenstvo Slovenije)
 - Zadnji rok za norme SP/50 Gwangju (Koreja)

12. Julij 2019; močno tekmovanje za člansko reprezentanco; primer Sette colli

13. 15. - 21.7.2019 Pripravljalni camp pred svetovnim prvenstvom za evidentne kandidate (kraj bo določen naknadno)

14. 21.-28.7.2019 SVETOVNO PRVENSTVO GWANGJU (KOREJA)

NORME		
MOŠKI	Discipline	ŽENSKE
0:22,36	50 Prosto	0:25,11
0:49,16	100 Prosto	0:54,69
1:48,05	200 Prosto	1:58,67
3:49,51	400 Prosto	4:11,97
7:56,00	800 Prosto	8:37,28
15:13,39	1500 Prosto	16:32,04
0:27,55	50 Prsno	0:31,22
1:00,40	100 Prsno	1:07,50
2:11,41	200 Prsno	2:27,25
0:25,41	50 Hrbtno	0:28,37
0:54,39	100 Hrbtno	1:00,60
1:58,87	200 Hrbtno	2:11,60
0:23,66	50 Delfin	0:26,41
0:52,41	100 Delfin	0:58,57
1:57,33	200 Delfin	2:09,49
2:00,22	200 Mešano	2:13,22
4:18,55	400 Mešano	4:43,33
	Štafete	ŽENSKE
	12. mesto	
3:16,01	4x100 Prosto	3:40,89
7:13,72	4X200 Prosto	8:01,48
3:35,30	4X100 Mešano	4:02,13
3:33,11	4x100 Prosto MIX	3:33,11
3:55,40	4x100 Mešano MIX	3:55,40

Svetovno prvenstvo v 50 m bazenih je glavno ciljno tekmovanje članske reprezentance v letnem delu sezone.

- Norme A IN B za SP/50 je določila Fina.
- SLO norma, ki je postavljena na povpreček 16. mest zadnjih dveh prvenstev.
- V disciplinah, kjer je SLO boljša od A Fina norme so discipline korigirane na slabši rezultat.

- Izjema je disciplina 1500 prosto ženske, ki je zaradi odstopanja korigirana na boljši rezultat.
- V primeru, da dva tekmovalca odplavata SLO normo se upošteva boljši rezultat, oz. morata imeti oba tekmovalca odplavano A Fina normo.
- Normo je potrebno odplavat od 1.3.2018 do 16.06.2019 na tekmovanjih, ki so s strani Fina odobrena kot kvalifikacijska tekmovanja za svetovno prvenstvo v 50 m bazenih.
- V kolikor, je norma odplavana pred 1.9.2018, jo je do roka potrebno potrditi v odstopanju 1,5%.
- Na disciplino lahko nastopita največ dva tekmovalca, ki morata imeti oba odplavano veljavno A normo.
- Štafeta nastopi, v kolikor je seštevek časov štirih plavalcev/plavalk boljši od postavljene norme in skladno s propozicijami tekmovanja.

PANOŽNI TEAM ZA ČLANSKO REPREZENTANCO:

- | | |
|--|--|
| * <u>Vodja:</u> | Miha Robnik |
| * <u>Kondicijski trener+Fizioterapevt:</u> | Miha Robnik z ekipo |
| * <u>Nutricist:</u> | Dr. Nada Rotovnik –
Kozjek z ekipo |
| ➤ <i>kontrola krvi, kontrola sestave telesa in določanje dodatkov k prehrani</i> | |
| * <u>Zdravnik:</u> | Dr. Robert Marčun |
| * <u>Psiholog:</u> | Dr. Tanja Kajtna z ekipo |
| * <u>Maserji:</u> | klubski maserji
(1 masaža na teden) |
| * <u>Analitik:</u> | Dušan Danilović |
| * <u>Antropometrija:</u> | fakulteta za šport na 5-6 tednov |
| * <u>Trenerji:</u> | |

Priprave:

- *postavljanje trenerjev bo določeno glede na tip plavalcev (primer: dolgo in srednje progaši, kratko progaši- šprinterji, stil) in pa okoliščine priprav (primer: višina, prvi in zadnji teden min. število, vmesno obdobje-optimalno število)*
- *min število je vsaj 1 trener na 4 plavalce*

- če se trener plavalca na pripravah želi udeležiti priprav, pa ni v ekipi in selektor oceni, da bi njegova pomoč na pripravah bila dobrodošla, je upravičen do 1/3 povrnitve stroškov
- priprav se udeležita tudi kondicijski trener in maser

Tekmovanja:

- v skladu s propozicijami tekmovanj oz.
- vsaj 1 trener na 3 plavalce
- trenerji za tekmovanja bodo določeni glede na odstopanje od norm za ciljno tekmovanje v sezoni
- tekmovanja se udeleži tudi maser
- tekmovanja se udeleži tudi Miha Robnik

➤ OPOMBA:

- **Plavalci/ke, ki so vključeni v program so dolžni sodelovati s panožnim teamom zaradi preverjanja njihove pripravljenosti in zdravstvenega stanja. Plavalec/ka, ki ne sodeluje s panožnim teamom ni upravičen do sredstev PZS.**
- **Vsako sodelovanje s panožnim teamom mora biti najavljeno in odobreno s strani selektorja in vodjo panožnega teama.**