

**PLÁN SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY
REPREZENTAČNÍHO DRUŽSTVA JUNIORŮ
VE SKOCÍCH DO VODY
SRPEN 2019 - PROSINEC 2020**

Obsah

1. Dlouhodobé cíle	2
2. Krátkodobé cíle	2
3. Realizační tým - trenéři zabezpečující přípravu	2
4. Soutěže	3
5. Disciplíny	3
6. Juniorské věkové kategorie, sestavy a předepsané skoky pro rok 2020	3
7. Věkové kategorie MSJ, MEJ 2020	5
8. Juniorský reprezentační tým	5
9. Reprezentační výběr mladší junioři	6
10. Tréninkové hodiny	6
11. Podmínky nominace na mezinárodní a soutěže a šampionáty	6
12. Limity pro účast na soutěžích	7
13. Podmínky pro zařazení do STM	7
14. Finanční zabezpečení přípravy a soutěží	8
15. Plán rozpočtu sekce skoky do vody na rok 2020	9
16. Kalendář akcí na sezonu srpen 2019 - 2020	10

1. Dlouhodobé cíle

Situace pro dlouhodobý rozvoj skoků do vody v ČR je velmi obtížná. V celé ČR jsou pouze tři bazény, které mají skokanská zařízení. Dva bazény jsou v Praze - v Podolí a v Edenu a jeden v Brně. Bohužel žádný z těchto bazénů nesplňuje podmínky pravidel FINA a nelze zde pořádat soutěže na mezinárodní úrovni. Mohou se zde pořádat pouze národní soutěže a mezinárodní juniorské soutěže.

Skokanská zařízení a vybavení jsou již zastaralé a neposkytují vhodné tréninkové podmínky pro rozvoj skoků do vody na vyšší úrovni.

Vzhledem k vysoké obsazenosti bazénů ostatními plaveckými sporty a veřejností je nemožné zajistit dostatečný počet tréninkových hodin ve vodě. Žádný z bazénů nemá vhodně vybavenou tělocvičnu pro trénink skoků do vody na suchu. Pouze na bazénu v Edenu je svépomocí vybudovaná tělocvična s trampolínou a gymnastickým pásem, kde může probíhat příprava na suchu. Bohužel ani její kapacita není dostatečná pro větší množství závodníků. V druhých dvou bazénech tělocvična, kde by mohla probíhat suchá skokanská příprava, není. V Podolí využíváme prostory galerie nad bazénem, kde jsme vybudovali úzký gymnastický pás a máme k dispozici airtrack.

Vzhledem k takto omezeným podmínkám je prakticky nemožné naplánovat dlouhodobou přípravu pro dosažení vrcholových výkonů. Přesto se snažíme plánovat přípravu mladých skokanů tak, aby dosáhli co nejlepších možných výsledků.

2. Krátkodobé cíle

V letošním roce se nám po několika letech opět podařilo vychovat dva závodníky, kteří splnili požadovanou obtížnost skoků a mohli se zúčastnit Mistrovství Evropy juniorů ve věkové kategorii B - 14 - 15 let - Elišku Mikynovou a Josefa Šorejse.

Chtěli bychom navázat na letošní rok a dále připravovat tyto dva závodníky na účast na juniorských šampionátech - Evropy a světa v roce 2020.

▪ Hlavním cílem pro rok 2020 je kvalifikace a účast na

- | | | |
|-------------------------------|------------|---------------|
| 1. Mistrovství Evropy juniorů | 2020 | Aberdeen, GBR |
| 2. Mistrovství Světa juniorů | 2020 | Kijev, UKR |

3. Realizační tým - trenéři zabezpečující přípravu

Vzhledem k omezeným tréninkovým i finančním možnostem a malému počtu závodníků nemáme žádného profesionálního trenéra, který by se mohl věnovat tréninkové přípravě na plný nebo i jen na poloviční úvazek.

Všichni trenéři uvedení v realizačním týmu, trénují v klubech při svém hlavním zaměstnání a jsou finančně hodnoceni pouze v rámci dotací poskytovaných na tréninková střediska talentované mládeže. Proto také spolupracujeme se specializovanými externími trenéry na baletní a gymnastickou přípravu.

