PLAVALNA ZVEZA SLOVENJE

PROGRAM SLOVENSKE PLAVALNE REPREZENTANCE ZA OBDOBJE

2025 - 2028

Ljubljana, 1.12.2024

Selektor: Tomaž Torkar

Uvod:

Naša panoga ima srečo s pridobivanjem otrok v svoje vrste, saj s programom ''Naučimo se plavati'' in pa želja vsakega starša, da se njihov otrok nauči plavati, avtomatično pripelje vrsto otrok v klubske sredine. Ob tem pa skrbijo 'trendi' mladih in tudi njihovih staršev, do so vse manj zainteresirani za redno vadbo. Prav tako se povečuje število društev, športnih panog in dejavnosti, kateri ponujajo zabavno vadbo, druženje,… katerega v plavanju včasih ne znamo prikazati in ponuditi. Torej naš glavni cilj bi moral biti najprej zadržati otroke, ki pridejo v klube in društva po plavalno znanje.

Strokovni delavci v plavanju so v zadnjih letih uvedli in predvsem uredili tekmovanja na regionalnem in državnem nivoju, ki najmlajše popelje skozi dolgoročni razvoj tekmovanj (predtekmovanja PZS, razvojni pokal, mitingi,…).

Kar nekaj možnosti za izboljšanje vidim tudi v pomoči in sodelovanju s klubi, novo nastalimi ali iz obrobja Slovenije, ki imajo manjše število plavalcev ali pa si želijo te pomoči. 'Koordinatorji' PZS po regijah ali po dogovoru uspešni trenerji ali klubske sredine, bi lahko obiskali nekaj teh klubov, z njimi sodelovali, jim po potrebi svetovali ali celo ponudili skupne treninge ali izmenjave, glede na zmožnosti.

Minimalni standardi (norme PZS) za nastop na državnih prvenstvih so nujno potrebni in dajejo motivacijo plavalcem in trenerjem za napredek in nastop na največjem tekmovanju v državi (državna prvenstva in pokal Slovenije) za posamezne kategorije.

Osnova za napredek so talentirani plavalci in plavalke, predani trenerji in trenerke, podpora družine, urejene in pravilno usmerjene klubske sredine in podpora programa PZS.

Dolgoročno planiranje, pravilna usmeritev v tekmovalno plavanje, postopnost in selekcioniranje na klubskem nivoju je prvi korak k doseganju dobrih rezultatov. Pri iskanju novih talentov mora začeti sodelovati tudi plavalna zveza Slovenije, ki v razširjene reprezentance vabi plavalce, ki rezultatsko odstopajo od povprečja in s svojim programom meritev išče talente za bodoče vrhunske plavalce. Merila za uvrstitev v program morajo biti dovolj široka, hkrati pa dovolj ostra, da motivirajo trenerje in plavalce v dobro delo za doseganje normativov.

Panožni tim igra pri tem zelo pomembno nalogo, saj s svojim strokovnim delom in pristopom pomagajo trenerjem, predvsem pa plavalkam in plavalcem (tako mladim kot našim najboljšim). S svojimi meritvami, ugotovitvami in nasveti ob interpretaciji rezultatov prispevajo k pravili usmeritvi in napredku plavalk in plavalcev. Te meritve so nekaterim odveč, vendar za večino zelo pomembne. Po potrebi, bi bilo potrebno za najboljše, vključiti še merilne naprave na Fakulteti za šport in poiskati tiste malenkosti, ki na koncu odločajo o najvišjih uvrstitvah. Določeno opremo pa je potrebno tudi obnoviti. Ob tem bi bilo dobro vključiti (kot smo že poskusili) in navdušiti za trenersko delo tudi študente FŠ.

Prehodi iz kategorije v kategorijo morajo biti postopni. Postopnost je pomembna pri dolgoročnem razvoju plavalca (športnika). Največji razkorak se kaže iz mladinske v člansko kategorijo, čeprav imamo sedaj tudi prvenstvo do 23 let. Velike možnosti za povečan

je interesa in posledično številčnosti ekipe vidim tudi v štafetnem plavanju kjer bi priložnosti dobili tudi plavalci, ki so zelo blizu individualnih norm, ali pa mlajši v svoji kategoriji.

Plavalna zveza je odvisna od financiranja države, zato ne smemo spuščati priložnosti za doseganje kategorizacije OKS in omogočiti nastope tudi plavalcem, ki lahko dosežejo kriterije za kategorizacijo.

Izkušnje zadnjih let so pokazale, da imamo velike rezerve za napredek tudi v povezovanju med plavalci, trenerji, klubi doma in tudi s sosednjimi državami, v Evropi in po svetu. Plavalci na ta način trenirajo in se primerjajo s svojo konkurenco že na treningih ob tem pa se spodbujajo in rastejo vsi.

Vrhunski plavalci potrebujejo vrhunsko podporo tako z vidika strokovnega dela, kakor tudi z vidika socialne varnosti. Nujno je vztrajati pri zaposlitvah plavalcev in njihovih trenerjev v javni upravi.

