

JUNIOŘSKÁ REPREZENTACE

Dlouhodobé úkoly a cíle reprezentačního družstva

- vytvoření kompaktního reprezentačního družstva s hlavním pilířem výborné komunikace mezi všemi jeho články
- vytvoření stabilního realizačního týmu pro plavecký a kondiční trénink, včetně fyzioterapeutické podpory na akcích RDJ
- vytvoření externího týmu pro oblast mentálního tréninku, sportovní psychologie a nutričního poradenství
- aktivní spolupráce s reprezentačními trenéry ostatních výběrových týmů RD a s koordinátory SCM
- podpora dodržování správné morálky plavců nejen na reprezentačních akcích
- trpělivá práce na postupné zátěži a důsledná práce na technice plavců s využitím dostupné videotechniky
- adekvátní podněty pro vzdělávání plavců a jejich trenérů ve spolupráci s metodickým oddělením ČSPS
- průběžné vytváření vhodné motivace pro juniorské reprezentanty
- zajištění adekvátního materiálního vybavení pro reprezentanty a realizační tým RD juniorů

PROJEKT na sezónu 2024/25

- Projekt je navržen zodpovědným trenérem juniorské reprezentace, schválen Výborem sekce plavání ČSPS a Výkonným výborem ČSPS
- Projekt je zveřejněn na webových stránkách ČSPS bezprostředně po jeho schválení VV ČSPS
- Projekt může být v průběhu sezóny aktualizován v případě jakýchkoli nových skutečností týkajících se všech jeho částí
(aktualizovaná verze bude neprodleně zveřejněna na stránkách ČSPS a budou o ní informováni plavci i jejich osobní trenéři)

Hlavní dlouhodobý cíl juniorské reprezentace na období 2024–2028

- příprava na úspěšnou reprezentaci na vrcholných soutěžích (MEJ, MSJ a EYOF)
- příprava reprezentantů v souladu s programem dlouhodobého rozvoje plavce (DRoP)
- budování výkonnosti pro uplatnění v programu rozvoje talentů – olympijských nadějí (PRoTON)
- zajištění takového fungování reprezentace, které v maximální míře podpoří klubovou přípravu a posune výkony nejlepších českých juniorských plavců na úroveň širší evropské plavecké špičky a vytvoří tak vysoký vstupní potenciál pro reprezentaci U23 a dospělých

1. Kritéria pro zařazení plavců do juniorské reprezentace

Do reprezentačního družstva juniorů pro RTC 2024/2025 jsou zařazeni závodníci, kteří v nominačním období 1. 1. - 31. 7. 2024 zaplavali v oficiálních závodech na 50 m bazénu výkon, odpovídajícím kritériím (tabulka viz níže). Zodpovědný trenér juniorů **může** navrhnout k doplnění RD o juniory a juniorky, kteří nesplní kritéria pro zařazení, ale svým výkonem se v procentech nejvíce přiblíží vypsáním limitům. Podmínkou je, že se musí jednat o disciplínu, v které nemá dosud nikdo splněn limit. Tento návrh je podmíněn schválením VSP ČSPS a VV ČSPS.

Tabulka výkonnostních kritérií pro zařazení do reprezentačního družstva juniorů:

Juniorky		50VZ	100VZ	200VZ	400VZ	800VZ	1500VZ
07	17/18 let	0:26,88	0:57,95	2:05,59	4:25,25	9:07,94	17:27,61
08	16/17 let	0:27,14	0:58,51	2:06,82	4:27,85	9:13,32	17:37,88
09-10-11	14/16 let	X	0:59,65	2:09,29	4:33,05	9:24,06	17:58,42
Juniorky		50P	100P	200P	50Z	100Z	200Z
07	17/18 let	0:33,01	1:12,52	2:36,30	0:30,29	1:04,59	2:19,91
08	16/17 let	0:33,33	1:13,23	2:37,84	0:30,59	1:05,22	2:21,29
09-10-11	14/16 let	X	1:14,66	2:40,90	X	1:06,49	2:24,03
Juniorky		50M	100M	200M	200PZ	400PZ	
07	17/18 let	0:28,17	1:02,36	2:17,75	2:22,15	5:02,91	
08	16/17 let	0:28,45	1:02,97	2:19,10	2:23,54	5:05,88	
09-10-11	14/16 let	X	1:04,20	2:21,80	2:26,33	5:11,82	
Junioři		50VZ	100VZ	200VZ	400VZ	800VZ	1500VZ
07	17/18 let	0:23,96	0:52,47	1:55,17	4:05,12	8:30,73	16:11,06
08	16/17 let	0:24,42	0:53,49	1:57,41	4:09,88	8:40,64	16:29,92
09-10-11	14/16 let	X	0:54,51	1:59,65	4:14,64	8:50,56	16:48,77
Junioři		50P	100P	200P	50Z	100Z	200Z
07	17/18 let	0:29,53	1:05,49	2:22,85	0:27,22	0:58,42	2:06,91
08	16/17 let	0:30,10	1:06,76	2:25,62	0:27,75	0:59,56	2:09,37
09-10-11	14/16 let	X	1:08,03	2:28,40	X	1:00,69	2:11,83
Junioři		50M	100M	200M	200PZ	400PZ	
07	17/18 let	0:25,57	0:56,37	2:07,00	2:09,23	4:37,51	
08	16/17 let	0:26,07	0:57,47	2:09,47	2:11,74	4:42,90	
09-10-11	14/16 let	X	0:58,56	2:11,93	2:14,25	4:48,29	

2. Jmenný seznam juniorských reprezentantů

roč. 2007	roč. 2008	roč. 2009	roč. 2010 + 2011
1. Petr Morávek	1. Jan Foltýn	1. Štěpán Lebeda	1. Adam Čučka
2. Václav Vaculík	2. Ondřej Ščudla	2. Tobias Esposito	2. Jan Holý
3. Samuel Hübscher	3. Matěj Pavlíček	3. Patrik Peroutka	
4. Jan Jurčík	4. Tobias Merker	4. Oliver Hynek	
5. Petr Herink	5. Zdeněk Procházka	5. Barbora Danielová	
6. Jan Šťastný	6. Adéla Preislerová	6. Alžběta Blažková	
7. Patrik Zemek	7. Charlene Crhová	7. Eliška Veselá	
8. Lukáš Selinger	8. Karla Škopová	8. Barbora Sládková	
9. Jáchym Ryšávek	9. Veronika Grusová	9. Barbora Škopová	
10. Vanda Švidrnochová	10. Rozálie Cejpková	10. Leila Ludmila Mareček	
11. Anna Šťávková	11. Lucie Netrefová	11. Zuzana Bláhová	
12. Natálie Zápotocká			
13. Edita Hloušková			
14. Lucie Sochorová			
15. Kateřina Libová			

Červeně zbarvení jsou plavci, kteří v sezóně 2023/2024 reprezentovali ČR na vrcholných mezinárodních soutěžích.

Potvrzení o zařazení plavce do juniorské reprezentace:

Osobní trenér každého navrženého plavce zašle na emailovou adresu reprezentačního trenéra: libor.kohut@czechswimming.cz do 1. 9. 2024 souhlas pro zařazení svého svěřence do juniorské reprezentace na sezónu 2024–25.

Osobní trenér zařazeného reprezentanta tímto potvrzuje, že se jeho svěřenec má zájem účastnit plánovaných reprezentačních akcí navržených v Projektu.

Klauzule 1:

Osobní trenér plavce, který splní nominační limit do reprezentace, může z jakýchkoli důvodů požádat Výbor sekce plavání o nezařazení svého svěřence do reprezentace na příslušnou sezónu (schvaluje VV ČSPS). Dotyčný plavec se tímto rozhodnutím zprošťuje režimu reprezentanta – nemusí plnit povinnosti vyplývající z Projektu a reprezentační smlouvy na danou sezónu, ale zároveň nemá právo čerpat jakékoli benefity a finanční prostředky z reprezentačního rozpočtu. Tento plavec není zbaven možnosti reprezentovat Českou republiku na vrcholných akcích (EYOF, MEJ, MSJ...), a výběrových Multiutkáních, stejně jako své účasti na závěrečných VT před vrcholnými soutěžemi, pokud svými výkony bude oprávněn k nominaci. Pakliže bude hlavním reprezentačním trenérem takový plavec nominován, musí na dobu konání akce podepsat reprezentační smlouvu, která ho na těchto soutěžích zavazuje plně respektovat režim celého týmu (od oficiálního zahájení až po oficiální ukončení), který byl stanoven reprezentačním trenérem. Případné finanční spoluúčasti na akce budou posuzovány individuálně a jejich výši bude stanovovat VV ČSPS na návrh VSP.