- | | | |
|--|---|---|
| 1. PaedDr. Iveta Jirková
oddíl Slavia Praha | trenér 1. třídy
bazén Praha - Eden | vzdělání FTVS
reprezentační trenér + metodik |
| 2. Mgr. Hana Novotná
oddíl USK Praha | trenér 1. třídy
bazén Praha - Podolí | vzdělání FTVS |
| 3. Marian Gill
oddíl USK Praha | trenér 2. třídy
bazén Praha - Podolí | |

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| 4. Robert Choutka | trenér 2. třídy |
| oddíl USK Praha | bazén Praha - Podolí |
| 5. Ladislav Helis | trenér 2. třídy |
| oddíl UNI Brno | bazén Brno - Lužánka |
| 6. Kateřina Kohoutová | speciální gymnastická příprava |
| 7. Žeňa Vrubleuskij | baletní příprava |
| 8. Gymnastický trenér SK Hradčany | speciální gymnastická příprava |

4. Soutěže

1. Národní
 - 1.1. Mistrovství ČR
 - 1.2. Pohárové soutěže
 - 1.2.1. Bonbónový pohár
 - 1.2.2. Memoriál Ády Maitnera
 - 1.3. Kontrolní soutěže TSM
 - 1.3.1. Jarní kontrolní závod
 - 1.3.2. Vánoční kontrolní závod
2. Mezinárodní soutěže
 - 2.1. Mistrovství Evropy juniorů
 - 2.2. Mistrovství světa juniorů
 - 2.3. Mezinárodní závody juniorů - zaměřené především na kategorie B, C, D

5. Disciplíny

- | | |
|-----------------|-----------------------------|
| 1. Individuální | 1m, 3m, věž - 5m, 7,5m, 10m |
| 2. Synchro | 3m, věž - 5m, 7,5m, 10m |

6. Juniorské věkové kategorie, sestavy a předepsané skoky pro 2020

- | | | | |
|-------------------------------|---|-------------|-----------------|
| 1. juniorky, junioři D | 10 - 11 let | 2009 - 2010 | |
| ▪ počet skoků | 6 - musí být použity minimálně 3 různé skupiny skoků | | |
| - 1m a 3m | 3 skoky | 5,4 | 3 skoky volné |
| - věž 5m | 3 skoky | 5,4 | 2 skoky volné |
| ▪ předepsané skoky | | | |
| - 1m, 3m, věž | minimálně 2x 1½ překotu | | |
| 2. juniorky, junioři C | 12 - 13 let | 2007 - 2008 | |
| ▪ počet skoků | 7 / 8 - dle pravidel FINA - DAG 3.3 | | |
| 2.1. juniorky C | 7 skoků | | |
| - 1m | 5 skoků | 9,0 | 2 skoky volné |
| - 3m | 5 skoků | 9,5 | 2 skoky volné |
| - věž 5m 7,5m | 4 skoky | 7,6 | 2 skoky volné |
| ▪ předepsané skoky | | | |
| - 1m | 3m | | věž |
| 1x 2 překoty | 1x 2½ překotu | | 1x 2½ překotu / |
| 2x 1½ překotu | 2x 1½ překotu | | 1x 1½ překotu |

2.2. junioři C	8 skoků		
- 1m	5 skoků	9,0	3 skoky volné
- 3m	5 skoků	9,5	3 skoky volné
- věž 5m 7,5m	4 skoky	7,6	3 skoky volné
▪ předepsané skoky			
- 1m	3m		věž
1x 2 překoty	1x 2½ překotu		1x 2½ překotu
2x 1½ překotu	2x 1½ překotu		1x 1½ překotu
3. juniorky, junioři B	14 - 15 let	2005 - 2006	
▪ počet skoků	8 / 9	- dle pravidel FINA - DAG 3.2	
3.1. juniorky B	8 skoků		
- 1m	5 skoků	9,0	3 skoky volné
- 3m	5 skoků	9,5	3 skoky volné
- věž 5m 7,5m 10m	4 skoky	7,6	3 skoky volné
▪ předepsané skoky			
- 1m	3m		věž
1x 2½ překotu	2x 2½ překotu		2x 2½ překotu
3x 1½ překotu	vrut DD 2,0		vrut DD 2,1
3.2. junioři B	9 skoků		
- 1m	5 skoků	9,0	4 skoky volné
- 3m	5 skoků	9,5	4 skoky volné
- věž 5m 7,5m 10m	4 skoky	7,6	4 skoky volné
▪ předepsané skoky			
- 1m	3m		věž
1x 2½ překotu	3x 2½ překotu		2x 2½ překotu
3x 1½ překotu	vrut DD 2,0		vrut DD 2,1
4. juniorky, junioři A	16 - 18 let	2002 - 2004	
▪ počet skoků	9 / 10	- dle pravidel FINA - DAG 3.1	
4.1. juniorky A	9 skoků		
- 1m	5 skoků	9,0	4 skoky volné
- 3m	5 skoků	9,5	4 skoky volné
- věž 5m 7,5m 10m	4 skoky	7,6	4 skoky volné
▪ předepsané skoky			
- 1m	3m		věž
1x 2½ překotu	3x 2½ překotu		2x 2½ překotu
3x 1½ překotu	vrut DD 2,3		vrut DD 2,1
4.3. junioři A	10 skoků		
- 1m	5 skoků	9,0	5 skoků volných
- 3m	5 skoků	9,5	5 skoků volných
- věž 5m 7,5m 10m	4 skoky	7,6	5 skoků volných