Trenerji, ki imajo ambicijo dela v tekmovalnem in za plavalno zvezo najbolj pomembno: ''vrhunskem plavanju'', nujno potrebujemo primerno izobraževanje ne samo na nivoju Slovenije, temveč na nivoju Evrope in sveta. Letni licenčni seminarji bi zato morali gostiti vrhunske svetovne strokovnjake in njihovo znanje predstaviti najširšemu možnemu krogu uporabnikov. Ob tem pa seveda ne smemo pozabiti tudi uspešnih slovenskih trenerjev, ki so na največjih tekmovanjih ustvarjali polfinaliste in finaliste, ter slovensko javnost razveseljevali z medaljami. Miha Potočnik, Matija Medvešek, Gorazd Podržavnik, Pikec Roni, Luka Berdajs in drugi bi lahko predstavili tudi svoje delo in pokazali na kakšen način so pa v našem, slovenskem okolju prišli do takšnih rezultatov in uspehov. Hkrati bi s svojim delom lahko navdušili tudi študente in bodoče trenerje na fakulteti za šport. Zadnja leta smo tudi trenerji, tako kot mnogi strokovnjaki priča razvrednotenju našega poklica, zato je pomemben spoštljiv in pošten odnos do trenerja, ki je in vedno bo konstanta v klubih, saj se športniki, starši in uprave klubov menjajo, trenerji pa ostajajo.

Z mojim programom in postavitvijo kriterijev ne želim spreminjati vsega, saj mnogo vpeljanih idej in programov dobro deluje in so nam prinesli tudi uspehe kot jih imamo. Želim pa dodati še malo več postopnosti, ki bi še kakšnemu mlademu perspektivnemu plavalcu in plavalki dalo možnost, da se priključijo najboljšim, dodatno vzpodbudilo, da še naprej vztrajajo in si želijo napredka.

V nadaljevanju so predstavljene akcije (tekmovanja, priprave, meritve) po kategorijah, kriteriji za udeležbo na akcijah ter podporo, katere so deležni plavalci (reprezentanti) posamezne kategorije.

Dodatno pa so programu priložene:

- NORME PZS za vse kategorije do leta 2028
- Predvidene meritve
- Predvidene priprave
- časovnica (timeline), (ni usklajena s trenerji reprezentantov).

BAZENSKO PLAVANJE:

KADETINJE in KADETI

Kadeti in kadetinje so prva generacija plavalcev, ki se na svoji športni poti sreča z reprezentancami drugih držav. Najprej so tu tradicionalna srečanja mladih reprezentanc bivših republik skupne države, nato širše miting centralno evropskih držav, Multinations za kadete in glavno tekmovanje olimpijski festival evropske mladine, na katero so vezani tudi normativi za uvrstitev v reprezentanco. 1% odstopanja za starejši letnik in 2% za mlajši letnik kadetinj oziroma kadetov.

- ***Za OFEM sem zaradi razlike v letnikih pri prejšnjem OFEM (2023 v Mariboru) kadetom dodal 1,5% k normi.*** *(upošteval sem, da bodo kandidati mlajši kot na prejšnjem OFEM in jim dam s tem enake možnosti kot kadetinjam za uvrstitev na OFEM, odstopanje pa je narejeno na večletno razliko oziroma prirastek v rezultatu za dotično starost)****.***
- *Kjer so razlike (pre)velike sem izračunal rezultat glede na povprečje odstopanja vseh disciplin OFEM.*

- *V **kadetsko reprezentanco** se lahko uvrstijo plavalci, ki od 1.7.(pretekla sezona) do 31.8. (tekoča sezona) dosežejo normative za reprezentanco kadetov:*
  - 14 let (2% od norme za OFEM)?
  - 15 let (2% od norme za OFEM)
  - 16 let (1% od norme za OFEM)

Pomembna naloga je tudi iskanje mladih perspektivnih plavalk in plavalcev oziroma talentov skozi meritve in zastavljene rezultatske normative.

PRIPRAVE in MERITVE:

- *V razširjeno reprezentanco vabimo, na meritve in priprave, kadetinje in kadete, na podlagi odstopanja od norme za OFEM in sicer, <u>ne slabši kot 5%</u> (jesenske pred krompirjevimi počitnicami, zimske po zimskih počitnicah). Reprezentanca se skozi leto dopolnjuje.*
- *Junijske zaključne priprave so namenjene evidentnim kandidatom za OFEM*
- *udeležba na OFEM kampih je obvezna tako za pozvane plavalce, kot trenerje!*

TEKMOVANJA:	***KRITERIJ:***
- *Četveroboj mladih reprezentanc: BIH–CRO–SLO–SRB*	*po 2 na disciplino + štafeta*
- *CECYM (Central European Countries Youth Meet)*	*kadetski reprezentanti + štafeta*
- **MULTINATIONS (kadeti: 13-14-15let stari)*	*kadetski reprezentanti + štafeta*
- *COMEN Cup (odvisno od letnikov)*	*kadetski reprezentanti + štafeta (opcija)*
- *CECJM (poleti, ko no OFEM)*	*kadetski reprezentanti + štafeta*
- *OFEM*	*kriterij OKS (10 plavalk ali plavalcev, …največ 8 na spol)*

**v primeru domače organizacije tekmovanja bo reprezentanca širša*

PODPORA:

- *Zdravniško oskrba (svetovanje)*
- *Nutricionist (svetovanje in delavnice)*
- *Športni psiholog (svetovanje in delavnice)*
- *Kondicijski trener (svetovanje in delavnice)*
- *Osnovna oprema za reprezentanco (trenirka, torba, majice, kratke hlače, parka, plavalne kape, očala, natikači / evidentni kandidati tekmovalne kopalke)*

MLADINKE in MLADINCI

Mladinke in mladinci so druga generacija plavalcev, ki včasih že trkajo na vrata tudi članski reprezentanci. Predvsem ženske, zaradi biološkega razvoja, se približajo normam tudi za največja tekmovanja. Tudi mladinke in mladinci tekmujejo na reprezentančnih akcijah nižjega ranga, podobno kot kadetinje in kadeti, srečanja mladih reprezentanc bivših republik skupne države, Multinations za mladince in miting centralno evropskih držav. Glavni tekmovanja za to starost so mladinsko evropsko in svetovno ter mladinske olimpijske igre. Za stik s svetovnim plavanjem menim, da potrebujejo tudi en močan mednarodni miting, tisti z doseženo normo MEP vsaj en svetovni pokal v primeru, da je organiziran v Evropi.