Klauzule 2:

Osobní trenér reprezentanta, který má ve své vlastní tréninkové skupině svěřence zařazené do jiných kategorií, struktur ČSPS (**minimálně SCM II.**), může požádat zodpovědného trenéra reprezentace o speciální režim přípravy svých svěřenců, např. ve smyslu absolvování reprezentačních akcí, než do kterých kmenově spadá (**sparing partner**). V takovém případě se dotyčný plavec **účastní akce se 100% spoluúčastí**. Návrh nominace reprezentačního trenéra na tyto akce podléhá schválení VSP.

Klauzule 3:

Všichni osobní trenéři reprezentantů budou pozváni na **úvodní schůzku, která proběhne 22. 9. 2024 v Nymburku**. Tato schůzka bude součástí prvního dne úvodního VT RD juniorů a bude navazovat na celostátní seminář ČSPS ze dne 21. 9. 2024. Na této schůzce budou trenéři seznámeni s projektem RD juniorů pro sezónu 2024/25.

3. Kritéria pro vyřazení plavce z juniorské reprezentace

Z juniorské reprezentace může být na návrh hlavního reprezentačního trenéra vyřazen každý plavec/plavkyně, který(á) nebude během sezóny respektovat stanovená pravidla vyplývající z reprezentační smlouvy.

Sankce za porušení výše uvedených pravidel budou řešeny dle vážnosti prohřešku v souladu s disciplinárním řádem ČSPS. Vyřazení plavce z reprezentace může mít vliv na jeho nominace pro následné reprezentační akce.

4. Realizační tým juniorské reprezentace

reprezentační trenér:

Mgr. Libor Kohut

trenér I. třídy

primárně zodpovědný za dodržování projektu přípravy RD a práci realizačního týmu. Dlouhodobě sleduje výkonnost zařazených plavců a referuje sekci ČSPS o činnosti RD. Zodpovědný za přímou organizaci plánovaných akcí RD v tuzemsku i v zahraničí, za aktivní komunikaci s kluby a osobními trenéry reprezentantů, za zpracování údajů reprezentantů a agendy reprezentace a za aktivní přístup ke vzdělávání trenérů.

užší realizační tým juniorské reprezentace:

Bc. Lukáš Luhový

trenér I. třídy (zodpovědný trenér pro ml. juniory roč. 2009-2011)

Bc. Eva Blechová

fyzioterapeut, kompenzační cvičení, regenerace a zdravotní péče

Mgr. Adam Kolek

kondiční trenér pro suchou přípravu

širší trenérský tým juniorské reprezentace pro plavecký trénink:

Bc. Martin Břenda

trenér I. třídy

Roman Eckert

trenér II. třídy

Mgr. Martin Kratochvíl

trenér II. třídy

MUDr. Zdeněk Oharek

trenér II. třídy

Bc. Martina Pechová

trenér II. třídy

Radek Švaňhal

trenér II. třídy

lékařská péče:

Reprezentanti mají povinnost hlásit reprezentačnímu trenérovi závažné změny zdravotního stavu.

5. Plánované akce juniorské reprezentace

Akce a soustředění pro celý reprezentační výběr:

22. – 28. 9. 2024 (6 dní)	(25m)	Nymburk	(*S)	Úvodní VT aerobní kapacita
13. – 20. 2. 2025 (7 dní)	(50m)	Šamorín	(*S+)	aerobní kapacita s přechodem do anaerobní zóny

Reprezentační soustředění mají přednost před soustředěními SCM III!

Soustředění pro nominované závodníky na vrcholné soutěže:

červen 2025	(50m)	Šamorín	přípravné VT před MEJ
červenec 2025	(50m)	Šamorín	přípravné VT před EYOF

(*S) – akce se základní finanční spoluúčastí reprezentantů (200Kč/den)

(*S+) – akce dle lokality s vyšší finanční spoluúčastí reprezentantů než 200Kč/den

(*SV+) – volitelné soustředění v teplém klimatu s úhradou nákladů v plné výši

Přehled reprezentačních soutěží dle kategorií (bližší info a nominace plavců viz kapitola 5):

B* 12.–13.4.2025	(50m)	Limassol, Kypr	Multiutkáni starších juniorů
B* 12.–13.4.2025	(50m)	Slovinsko	Multiutkáni mladších juniorů
B* květen 2025	(50m)	Slovensko	V4 Hopes MU mladších juniorů
A* 1.–6.7. 2025	(50m)	Šamorín, Slovensko	Mistrovství Evropy juniorů
A* 20.–27.7. 2025	(50m)	Skopje (Sev. Makedonie)	EYOF
A* srpen/září 2025	(50m)	????	Mistrovství světa juniorů

*kategorie reprezentačních soutěží a nominace realizačního týmu na tyto soutěže

Nominace členů realizačního týmu na akce RD starších juniorů...