- předepsané skoky

- 1m	3m	věž
2x 2½ překotu	1x 3½ překotu	1x 3½ překotu
3x 1½ překotu	3x 2½ překotu	3x 2½ překotu
vrut DD 2,1	vrut DD 2,3	

5. Synchronizace juniorky a junioři A / B

- počet skoků **5** - dle pravidel FINA
- 3 m a věž 2 skoky 2,0 3 skoky volné

7. Věkové kategorie MSJ, MEJ 2020

- juniorky, junioři B 14 - 15 let 2005 - 2006
- juniorky, junioři A 16 - 18 let 2002 - 2004

8. Juniorský reprezentační tým

- **Kategorie B** 14 - 15 let 2005 - 2006

▪ **Eliška Mikynová** rok narození 2005 disciplíny 1m, 3m
 Oddíl SK Slavia Praha
 Osobní trenér Iveta Jirková
 Počet skoků dle FINA 8 skoků - 5 + 3

Sestava

- 1m 201 B – 1,6, 301 B – 1,7, 103 B – 1,7, 401 A – 1,8, 5231 D – 2,1 8,9
 105 C / B – 2,4 / 2,6, 203 B – 2,3, 403 B – 2,4 7,1 / 7,3
- 3m 201 B – 1,8, 301 B – 1,9, 103 B – 1,6, 403 B – 2,1, 5231 D – 2,0 9,4
 105 B – 2,4, 405 C – 2,7, 205 C – 2,8 7,9

Plán nových skoků

- 1m 104b, 105b, 403b, 204b, 303b, 304b, 5132d, 5124d, 5223d, 5233d
 - 3m 205b, 305c, 5134d, 5233d

▪ **Josef Hugo Šorejs** rok narození 2005 disciplíny 1m, 3m
 Oddíl USK Praha
 Osobní trenér Marian Gill
 Počet skoků dle FINA 9 skoků - 5 + 4

Sestava

- 1m 201 B – 1,6, 301 B – 1,7, 101 B – 1,3, 403 C – 2,2, 5231 D – 2,1 8,9
 105 B – 2,6, 203 B – 2,3, 303 C / B – 2,1 / 2,4, 5132 D - 2,2 9,2 / 9,5
- 3m 201 B – 1,8, 301 B – 1,9, 401 B – 1,4, 105 B – 2,4, 5231 D – 2,0 9,5
 205 C – 2,8, 305 C - 2,8, 107 C – 2,8, 405 C – 2,7, 8,1

Plán nových skoků

- 1m 104b, 105b, 403b, 204b, 303b, 304b, 5132d, 5124d, 5142d, 5223d, 5233d
- 3m 205b, 305b, 5134d, 5152d, 5233d

9. Reprezenční výběr mladší junioři **kategorie D + C**

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kategorie C 		12 - 13 let	2007 - 2008
▪ Tereza Jelínková	2008	C Slavia Praha	Iveta Jirková
▪ Dorota Tyšerová	2008	C USK Praha	Robert Choutka
▪ Jakub Havlíček	2008	C USK Praha	Marian Gill
▪ Karolína Svobodová	2008	C UNI Brno	Ladislav Helis
▪ Matěj Vančura	2008	C UNI Brno	Ladislav Helis
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kategorie D 		10 - 11 let	2009 - 2010
▪ Kateřina Koubková	2009	D USK Praha	Marian Gill

Výběr může být doplněn, pokud závodník splní požadované podmínky.