- *Normativi so vezani na mladinsko evropsko prvenstvo. Norma za nastop na mladinskem evropskem prvenstvu prestavlja povpreček zadnjih dveh mladinskih evropskih prvenstev in sicer 16.mesta v polfinalu, saj moramo upoštevati, da lahko na prvenstvu nastopijo 4 plavalci na disciplino, v polfinalu pa le 2. V primeru slabšega rezultata v polfinalu sem upošteval dosežen rezultat iz kvalifikacij.*
- *V **mladinsko reprezentanco** se lahko uvrstijo plavalci, ki od 1.7. do 31.8. dosežejo normative za reprezentanco mladincev:*
    - *17 let (2% od norme za MEP)*
    - *18 let (1% od norme za MEP)*

***PRIPRAVE in MERITVE**:*

- *meritve in priprave, razširjene reprezentance v katero vabimo, mladinke in mladince, na podlagi odstopanja od norme za MEP in sicer:*
  - ne slabši kot 4% za meritve in priprave (pred krompirjevimi počitnicami)
  Reprezentanca se skozi leto dopolnjuje.
- *Junijske zaključne priprave so namenjene evidentnim kandidatom za MEP, MSP.*

***TEKMOVANJA**:*	***KRITERIJ**:*
- *Četveroboj mladih reprezentanc: BIH–CRO–SLO–SRB*	*po 2 na disciplino + štafeta*
- *CECJM (Central European Countries Junior Meet)*	*mladinski reprezentanti + štafeta*
- **MULTINATIONS (mladinci: 16-17-18let stari)*	*mladinski (+kadetski 16let) rep. + štafeta*
- *MEP*	*plavalci z doseženo normo za MEP +štafeta*
- *MSP*	*plavalci z doseženo normo za MSP + štafeta* *In finalisti in polfinalisti MEP*
- *Svetovni pokal (Evropa)*	*plavalci z doseženo normo za MEP*
- *MOI*	*kriterij OKS (2 plavalca, 2 plavalki)* *(odstopanje od norme MEP)*

**zaradi spremembe letnikov in izpada na tekmovanje OFEM, dajem možnost nastopa tudi kadetskim reprezentantom (16 let), v primeru domače organizacije tekmovanja bo reprezentanca širša*

***PODPORA**:*

- *Zdravniško oskrba (svetovanje)*
- *Nutricionist (delavnice in po potrebi individualno svetovanje)*
- *Športni psiholog (delavnice in po potrebi individualno svetovanje)*
- *Kondicijski trener (svetovanje in delavnice)*
- *Maser (fizioterapevt), CECJM, MEP, MSP*
- *Analitik PZS*
- *oprema za reprezentanco (trenirka, torba, majice, kratke hlače, parka, plavalne kape, očala, trening kopalke, natikači / evidentno kandidati tekmovalne kopalke; vsaj dvojne)*

ČLANICE in ČLANI / MLAJŠE ČLANICE in MLAJŠI ČLANI

Članska reprezentanca je tista, ki se udeležuje največjih tekmovanj, od katere s največ pričakuje in je hkrati tudi najbolj prepoznavna. Njim bi morali nameniti tudi več medijske pozornosti in enkrat letno poleg novinarskih konferenc in objav na socialnih omrežjih izvesti (lahko v okviru januarskih meritev) dan treninga za javnost, ko bi novinarji in mediji lahko spoznali celotno reprezentanco, jih posneli med treningom, naredili fotografije,…

MLAJŠE ČLANICE in MLAJŠI ČLANI
Večina plavalcev potrebuje nekaj časa, predvsem ker je med največjimi tekmovanji največja razlika (po odstotkih) prav iz mladinske v člansko kategorijo, zato imajo mlajši člani svojo podkategorijo. Zaradi lažjega prehoda in pa motivacije želim dodati še en odstotek odstopanja od norme za evropsko člansko prvenstvo. Ta odstotek se vsako leto zmanjšuje in motivira plavalce, da napredujejo do članske norme in največjih tekmovanj. Vmesna stopnja je še EP do 23 let. Tako bi ml.članice in ml.člani prvo leto (19 let stari) potrdili obstanek v reprezentanci tako, da bi s 3% odstopanja od norme za EP, dobili še vedno podporo s strani PZS v obliki meritev in priprav, ki bi opravili skupaj z mladinsko in kadetsko reprezentanco, reprezentanco bi lahko zastopali na enem do dveh svetovnih pokalih, lahko bi uporabljali tudi drugo podporo PZS vendar ne v celoti. (20 let stari 2% in 21 let stari 1%). Enako bi veljalo, če so bili finalisti in polfinalisti MEP ali MSP.

