

I. ČLANSKA REPREZENTANCA

Kriteriji za uvrstitev v člansko reprezentanco:

- Kriterij izbora v člansko reprezentanco predstavlja povpreček 16. mest evropskih prvenstev 2016 in 2018
- Discipline, pri katerih je bil povpreček rezultatov sezon 2016 in 2018 slabši, je za normo ostal boljši povpreček sezon 2014 in 2016.

Norme za člansko reprezentanco:

| <i>Moški</i> | <i>DISCIPLINA</i> | <i>Ženske</i> |
|-----------------|--------------------|-----------------|
| <i>0:22·52</i> | <i>50 PROSTO</i> | <i>0:25·49</i> |
| <i>0:49·27</i> | <i>100 PROSTO</i> | <i>0:55·27</i> |
| <i>1:48·84</i> | <i>200 PROSTO</i> | <i>2:00·29</i> |
| <i>3:51·32</i> | <i>400 PROSTO</i> | <i>4:15·54</i> |
| <i>7:59·95</i> | <i>800 PROSTO</i> | <i>8:46·06</i> |
| <i>15:20·02</i> | <i>1500 PROSTO</i> | <i>16:45·50</i> |
| <i>0:27·85</i> | <i>50 PRSNO</i> | <i>0:31·66</i> |
| <i>1:01·09</i> | <i>100 PRSNO</i> | <i>1:08·85</i> |
| <i>2:13·24</i> | <i>200 PRSNO</i> | <i>2:29·75</i> |
| <i>0:25·60</i> | <i>50 HRBTNO</i> | <i>0:28·69</i> |
| <i>0:55·02</i> | <i>100 HRBTNO</i> | <i>1:01·21</i> |
| <i>2:00·46</i> | <i>200 HRBTNO</i> | <i>2:14·44</i> |
| <i>0:23·97</i> | <i>50 DELFIN</i> | <i>0:26·73</i> |
| <i>0:53·03</i> | <i>100 DELFIN</i> | <i>0:59·74</i> |
| <i>1:58·70</i> | <i>200 DELFIN</i> | <i>2:12·97</i> |
| <i>2:01·63</i> | <i>200 MEŠANO</i> | <i>2:15·66</i> |
| <i>4:20·99</i> | <i>400 MEŠANO</i> | <i>4:48·41</i> |

- Kriterij za reprezentanco je bilo v pretekli sezoni potrebno odplavat od **1.9.2018-31. 8. 2019** na ciljnih tekmovanjih PZS.
- v tekoči sezoni se bodo upeštevali rezultati odplavani od **1.9.2019** na tekmovanjih pod okriljem PZS, LEN in FINE.

Program članske reprezentance za sezono za obdobje

1.9.2019 – 31.8.2020

07 – 31.10.2019. Višinske priprave Font Romeu

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

09 - 10.11.2019. 1. Velika Nagrada Pokal mesta Celja

- Kontrolno tekmovanje

23 - 24.11. 2019. 2. Velika Nagrada: Špelin in Vesnin memorial

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

04 - 08.12.2019. Evropsko prvenstvo v 25m bazenih Glasgow

- Evropsko prvenstvo v 25m bazenih je glavno ciljno tekmovanje članske reprezentance v zimskem delu sezone.
- Kriterij izbora v člansko reprezentanco predstavlja povpreček 16. mest z evropskih prvenstev 2015 in 2017
- Discipline, pri katerih je bil povpreček rezultatov s prvenstev 2015 in 2017 slabši, je za kriterij ostal boljši povpreček s prvenstev 2013 in 2015