10. Tréninkové hodiny

STM Praha rozevř hodiny	Podolí		Eden	
	Sucho	Voda	Sucho	Voda
Pondělí	16:30 – 17:45 balet	18:00 – 19:00	16:00 – 17:00 gymnastika	17:00 – 18:00
Úterý	17:15 – 18:15	18:15 – 19:15	17:00 – 18:00 balet	16:00 – 17:00
Středa			15:45 – 16:45	17:00 – 18:00
Čtvrtek	17:00 – 18:00	18:00 – 19:00	17:00 – 18:00	16:00 – 17:00
Pátek	17:15 – 18:15	18:15 – 19:15	16:00 – 17:00	17:00 – 18:00
Sobota tělocvična Dlabačov / Dobříchovice	13:15 – 15:15			

11. Podmínky nominace na mezinárodní soutěže a šampionáty

Závodníci mohou být nominováni na mezinárodní soutěže a šampionáty na základě plnění následujících kritérií:

1. absolvování minimálně:
 - 1x mistrovské soutěže
 - 1x pohárové soutěže
 - 1x kontrolního závodu
 - jedna národní soutěž může být nahrazena účastí na mezinárodní soutěži

2. zařazení výše uvedených předepsaných skoků pro danou věkovou kategorii
 3. plnění bodových limitů - viz tabulka
 - při splnění minimálně 90% bodového limitu mohou být závodníci nominováni na soutěž po schválení sekci skoků do vody, s plnou vlastní úhradou nákladů na účast
 - bodové limity pro účast je nutno splnit 1x v běžném roce. V případě splnění limitu v jedné disciplíně je možný start v dalších disciplínách.
 - splnění bodového limitu pro MZ opravňuje ke startu, nikoliv k úhradě z rozpočtu sekce skoků do vody nebo ČSPS
 4. absolvování soustředění a tréninkových srazů
 5. plnění tréninkových povinností a tréninkové morálky
 6. předložení platné lékařské prohlídky
- Pro státní reprezentaci hrazenou z rozpočtu ČSPS, resp. rozpočtu sekce skoků do vody jsou stanovena následující kritéria:
 - MEJ do 16. místa, synchro do 10. místa
 - MSJ do 20. místa
 - MZ v první polovině startujících
 - Účast trenérů:
 - Při možnosti jednoznačného určení je nominován trenér nejlepšího závodníka.
 - Při vyrovnané výkonnosti je nominován trenér většího počtu závodníků.
 - Výsledky z mezinárodních závodů je vedoucí povinen odevzdat do týdne na ČSPS.
 - Nominace na MZ a šampionáty musí být odsouhlasena sekci skoky do vody a předložena ke schválení Výkonnému výboru ČSPS.

12. Limity pro účast na soutěžích

Viz pdf.

13. Podmínky pro zařazení do STM

Podmínky zařazení do STM a možnosti čerpání financí z dotací ČSPS			
Kategorie	Podmínky	Počet hodin na suchu / týden	Počet hodin ve vodě / týden
Začátečníci		2	2
Závodníci účastníci se soutěží v ČR	Předepsaná obtížnost	3	3
Závodníci účastníci se soutěží v ČR + mezinárodních závodů	Dosažený počet bodů + předepsaná obtížnost	5	5
Vybraní závodníci se splněnými parametry a na základě předpokladu výkonnostního růstu		Zvláštní samostatná příprava na suchu - balet / atletika / gymnastika	

14. Finanční zabezpečení přípravy a soutěží

- Finanční plán soutěží a soustředění je připravován na základě schváleného rozpočtu sekce od VV ČSPS.
- Před soutěží nebo soustředěním je vedoucí výpravy povinen předložit detailní rozpočet akce s uvedením výše vlastního vkladu účastníků a způsobu hrazení akce.
- Náklady na účast trenéra / trenérů účastníků se splněným limitem na MZ a MEJ / MSJ budou plně hrazeny z rozpočtu sekce skoků do vody / ČSPS.
- Při startech na MZ na vlastní náklady, bez splněného limitu, je nutný sportovně-technický souhlas sekce skoků do vody.