ČLANICE in ČLANI
Evidentni kandidati za EP, SP ali OI pa morajo biti deležni vse podpore, ki jim lahko nudi PZS.

Za novo obdobje sem uvedel še slovensko normo za svetovna prvenstva, ki pomeni pri večini disciplin 1,5% odstopanja za A normo (nekatere discipline sem uskladil, da ni norma za EP boljša kot SLO norma za A norma za SP)

Najpomembnejše tekmovanje so olimpijske igre 2024 v Los Angelesu, do takrat pa svetovna prvenstva, evropska prvenstva, svetovna in evropska prvenstva v malih bazenih, sredozemske igre, univerzijada, svetovni pokali

- *Normativi za člansko reprezentanco so vezani na evropsko prvenstvo. Norma prestavlja povpreček zadnjih dveh evropskih prvenstev in sicer 16.mesta v polfinalu, saj moramo upoštevati, da lahko na prvenstvu nastopijo 4 plavalci na disciplino, v polfinalu pa le 2. V primeru slabšega rezultata v polfinalu sem upošteval dosežen rezultat iz kvalifikacij.*
- *V člansko reprezentanco se lahko uvrstijo plavalci, ki od 1.7. do 31.8. dosežejo normative za reprezentanco:*
    - *19 let (3% od norme za EP 50m) – prvo leto mlajše članice in mlajši člani*
    - *20 let (2% od norme za EP 50m) – drugo leto mlajše članice in mlajši člani*
    - *21 let (1% od norme za EP 50m) – tretje leto mlajše članice in mlajši člani*
    - *22 let in starejši (100% norma za EP 50m)*

PRIPRAVE

Program priprav je potrebno najprej terminsko uskladiti s trenerji članskih reprezentantov, najkasneje junija vsako leto za naslednjo sezono. Pred nami je štiriletno obdobje. Vsako leto bi dodali priprave, prvo leto več treninga doma (v Sloveniji) en krat višina in en krat nižina (ali dvakrat nižina) Poskusiti združevati plavalce po klubih. Drugo leto dvoje višinskih priprav in ene na nižini ter enako sparing treningi med plavalci. Tretje leto dvojne višinske in dvojne na nižini. Četrto leto skupno trikrat višina in enkrat nižina oziroma za evidentne kandidate OI 2028 individualno.

- *Prve priprave: Oktober, November: Bazične priprave (višina), vsi članski reprezentanti izjema tisti, ki trenirajo/študirajo v tujini (datum se ob koncu sezone uskladi s trenerji)*
- *Druge priprave Januar, Februar: Priprave pred začetkom letne sezone (J.Afrika, višina,…), vsi članski reprezentanti, izjema tisti, ki trenirajo/študirajo v tujini + štafete (uskladiti datum s trenerji)*
- *Tretje priprave April – Maj – Junij: priprave, skupaj ali individualno glede na ustreznost (glede na stredstva 'budget') za posameznega plavalca/plavalko*
- *Četrte priprave (pripravljalni kamp adaptacija, po potrebi)*

***MERITVE**:*

- *Meritve konec septembra / začetek oktobra (obvezno za vse reprezentante + štafete)*
- *Vikend mini priprave in meritve začetek Januarja (obvezno za vse reprezentante + štafete) (dnevi odprtih vrat za novinarje in podpornike plavalne reprezentance)*

***TEKMOVANJA**:*	***KRITERIJ**:*
- *Svetovni pokali*	*glede na odstopanje 1, 2, 3 ali 4. tekme*
- *EP / SP kratki bazeni*	*norma (EP25, SP25)*
- *Marec, April: močno tekmovanje po vrnitvi iz priprav*	*članski reprezentanti + štafeta*
- *Maj, Junij: močno mednarodno tekmovanje*	*norma (EP50, SP50)*
- *EP-U23*	*norma + štafeta*
- *UNI*	*norma EPU23*
- *SI*	*kriterij OKS (odstopanje od norme EP)*
- *EP*	*norma (EP) + štafeta*
- *SP*	*norma (A, SLO norma: pravila WA) + štafeta*
- *OI*	*norma (kriterij MOK, WA)*

***PODPORA**:*

- *Zdravniško oskrba (redna, pregledi, kri, vsaj na tri mesece, obvezna 14 dni pred odhodom na višino)*
- *Nutricionist (individualni programi in svetovanje)*
- *Športni psiholog (individualni programi in svetovanje)*
- *Kondicijski trener (individualni programi in svetovanje)*
- *Maser (fizioterapevt) vsa reprezentančna tekmovanja in priprave, ter 1x tedenska masaža (lahko pri lastnem maserju)*
- *Analitik PZS*
- *oprema za reprezentanco (trenirka, torba, majice, kratke hlače, parka, majice za svečane dogodke, jopica, vetrovka ali bunda, plavalne kape, očala, trening kopalke, natikači / evidentno kandidati tekmovalne kopalke; za vsak nastop)*

ŠTAFETE:

Že vrsto let se pogovarjamo in priložnostno sestavljamo štafete, ko zaznamo možnosti za uvrstitev na olimpijske igre, v finale velikih tekmovanj ali pa celo osvojitve kolajne. V vseh primerih smo bili skozi zgodovino precej uspešni vendar pa ne moremo reči konstantno prisotni ali pa celo načrtno usmerjeni v razvoj štafetnega plavanja. S tem dajem možnost vsem za boj in preboj v štafete. Vsi vemo koliko plavalcev (predvsem plavalk) se je udeležilo Olimpijskih iger prav na račun štafete. Dovolj je 16.mesto na svetovnih lestvicah! Vendar pa moramo štafete in s tem tudi ekipni duh gojiti že od malih nog dalje. S spodbijanjem štafetnega plavanja na klubski ravni, državnih prvenstvih ter nato na reprezentančni ravni od kadetov navzgor.