- Normo za Ečp/ 25 je potrebno odplavat v obdobju **od 11.12.2018** (priznani rezultati s SP/25 in Zimskega združenega državnega prvenstva) **do 24.11.2019** na tekmovanjih pod okriljem PZS, LEN in FINA
- V kolikor je bila norma odplavana pred 1.9.2019 jo je do zadnjega roka potrebno potrditi v odstopanju 1,5% od predpisane norme za posamezno disciplino.
- Če ima plavalec/ka odplavano normo za višji rang tekmovanja (EČP/50; OI- A standard), lahko nastopi na Ečp/25 brez zahtevane norme, v kolikor ne izpodriva plavalca/plavalke z odplavano normo za posamezno disciplino v skladu s pravili tekmovanja.
- 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

| <i>Moški</i> | <i>DISCIPLINA</i> | <i>Ženske</i> |
|-----------------|------------------------|----------------|
| <i>0:21·71</i> | <i>50 PROSTO</i> | <i>0:24·82</i> |
| <i>0:47·88</i> | <i>100 PROSTO</i> | <i>0:54·12</i> |
| <i>1:45·62</i> | <i>200 PROSTO</i> | <i>1:58·15</i> |
| <i>3:45·00</i> | <i>400 PROSTO</i> | <i>4:07·58</i> |
| | <i>800 PROSTO</i> | <i>8:32·33</i> |
| <i>15:01·64</i> | <i>1500 PROSTO</i> | |
| <i>0:26·95</i> | <i>50 PRSNO</i> | <i>0:30·95</i> |
| <i>0:58·96</i> | <i>100 PRSNO</i> | <i>1:06·81</i> |
| <i>2:08·33</i> | <i>200 PRSNO</i> | <i>2:25·88</i> |
| <i>0:24·05</i> | <i>50 HRBTNO</i> | <i>0:27·46</i> |
| <i>0:51·83</i> | <i>100 HRBTNO</i> | <i>0:59·30</i> |
| <i>1:54·99</i> | <i>200 HRBTNO</i> | <i>2:09·36</i> |
| <i>0:23·32</i> | <i>50 DELFIN</i> | <i>0:26·43</i> |
| <i>0:51·67</i> | <i>100 DELFIN</i> | <i>0:58·47</i> |
| <i>1:55·46</i> | <i>200 DELFIN</i> | <i>2:10·91</i> |
| <i>0:53·91</i> | <i>100 MEŠANO</i> | <i>1:01·23</i> |
| <i>1:56·60</i> | <i>200 MEŠANO</i> | <i>2:11·21</i> |
| <i>4:13·66</i> | <i>400 MEŠANO</i> | <i>4:41·00</i> |
| <i>1:27·10</i> | <i>4x50 Prosto</i> | <i>1:40·23</i> |
| <i>1:35·16</i> | <i>4x50 Mešano</i> | <i>1:48·53</i> |
| <i>1:33·08</i> | <i>4X50 Prosto MIX</i> | <i>1:33·08</i> |
| <i>1:41·03</i> | <i>4X50 Mešano MIX</i> | <i>1:41·03</i> |

*** Zadnji rok za odplavanje norm za evropsko člansko prvenstvo v Glasgowu je 24.11.2019!**

2 - 22.1.2020. Skupne priprave članske reprezentance (tbd)

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

23 – 26.1.2020. Združeno državno prvenstvo Slovenije (tbd)

16.3 - 9.4.2020 Višinske priprave (tbd)

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

10 - 12.4.2020. Prvo močno tekmovanje po pripravah (tbd/ primer: Eindhoven)

- Kontrolno tekmovanje

24 - 26.4.2020. Drugo močno tekmovanje po pripravah (tbd)

- Kontrolno tekmovanje

× Zadnji rok za odplavanje in potrjevanje norm za evropsko prvenstvo v Budimpešti je 26.4.2020!