15. Plán rozpočtu sekce skoky do vody na rok 2020

Plán a čerpání rozpočtu sekce skoků do vody pro rok 2020		
Legenda	Datum	Plán
I. Střediska talentované mládeže - dotace oddílům		
1. Dotace CSPS - Slavia Praha		150.000
2. Dotace CSPS - Univerzita Brno		150.000
3. Dotace CSPS - USK Praha		150.000
I. Celkem		450.000
II. Tréninkové srazy a kontrolní závody		
Bonbónový pohár - kontrolní závod STM - Podolí		20.000
Pražský pohár - kontrolní závod STM - Slávia - Eden		15.000
Soustředění STM - Slávia - Eden		30.000
Áda Maitner - Slávia - Eden		20.000
Vánoční kontrolní STM Slávia		15.000
II. Celkem		100.000
III. Mistrovství ČR		
M ČR Praha	duben 2020	70.000
M ČR Brno	listopad 2020	80.000
III. Celkem		150.000
IV. REPRE - Mezinárodní soutěže, soutředění, příprava		
REPRE - příprava Michal Navrátil		100.000
MZ Eindhoven -		30.000
MZ Dresden -		25.000
MZ Visegrad - Budapeřt -		10.000
MZ Aachen		25.000
4 Nations		10.000
MEJ - soustředění		40.000
MEJ - Aberdeen		40.000
MSJ - soustředění		40.000
MSJ - Kijev		40.000
IV. Celkem		360.000
V. Školení, semináře, schůze sekce		
V. Celkem		20.000
VI. Mzdy a odměny		
VI. Celkem		20.000
VII. Ostatní - technické a sportovní vybavení, diplomy medaile		
VII. Celkem		10.000
VIII. Rezerva		
VIII. Celkem		10.000
Celkem čerpání rozpočtu		1.120.000

16. Kalendář akcí na rok 2019 - 2020

Soutěže v ČR

2019

09. - 10.11.19 Mistrovství ČR - zimní Brno

2020

4. - 5.4. Mistrovství ČR Praha - Podolí
 23. - 24.5. Bonbonový pohár Praha - Podolí
 20.6. Letní kontrolní závod Praha - Eden
 17. - 18.10. Memoriál Ády Maitnera Praha - Eden
 21. - 22.11. Mistrovství ČR - zimní Brno
 19.12. Vánoční kontrolní závod Praha - Eden

Mezinárodní soutěže

2019

07. - 10.11.19 MZ Aachen Aachen, GER
 B - Mikynová, Šorejs
 22. - 24.11.19 4 Nations - AUT, CRO, CZE, HUN Rijeka, CRO

2020

30.1. - 2.2. Eindhoven Diving Cup Eindhoven - NED
 B - Mikynová, Šorejs
 C - Jelínková, Koubková, Havlíček, Vančura
 16. - 19.4. Amsterdam Diving Cup Amsterdam - NED
 B - Mikynová, Šorejs
 23. - 26.4. Youth Diving Meet Dresden - GER
 B - Mikynová, Šorejs
 11. - 14.6. Youth Diving Meet Graz - AUT
 ??..11. Youth Diving Meet Aachen - GER
 ??..11. 4 Nations - AUT, CRO, CZE, HUN ???

Mistrovské soutěže

22. - 28.6. Mistrovství Evropy juniorů Aberdeen / Edinburg, GBR
 30.11. - 6.12. Mistrovství světa juniorů Kijev - UKR

Soustředění

11. - 17.8.19 letní soustředění Tenero bez nákladů na ČSPS
 26. - 31.8.19 letní soustředění Praha - Podolí
 Náklady: Pronájem Podolí - bazén a tělocvična

27. - 30.10.19 soustředění Berlin, GER Koordinace Igor Gulov - igorgulov@web.de

Předběžné náklady:

Pronájem bazénu a tělocvičny 10 EUR / 1 osoba / den
 6 závodníků + 2 trenéři 80 EUR / den - 3 dny = 240 EUR

- Termíny případných dalších soutěží a soustředění v roce 2020 mohou být doplněny na základě odsouhlasení sekce.

Zpracovala

PaedDr. Iveta Jirková
reprezentační trenér + metodik