Za prihodnja štiri leta želim, da so bolj pravila jasna. Obveza vseh naših reprezentantov je, da prispevajo svoj potencial in pa sposobnost, da bi se Slovensko plavanje pokazalo tudi v tej disciplini v najboljši luči. Plavalci morajo doseči minimalni standard za nastop v reprezentančnih štafetah. Glavni cilj je torej nastop štafet na Olimpijskih igrah

Normativi:

- Štafete: 4x100 prosto, 4x200 prosto, 4x100 mešano, 'mixed' štafete so sestavljene iz plavalk in plavalcev omenjenih štafet.
- Štafetne plavalke / plavalci: do 6 plavalk in plavalci po odstopanju od norme za dotično tekmovanje
- Minimalni standard je 5% odstopanja od norme v disciplini (100 ali 200) za dotično tekmovanje
- za svetovno prvenstvo (SP) je potrebno doseči B standard: 3,5% od A standarda
- V primeru enakega rezultata dveh plavalk/plavalcev se štejeta za meritve in skupne priprave oba
- Štafete (4 plavalke oz. plavalci) za dotično tekmovanje se potrdijo na izbirnem tekmovanju / tekmovanju določenemu za zadnji rok za doseganje norm (npr Kranj) v rednem programu (disciplinah).

PLAVALCI NA ŠTUDIJU ALI BIVANJU V TUJINI:

Že leta mnogi naši plavalci, tudi reprezentanti, odhajajo na študij v druge države, največ v Ameriko. Pomembna je stalna komunikacija s trenerji teh plavalcev ali plavalci neposredno. Redno poročanje o delu in rezultatih je obveza teh plavalcev in trenerjev. Le na tak način bomo tako vedeli ali se plavalci ob vrnitvi domov (med počitnicam) lahko priključijo programom, ki jim po statusu pripadajo. Prav tako morajo trenerji na začetku sezone predložiti okviren plan in določiti tekmovanja na katerih bomo preverili njihovo pripravljenost. Rezultati iz jardov se ne upoštevajo oziroma se ne preračunavajo v 25 ali 50 metrske bazene.

Po vrnitvi v domače klube se (v primeru uvrstitve v reprezentanco ali štafeto) za skupne akcije priključijo reprezentanci.

DALJINSKO PLAVANJE

VSE KATEGORIJE

Daljinsko plavanje pri nas, razen ene ali dveh izjem ni ciljno usmerjeno v 'Daljinsko plavanje' temveč v večini govorimo o bazenskih plavalcih, ki občasno nastopajo v odprtih vodah, ali pa iščejo priložnosti za uvrstitev v reprezentanco. Daljinsko plavanje bi morali dvigniti na višji nivo in začeti mlade usmerjati v to panogo plavanja. Razvite reprezentance imajo selekcijo daljinskih plavalcev, reprezentantov, ki trenirajo skupaj in ne samo z bazenskimi plavalci. Ob primernem času se bi bilo potrebno preseliti tudi izven bazena in opraviti situacijske treninge v spremenljivih razmerah. Valovi, veter, tok, reka, jezero morje,…

V naslednjih štirih letih si želim, da bi v Sloveniji vzpostavili vodjo, ki bi skrbel pa pripravo teh plavalcev, za začetek lahko to naredimo na skupnih pripravah, skupnih treningih, predvsem pa bolje usmerjenemu treningu.

Na državnem prvenstvu (zimskem) bi uvedli več razdalj od 3.000m za kategorijo dečkov, 5.000m za kategorijo kadetov in 10.000m mladince in člane.

Daljinski plavalci oziroma tisti, ki bodo kandidirali za reprezentanco morajo obvezno nastopiti na zimskem državnem prvenstvu (bazenskem) v daljinskem plavanju. Od tega prvenstva dalje se izbirajo plavalci za nastop(e) na izbirnem tekmovanju, ki vodijo na evropske pokale. Na teh tekmovanjih se uvrstijo plavalci na (mladinsko) evropsko prvenstvo, svetovno prvenstvo, svetovne pokale…

PRIPRAVE in MERITVE:

- *Meritve konec septembra / začetek oktobra (obvezno za vse reprezentante + štafete)*
- *Meritve in priprave za kadete in mladince*
- *Oktober, November: Bazične priprave (višina), vsi članski reprezentanti izjema tisti, ki trenirajo/študirajo v tujini (datum se ob koncu sezone uskladi s trenerji), priporočljiv tudi trener za daljinske plavalce*
- *Vikend mini priprave in meritve začetek Januarja (obvezno za vse reprezentante + štafete)*
- *(dnevi odprtih vrat za novinarje in podpornike plavalne reprezentance)*
- *Druge priprave v sezone (višina), vsi članski reprezentanti, izjema tisti, ki trenirajo/študirajo v tujini (datum se ob koncu sezone uskladi s trenerji), priporočljiv tudi trener za daljinske plavalce*
- *Pred glavno tekmo – skupne višinske zaključne priprave, individualno, glede na sredstva 'budget', ki ga ima vsak plavalec, na pripravah je obvezno prisoten trener za daljinske plavalce*