11 - 17.5.2020. EVROPSKO PRVENSTVO BUDIMPEŠTA 2020

- Kriterij izbora za nastop na evropskem prvenstvu v Budimpešti predstavlja povpreček 16. mest z evropskih prvenstev 2015 in 2017
- Discipline, pri katerih je bil povpreček rezultatov s prvenstev 2015 in 2017 slabši, je za kriterij ostal boljši povpreček s prvenstev 2013 in 2015.
- Normo za Ečp/ 50 je potrebno odplavat v obdobju **od 1.3.2019. do 26.4.2020.**

- V kolikor je bila norma odplavana pred 1.9.2019 jo je do zadnjega roka potrebno potrditi v odstopanju 1,5% od predpisane norme za posamezne discipline.
- 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

| <i>Moški</i> | <i>DISCIPLINA</i> | <i>Ženske</i> |
|-----------------|-------------------------|-----------------|
| <i>0:22·52</i> | <i>50 PROSTO</i> | <i>0:25·49</i> |
| <i>0:49·27</i> | <i>100 PROSTO</i> | <i>0:55·27</i> |
| <i>1:48·84</i> | <i>200 PROSTO</i> | <i>2:00·29</i> |
| <i>3:51·32</i> | <i>400 PROSTO</i> | <i>4:15·54</i> |
| <i>7:59·95</i> | <i>800 PROSTO</i> | <i>8:46·06</i> |
| <i>15:20·02</i> | <i>1500 PROSTO</i> | <i>16:45·50</i> |
| <i>0:27·85</i> | <i>50 PRSNO</i> | <i>0:31·66</i> |
| <i>1:01·09</i> | <i>100 PRSNO</i> | <i>1:08·85</i> |
| <i>2:13·24</i> | <i>200 PRSNO</i> | <i>2:29·75</i> |
| <i>0:25·60</i> | <i>50 HRBTNO</i> | <i>0:28·69</i> |
| <i>0:55·02</i> | <i>100 HRBTNO</i> | <i>1:01·21</i> |
| <i>2:00·46</i> | <i>200 HRBTNO</i> | <i>2:14·44</i> |
| <i>0:23·97</i> | <i>50 DELFIN</i> | <i>0:26·73</i> |
| <i>0:53·03</i> | <i>100 DELFIN</i> | <i>0:59·74</i> |
| <i>1:58·70</i> | <i>200 DELFIN</i> | <i>2:12·97</i> |
| <i>2:01·63</i> | <i>200 MEŠANO</i> | <i>2:15·66</i> |
| <i>4:20·99</i> | <i>400 MEŠANO</i> | <i>4:48·41</i> |
| <i>3:17·67</i> | <i>4X100 Prosto</i> | <i>3:42·26</i> |
| <i>7:17·95</i> | <i>4X200 Prosto</i> | <i>8:06·67</i> |
| <i>3:37·59</i> | <i>4x100 Mešano</i> | <i>4:05·15</i> |
| <i>3:33·81</i> | <i>4X100 Prosto MIX</i> | <i>3:33·81</i> |
| <i>4:01·55</i> | <i>4X100 Mešano MIX</i> | <i>4:01·55</i> |

22 - 24.5.2020. Slovenia Open (tbd)

× **Zadnji rok za doseg norm za nastop na OI 2020
(štafete 22.5.2020)**

1 – 25.6.2020. Višinske priprave (tbd)

- Evidentni kandidati za nastop na OI

26 – 28.6.2020. Prvo močno tekmovanje po priprava

- Kontrolno tekmovanje

3 - 5.7.2020. Drugo močno tekmovanje po priprava

- Kontrolno tekmovanje

12 – 24.7.2020. Pripravljalni camp pred OI za evidentne kandidate
(kraj bo določen naknadno)

25.7 – 2.8.2020. OLIMPIJSKE IGRE TOKIO 2020

- V plavanju normative in pravila za nastop na olimpijskih igrah postavi mednarodna plavalna zveza – FINA, kar je za prihajajoče olimpijske igre v Tokiu tudi že storila v določitvi A in B kriterijev.
- Fina prav tako določi tudi tekmovanja, in časovni okvir na katerih lahko dosežeš ta kriterij. Za OI Tokio 2020 je Fina določila, da se A in B standardi lahko odplavajo v obdobju **od 1.3.2019 do 21.6.2020** (**24.5.2020 SLO deadline**) na kvalifikacijskih tekmovanjih, ki so od 28.2.2019. objavljeni na strani FINE.