... návrh nominace je v kompetenci reprezentačního trenéra a dle typu soutěže podléhá schválení VSP a VV ČSPS.

Soutěže kategorie A: vrcholné akce (MEJ, EYOF, MSJ, YOG)

akce zajištěny dle počtu nominovaných závodníků adekvátním počtem členů realizačního týmu a osobních trenérů nominovaných plavců; celkový počet členů výpravy na vrcholnou soutěž podléhá podmínkám zajišťující organizace vrcholné soutěže a schválení VV ČSPS (viz. akce níže).

Soutěže kategorie B: Multiutkáni a mezistátní soutěže družstev

standardně zařazeny do kalendáře reprezentace jako pravidelně obsazované akce zajištěny primárně členy realizačního týmu

Soutěže kategorie C: zahraniční závody volitelné

soutěže zařazené do kalendáře reprezentace navíc (mimo termíny ČP a mistrovské soutěže) z důvodu možnosti rozšíření reprezentačních startů (podmínkou účasti na těchto akcích je finanční spoluúčast stanovená ČSPS); akce zajištěny dle počtu přihlášených reprezentačním trenérem + „zájemci“ z řad osobních trenérů (finanční náležitosti určí VV ČSPS)

6. Nominace juniorů na reprezentační soutěže

MU ml. juniorů (kategorie B); 12. – 13. 4. 2025, ??? (Slovinsko) (50) (BUL-CYP-CZE-FIN-GRE-IZR-POL-POR-SUI-TUR-UKR-SVK)

Ukončení nominace: 16. 3. 2025

Nominované ročníky: junioři a juniorky 2010-2012

Do nominace dohromady maximálně 12 plavců (juniorů a juniorek) uvedených ročníků, kteří ve vypsáních disciplínách pro soutěž zaplavou nejlepší časy v období od 1. 9. 2024 do 22. 12. 2024 s přihlédnutím k aktuální výkonnosti na 50m bazénu a s ohledem na efektivní obsazení všech disciplín. Do nominace nemusí být zařazeni pouze reprezentanti.

MU st. juniorů (kategorie B); 12. – 13. 4. 2025, Limassol (Kypr) (50) (BUL-CYP-CZE-FIN-GRE-IZR-POL-POR-SUI-TUR-UKR-SVK)

Ukončení nominace: 16. 3. 2025

Nominované ročníky: junioři a juniorky 2007-2009

Do nominace dohromady maximálně 10 plavců (juniorů a juniorek) uvedených ročníků, kteří ve vypsáních disciplínách pro soutěž zaplavou nejlepší časy v období od 1. 9. 2024 do 22. 12. 2024 s přihlédnutím k aktuální výkonnosti na 50m bazénu a s ohledem na efektivní obsazení všech disciplín. Do nominace nemusí být zařazeni pouze reprezentanti.

M4U ml. juniorů (V4 Olympic Hopes) (kategorie B); květen, Slovensko (50) (CZE-POL-HUN-SVK)

Ukončení nominace: duben 2025

Nominované ročníky: junioři a juniorky 2010-2011

Do nominace bude zařazeno 12 juniorů a 12 juniorek uvedených ročníků, kteří ve vypsáních disciplínách pro soutěž zaplavou nejlepší časy na 50m bazénu v období od 1. 1. 2025 do ??? dubna 2025, tak, aby vždy 2 nejlepší junioři (zvláště roč. 2010 a zvláště roč. 2011) a 2 nejlepší juniorky (zvláště roč. 2010 a zvláště roč. 2011) obsadili všechny vypsání disciplíny. Do nominace nemusí být zařazeni pouze reprezentanti.