TEKMOVANJA:	*KRITERIJ:*
- *DRŽAVNO PRVENSTVO – bazen*	*norma PZS (minimalni standard), 1500m*
- *Odprto prvenstvo Madžarske (5 / 7,5 / 10km)*	*reprezentanti vseh katregorij*
- *Evropski pokali*	*reprezentanti (določi selektor glede na rezultat na DP)*
- *Svetovni pokali*	*članski reprezentanti*
- *MEP*	*norma (MEP)*
- *MSP*	*norma (MEP – določi selektor)*
- *EP*	*norma (EP – določi selektor)*
- *SP*	*norma (SP – določi selektor, kriterij WA)*
- *OI*	*norma (kriterij MOK, WA)*

** WA = World Aquatics = FINA*

PODPORA za članske reprezentante:

- *Zdravniško oskrba (redna, pregledi, kri, vsaj na tri mesece, obvezna 14 dni pred odhodom na višino)*
- *Nutricionist (individualni programi in svetovanje)*
- *Športni psiholog (individualni programi in svetovanje)*
- *Kondicijski trener (individualni programi in svetovanje))*
- *Maser (fizioterapevt) vsa reprezentančna tekmovanja in priprave, ter 1x tedenska masaža (lahko pri lastnem maserju)*
- *oprema za reprezentanco (trenirka, torba, majice, kratke hlače, parka, majice za svečane dogodke, jopica, vetrovka, bunda, plavalne kape, očala, trening kopalke, natikači / evidentno kandidati tekmovalne kopalke; za vsak možen nastop)*

VSA MERILA IN NORME SO SMERNICA IN VZPODBUDA ZA PLAVALKE, PLAVALCE IN TRENERJE. SELEKTORJEVA NALOGA PA JE, DA VIDI PREKO ŠTEVILK, KOMUNICIRA S TRENERJI, PLAN IN PROGRAM PO POTREBI KORIGIRA IN PREDVSEM OPAZI TISTE, KI LAHKO V BODOČE KROJIJO VRH SLOVENSKEGA IN MORDA SVETOVNEGA PLAVANJA.

TRENERJI

Trenerji so najpomembnejši in večkrat pozabljen dejavnik pri vseh slovenskih uspehih. V ozadju ob uspehih ter izpostavljeni ob neuspehih. Trener ob svojem plavalcu lahko veliko pripomore k uspehu plavalke ali plavalca, saj jo/ga dobro pozna in ve kaj narediti v zadnjih trenutkih pred glavnim nastopom.

PRIPRAVE in MERITVE
Ker trenerji delajo tudi z drugimi mladimi perspektivnimi plavalkami in plavalci v svojih klubskih sredinah, je včasih težko za daljši čas zapustiti svoje delo (in tudi družino) doma. Zato je zelo pomemben tudi način izbora trenerjev za udeležbo na pripravah. Z združevanjem in več skupnimi pripravami bi lahko dosegli prav to, da bi se trenerje izbiralo tudi glede na tehniko oziroma distanco, katero plavajo reprezentanti. Dosegli bi boljši učinek s skupnim delom in 'sparingiranjem' na treningu. Zakaj bi treniral vsak sam?!

TEKMOVANJA
Prvo merilo za izbor trenerja je odstopanje od norme za tekmovanje.

- Plavalke in plavalci z 100% doseženo normo imajo pravico do svojega trenerja.
- Plavalci brez norme (povabljeni ali štafetni plavalci in plavalke) se delijo glede na število plavalk ali plavalcev istega trenerja
- Menjave trenerjev ali trenerk znotraj kluba so možne v primeru, če za plavalko ali plavalca skrbita ta dva ali več trenerjev.
- Pomembna je tudi angažiranost trenerja na pripravah, meritvah in podobnih akcijah skozi celo leto.
- Samoplačniška udeležba na tekmovanjih je možna po dogovoru s selektorjem in glede na razpoložljivost akreditacij
- Selektor lahko določi vodjo reprezentance za posamično tekmovanje, odstopi svoje mesto drugemu trenerju

Potrebno je posodobiti nadomestila (glede na povečanje stroškov) klubom v času odsotnosti trenerja od dela v klubu, z drugimi plavalci.

MOŠKI	NOVE OFEM	16 let Kadetska reprezentanca 1%	15 let Kadetska reprezentanca (ml.letnik) 2%	14 let Kadetska reprezentanca (ml.letnik) 3%	meritve 5%	OFEM OSNOVA za kadete
50 PROSTO	0:24,47	0:24,35	0:24,60	0:25,08	0:25,32	0:24,11
100 PROSTO	0:53,17	0:52,91	0:53,43	0:54,50	0:55,01	0:52,39
200 PROSTO	1:57,35	1:56,77	1:57,93	2:00,28	2:01,40	1:55,62
400 PROSTO	4:10,09	4:08,86	4:11,32	4:16,32	4:18,71	4:06,39
800 PROSTO		8:38,91	8:44,04	8:54,47	8:59,46	8:33,77
1500 PROSTO	16:35,64	16:30,74	16:40,55	17:00,46	17:09,98	16:20,93
50 PRSNO		0:30,08	0:30,38	0:30,98	0:31,27	~~0:29,78~~
100 PRSNO	1:06,18	1:05,85	1:06,50	1:07,83	1:08,46	1:05,20
200 PRSNO	2:25,71	2:24,99	2:26,43	2:29,34	2:30,73	2:23,55
50 DELFIN		0:25,88	0:26,13	0:26,65	0:26,90	~~0:25,62~~
100 DELFIN	0:57,67	0:57,38	0:57,95	0:59,10	0:59,65	0:56,81
200 DELFIN	2:09,98	2:09,34	2:10,62	2:13,22	2:14,46	2:08,06
50 HRBTNO		0:27,45	0:27,72	0:28,27	0:28,53	~~0:27,17~~
100 HRBTNO	1:00,11	0:59,81	1:00,41	1:01,61	1:02,18	0:59,22
200 HRBTNO	2:11,69	2:11,04	2:12,34	2:14,97	2:16,23	2:09,74
200 MEŠANO	2:12,11	2:11,46	2:12,77	2:15,41	2:16,67	2:10,16
400 MEŠANO	4:44,95	4:43,54	4:46,35	4:52,05	4:54,77	4:40,73