Normativi:

- **A standard:** plavalec, plavalica, ki doseže A standard v eni ali večih disciplinah, se avtomatično uvrsti na OI. Posamezno državo lahko v posamezni disciplini zastopata največ dva tekmovalca na disciplino, z upoštevanjem pravila, da morata oba imeti dosežen A standard za posamezno disciplino.
- **B standard:** po končanem kvalifikacijskem obdobju pa Fina na olimpijske igre povabi še tekmovalce z B standardom (eden na disciplino), ampak samo do zapolnitve kvote 878 plavalcev glede na rang lestvice Fine na datum **29.6.2020**.
- V praksi to pomeni samo tiste plavalce in plavalke, ki so za malo zgrešili A standard.
- **Štafetno plavanje:** Na OI nastopi samo 16 najboljših štafet. Prvih 12 štafet s svetovnega prvenstva, v Gwangju-ju se avtomatično uvrsti na OI in še štiri najboljše štafete po doseženih časih v obdobju **od 1.3.2019-22.5.2020**. Vsak plavalec/ plavalica, ki je že uvrščen na igre lahko nastopi v kvalificirani štafeti. Vsi ostali plavalci/ plavalke lahko nastopijo samo, če imajo odplavan vsaj B standard v disciplini, ki se plava v štafeti.
- Zahteva OKS je da plavalci/ke, ki so A normo odplavali v sezoni 2019 le to potrdijo z odplavanjem vsaj B norme do roka v sezoni 2020.

| MOŠKI | | DISCIPLINA | ŽENSKE | |
|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| FINA A NORMA | FINA B NORMA | | FINA A NORMA | FINA B NORMA |
| 0:22;01 | 0:22;67 | 50 prosto | 0:24;77 | 0:25;51 |
| 0:48;57 | 0:50;03 | 100 prosto | 0:54;38 | 0:56;01 |
| 1:47;02 | 1:50;23 | 200 prosto | 1:57;28 | 2:00;80 |
| 3:46;78 | 3:53;58 | 400 prosto | 4:07;90 | 4:15;34 |
| 7:54;31 | 8:08;54 | 800 prosto | 8:33;36 | 8:48;76 |
| 15:00;99 | 15:28;02 | 1500 prosto | 16:32;04 | 17:01;80 |
| 0:53;85 | 0:55;47 | 100 hrbtno | 1:00;25 | 1:02;06 |
| 1:57;50 | 2:01;03 | 200 hrbtno | 2:10;39 | 2:14;30 |
| 0:59;93 | 1:01;73 | 100 prsno | 1:07;07 | 1:09;08 |
| 2:10;35 | 2:14;26 | 200 prsno | 2:25;52 | 2:29;89 |
| 0:51;96 | 0:53;52 | 100 delfin | 0:57;92 | 0:59;66 |
| 1:56;48 | 1:59;97 | 200 delfin | 2:08;43 | 2:12;28 |
| 1:59;67 | 2:03;26 | 200 mešano | 2:12;56 | 2:16;54 |
| 4:15;84 | 4:21;46 | 400 mešano | 4:38;53 | 4:46;89 |

PANOŽNI TEAM ZA ČLANSKO REPREZENTANCO:

- * **Vodja:** **Miha Robnik**
- * **Kondicijski trener+Fizioterapevt:** **Miha Robnik z ekipo**
- * **Nutricist:**
 - *kontrola krvi, kontrola sestave telesa in določanje dodatkov k prehrani*
- * **Zdravnik:** **Dr. Robert Marčun**
- * **Psiholog:** **Dr. Tanja Kajtna z ekipo**
- * **Maserji:** **klubski maserji**
(1 masaža na teden)
- * **Analitik:** **Dušan Danilović,**
Peter Mankoč
- * **Antropometrija:** **fakulteta za šport na 5-6 tednov**
- * **Trenerji:**

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 analitik (kjer je to potrebno)

➤ 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.**