ŽENSKE	OFEM	16 let Kadetska reprezentanca 1%	15 let Kadetska reprezentanca (ml.letnik) 2%	14 let Kadetska reprezentanca (ml.letnik) 3%	meritve 5%
50 PROSTO	0:26,90	0:27,17	0:27,44	0:27,99	0:28,25
100 PROSTO	0:58,18	0:58,76	0:59,34	1:00,53	1:01,09
200 PROSTO	2:06,85	2:08,11	2:09,38	2:11,96	2:13,19
400 PROSTO	4:27,10	4:29,78	4:32,45	4:37,87	4:40,46
800 PROSTO	9:13,52	9:19,05	9:24,59	9:35,82	9:41,19
1500 PROSTO	~~17:44,79~~	17:55,44	18:06,09	18:27,70	18:38,03
50 PRSNO	~~0:33,60~~	0:33,94	0:34,27	0:34,95	0:35,28
100 PRSNO	1:13,47	1:14,21	1:14,94	1:16,43	1:17,15
200 PRSNO	2:37,73	2:39,31	2:40,89	2:44,09	2:45,62
50 DELFIN	~~0:28,36~~	0:28,64	0:28,92	0:29,50	0:29,77
100 DELFIN	1:03,23	1:03,86	1:04,49	1:05,77	1:06,39
200 DELFIN	2:22,56	2:23,98	2:25,41	2:28,30	2:29,68
50 HRBTNO	~~0:30,21~~	0:30,51	0:30,82	0:31,43	0:31,72
100 HRBTNO	1:05,23	1:05,88	1:06,53	1:07,85	1:08,49
200 HRBTNO	2:21,08	2:22,49	2:23,90	2:26,76	2:28,13
200 MEŠANO	2:23,78	2:25,22	2:26,65	2:29,57	2:30,97
400 MEŠANO	5:05,85	5:08,91	5:11,97	5:18,18	5:21,15

MOŠKI	MSP	MEP	18 let Mladinska reprezentanca 1%	17 let Mladinska reprezentanca (ml.letnik) 2%	meritve 4%
50 PROSTO	0:23,05	0:23,24	0:23,47	0:23,70	0:24,17
100 PROSTO	0:50,84	0:50,85	0:51,36	0:51,87	0:52,89
200 PROSTO	1:51,08	1:51,75	1:52,87	1:53,98	1:56,22
400 PROSTO	3:55,93	3:58,40	4:00,78	4:03,17	4:07,94
800 PROSTO	8:14,80	8:16,40	8:21,36	8:26,32	8:36,25
1500 PROSTO	15:47,62	15:52,36	16:01,88	16:11,41	16:30,45
50 PRSNO	0:28,63	0:28,78	0:29,06	0:29,35	0:29,93
100 PRSNO	1:03,48	1:03,72	1:04,35	1:04,99	1:06,26
200 PRSNO	2:17,98	2:18,67	2:20,06	2:21,45	2:24,22
50 DELFIN	0:24,64	0:24,76	0:25,00	0:25,25	0:25,75
100 DELFIN	0:54,49	0:54,76	0:55,30	0:55,85	0:56,95
200 DELFIN	2:01,23	2:04,18	2:05,42	2:06,66	2:09,15
50 HRBTNO	0:26,20	0:26,25	0:26,52	0:26,78	0:27,31
100 HRBTNO	0:56,23	0:56,89	0:57,45	0:58,02	0:59,16
200 HRBTNO	2:03,54	2:04,16	2:05,41	2:06,65	2:09,13
200 MEŠANO	2:04,40	2:05,55	2:06,80	2:08,06	2:10,57
400 MEŠANO	4:27,96	4:29,30	4:32,00	4:34,69	4:40,08

ŽENSKE	MSP	MEP	18 let Mladinska reprezentanca 1%	17 let Mladinska reprezentanca (ml.letnik) 2%	meritve 4%
50 PROSTO	0:25,96	0:26,12	0:26,38	0:26,64	0:27,16
100 PROSTO	0:56,41	0:57,00	0:57,56	0:58,13	0:59,27
200 PROSTO	2:02,92	2:03,34	2:04,57	2:05,81	2:08,27
400 PROSTO	4:18,47	4:19,61	4:22,20	4:24,80	4:29,99
800 PROSTO	8:55,87	9:00,02	9:05,42	9:10,82	9:21,62
1500 PROSTO	17:13,18	17:18,82	17:29,21	17:39,60	18:00,37
50 PRSNO	0:32,08	0:32,78	0:33,11	0:33,44	0:34,09
100 PRSNO	1:10,39	1:11,39	1:12,10	1:12,82	1:14,25
200 PRSNO	2:32,32	2:35,04	2:36,59	2:38,14	2:41,24
50 DELFIN	0:27,48	0:27,66	0:27,94	0:28,22	0:28,77
100 DELFIN	1:00,78	1:01,15	1:01,76	1:02,37	1:03,60
200 DELFIN	2:15,47	2:16,95	2:18,31	2:19,68	2:22,42
50 HRBTNO	0:29,41	0:29,47	0:29,77	0:30,06	0:30,65
100 HRBTNO	1:02,92	1:03,63	1:04,26	1:04,90	1:06,17
200 HRBTNO	2:16,87	2:17,70	2:19,07	2:20,45	2:23,20
200 MEŠANO	2:19,24	2:20,08	2:21,48	2:22,88	2:25,68
400 MEŠANO	4:55,70	4:57,48	5:00,45	5:03,43	5:09,38

MOŠKI	SP - A	SLO Norma	22 let ČLANSKA REPREZ. EP 50	21 let ML.ČLANI 3. leto 1%	20 let ML.ČLANI 2. leto (2%) EP - U23	19 let ML.ČLANI 1.leto (3%) UNIV.Igre
50 PROSTO	0:22,05	0:22,28	0:22,35	0:22,57	0:22,79	0:23,02
100 PROSTO	0:48,34	0:48,87	0:49,02	0:49,51	0:50,00	0:50,49
200 PROSTO	1:46,70	1:48,30	1:48,57	1:49,65	1:50,74	1:51,75
400 PROSTO	3:48,15	3:50,87	3:51,57	3:53,88	3:56,20	3:58,30
800 PROSTO	7:48,66	7:55,69	7:59,99	8:04,79	8:09,59	8:14,39
1500 PROSTO	15:01,89	15:15,42	15:20,02	15:29,22	15:38,42	15:47,62
50 PRSNO	0:27,33	0:27,69	0:27,78	0:28,05	0:28,33	0:28,61
100 PRSNO	0:59,75	1:00,55	1:00,74	1:01,34	1:01,95	1:02,56
200 PRSNO	2:10,32	2:12,27	2:12,72	2:14,05	2:15,37	2:16,70
50 DELFIN	0:23,36	0:23,66	0:23,73	0:23,96	0:24,20	0:24,44
100 DELFIN	0:51,77	0:52,55	0:52,72	0:53,25	0:53,78	0:54,31
200 DELFIN	1:56,51	1:58,26	1:58,73	1:59,92	2:01,10	2:02,29
50 HRBTNO	0:25,11	0:25,31	0:25,39	0:25,64	0:25,89	0:26,15
100 HRBTNO	0:53,94	0:54,75	0:54,91	0:55,46	0:56,01	0:56,56
200 HRBTNO	1:58,07	1:59,53	1:59,89	2:01,09	2:02,28	2:03,48
200 MEŠANO	1:59,05	2:00,84	2:01,96	2:03,18	2:04,40	2:05,00
400 MEŠANO	4:17,48	4:21,34	4:22,43	4:25,05	4:27,68	4:28,00

ŽENSKE	SP - A	SLO Norma	22 let ČLANSKA REPREZ. EP 50	21 let ML.ČLANI 3. leto 1%	20 let ML.ČLANI 2. leto (2%) EP - U23	19 let ML.ČLANI 1.leto (3%) UNIV.Igre
50 PROSTO	0:24,86	0:25,23	0:25,38	0:25,63	0:25,88	0:26,00
100 PROSTO	0:54,25	0:55,06	0:55,23	0:55,79	0:56,34	0:56,89
200 PROSTO	1:58,23	2:00,00	2:00,72	2:01,93	2:03,13	2:03,20
400 PROSTO	4:10,23	4:13,98	4:16,82	4:17,34	4:18,00	4:19,00
800 PROSTO	8:34,62	8:42,34	8:45,15	8:50,40	8:55,66	8:59,50
1500 PROSTO	16:24,56	16:39,33	16:46,72	16:56,79	17:06,85	17:16,92
50 PRSNO	0:30,75	0:31,21	0:31,44	0:31,75	0:32,07	0:32,38
100 PRSNO	1:06,87	1:07,87	1:08,24	1:08,92	1:09,60	1:10,29
200 PRSNO	2:25,91	2:28,10	2:28,33	2:29,81	2:31,29	2:32,78
50 DELFIN	0:26,23	0:26,62	0:26,87	0:27,14	0:27,41	0:27,60
100 DELFIN	0:58,33	0:59,20	0:59,57	1:00,16	1:00,76	1:01,00
200 DELFIN	2:09,21	2:11,15	2:14,64	2:15,65	2:16,66	2:16,90
50 HRBTNO	0:28,22	0:28,24	0:28,44	0:28,73	0:29,01	0:29,30
100 HRBTNO	1:00,46	1:00,86	1:01,29	1:01,90	1:02,52	1:03,13
200 HRBTNO	2:11,08	2:13,05	2:14,19	2:15,53	2:16,87	2:17,40
200 MEŠANO	2:12,83	2:14,82	2:15,43	2:16,78	2:18,14	2:19,49
400 MEŠANO	4:43,06	4:47,31	4:48,56	4:51,44	4:54,33	4:57,21

Norme so informativne in so možne napake. Popravki so in/ali bodo vidni na PZSani.