EYOF 2025, (soutěž kategorie A); 20.-27.7. 2025, Skopje (Severní Makedonie) (50): viz níže

Nominované ročníky: junioři a juniorky 2010–2011

MEJ 2025, (soutěž kategorie A); červenec 2025: viz níže

Nominované ročníky: junioři a juniorky 2007–2010

MSJ 2025, (soutěž kategorie A); srpen 2025, ??? viz níže

Nominované ročníky: junioři a juniorky 2007–2010

EYOF 2025 Skopje (Severní Makedonie), 20. - 27. 7. 2025

V roce 2025 se EYOF týká ročníků 2010–2011 u juniorů i juniorek

Pro účast na EYOF bude navrženo reprezentačním trenérem RD 12 závodníků (6 juniorek + 6 juniorů), kteří v procentech nejvíc překročí, či se nejvíce přiblíží vypsáním limitům (počet nominovaných plavců podléhá schválení ČOV a může se změnit- např. 4 junioři +4 juniorky).

junioři		juniorky	
disciplína	limit	disciplína	limit
50 VZ	0:24,03	50 VZ	0:26,83
100 VZ	0:52,08	100 VZ	0:58,03
200 VZ	1:55,04	200 VZ	2:05,85
400 VZ	4:02,21	400 VZ	4:24,35
1500 VZ	15:59,97	800 VZ	9:05,34
100 Z	0:58,66	100 Z	1:05,75
200 Z	2:08,44	200 Z	2:21,18
100 P	1:05,54	100 P	1:12,93
200 P	2:22,90	200 P	2:38,28
100 M	0:56,88	100 M	1:02,94
200 M	2:06,26	200 M	2:21,57
200 PZ	2:09,64	200 PZ	2:22,94
400 PZ	4:39,64	400 PZ	5:05,08

Nominační kritéria:

Tato akce je organizována ČOV, má svá specifika a ČSPS nemá kompetenci je měnit. Platí tak následující (viz. níže):

- Limity stanoveny na základě **16. neredukovaného pořadí z rozplaveb posledních tří EYOF**. V případě méně než 32 startujících, poloviny výsledkové listiny neredukovaného pořadí (max. 10. m.). Limitem se stává nejlepší výkon.
- Pro plnění limitů se berou v potaz pouze časy zaplavané na 50 m bazénu.
- **Neuznávají se výsledky zaplavané v mezičasech kromě prvního úseku štafety, časy neměřené elektronickou časomírou a samostatné pokusy.**
- Propozice EYOF připouští start dvou závodníků v disciplíně za příslušný stát. Pokud v jedné disciplíně splní limit více plavců, nominováni budou pouze 2 závodníci s lepším % překročením limitu.
- Pokud nepřekročí limit stanovený počet závodníků/závodnic, budou do příslušného počtu dále nominováni závodníci s největším přiblížením k příslušnému limitu.
- Nominační období na plnění kritérií pro EYOF 2025: od 1. 1. 2025 do data stanoveného ČOV.
- Nominační kritéria mohou být upravena v průběhu sezóny na základě požadavků ČOV.
- Nominace trenérů: 1 reprezentační trenér zodpovědný za mladší juniory + 1 trenér realizačního týmu RD, pravidelně se účastnící akcí RD mladších juniorů. V případě možnosti a rozhodnutí ČOV bude dalším nominovaným, osobní trenér závodníka, který nejvíce překročí vypsání limit.

MEJ – Mistrovství Evropy juniorů Košice (SVK), (soutěž kategorie A); 1.- 6. 7. 2025

V roce 2025 se MEJ týká ročníků 2007–2010 u juniorů i juniorek.

Podmínkou pro účast na MEJ je splnění limitu stanovených ČSPS v rámci níže specifikovaných podmínek:

limity MEJ 2025 stanoveny ČSPS

junioři limit A			juniorčky limit A		
disciplína	limit A	limit B*	disciplína	limit A	limit B*
50 VZ	0:23,14	0:23,37	50 VZ	0:26,11	0:26,37
100 VZ	0:50,72	0:51,23	100 VZ	0:56,55	0:57,12
200 VZ	1:51,66	1:52,78	200 VZ	2:02,83	2:04,06
400 VZ	3:58,44	4:00,82	400 VZ	4:20,05	4:22,65
800 VZ	8:15,85	8:20,81	800 VZ	8:58,75	9:04,14
1500 VZ	15:46,49	15:55,95	1500 VZ	17:09,20	17:19,49
50 Z	0:26,31	0:26,57	50 Z	0:29,32	0:29,61
100 Z	0:56,72	0:57,29	100 Z	1:03,21	1:03,84
200 Z	2:03,21	2:04,44	200 Z	2:17,17	2:18,54
50 P	0:28,59	0:28,88	50 P	0:32,36	0:32,68
100 P	1:03,37	1:04,00	100 P	1:11,07	1:11,78
200 P	2:17,24	2:18,61	200 P	2:33,24	2:34,77
50 M	0:24,56	0:24,81	50 M	0:27,42	0:27,69
100 M	0:54,32	0:54,86	100 M	1:01,14	1:01,75
200 M	2:03,15	0:04,38	200 M	2:15,05	2:16,40
200 PZ	2:05,60	2:06,86	200 PZ	2:19,36	2:20,75
400 PZ	4:28,53	4:31,22	400 PZ	4:55,06	4:58,01
4x100VZ	3:24,75		4x100VZ	3:48,87	
4x200 VZ	7:29,97		4x200 VZ	8:17,80	
4x100 PZ	3:45,41		4x100 PZ	4:12,99	
4x100VZ MIX			3:36,56		
4x100PZ MIX			3:57,51		

Limity A: stanoveny na základě 16. místa redukovaného pořadí z rozplaveb nejlepšího z posledních 3 MEJ, v případě méně než 32 startujících, poloviny výsledkové listiny redukovaného pořadí (max. 12. m.)

Limity B: + 1 % k limitům A určeno pouze pro ročníky 2009 (vzhledem ke konání EYOF neplatí pro roč. 2010)

Nominační kritéria pro MEJ 2025 – individuální starty:

- libovolné závody na 50m bazénu s el. časomírou v období 1. 1. 2025 - 1. 6. 2025
- Neuznávají se výsledky zaplavané v mezičasech kromě prvního úseku štafety, časy neměřené elektronickou časomírou a samostatné pokusy.
- Do každé disciplíny mohou být nominováni pouze 4 plavci za stát

Nominační kritéria pro MEJ 2025 – štafety:

- Štafety mohou být nominovány, pokud je součet čtyř nejlepších časů (v kvalifikačním období) roven nebo je lepší než stanovený nominační čas.
- Limity stanoveny na základě 8. místa z rozplaveb nejlepšího času z posledních 3 MEJ (+1,5 sekundy – 3x 0,5 sekund za letmý start).
- Plavci, který dosáhl limitu v individuální disciplíně a zároveň patří do skupiny případného štafetového kvarteta, ale nemá zájem o start ve štafetě (z důvodu preference individuálního startu), nebude jeho čas do výběru štafet započítáván.
- **Plavec, který se na MEJ kvalifikuje pouze do štafety (bez individuálního limitu), má nárok na účast v individuálním startu.**
- O konečném složení štafetových družstev rozhoduje zodpovědný trenér RD juniorů a předkládá je ke schválení VSP a VV ČSPS.

Nominace trenérů:

- zodpovědný trenér RD juniorů + 1 trenér realizačního týmu RD, jehož plavec procentuálně nejvíce překoná limit (nebo se k němu přiblíží).
- další trenéři budou vybráni v počtu 4 kvalifikovaní plavci = 1 osobní trenér závodníka, který procentuálně nejvíce překoná limit

Hlavní reprezentační trenér má právo navrhnout do finální nominace MEJ 2025 závodníky na divokou kartu (bez ohledu na pohlaví). Tato nominace podléhá schválení VSP a VV ČSPS. Případní schválení závodníci na divokou kartu se budou podílet na akci finanční spoluúčastí, o které rozhodne VV ČSPS.

Mistrovství světa juniorů ??? (soutěž kategorie A); srpen–září 2025

V roce 2025 se MSJ týká ročníků 2007–2010 u juniorů i junierek.

Podmínkou pro účast na MSJ je splnění níže uvedených kritérií stanovených ČSPS:

limity MSJ 2025 stanoveny ČSPS

junioři limit A			juniorčky limit A		
disciplína	limit A	limit B*	disciplína	limit A	limit B*
50 VZ	0:22,91	0:23,14	50 VZ	0:26,02	0:26,28
100 VZ	0:50,21	0:50,71	100 VZ	0:56,21	0:56,77
200 VZ	1:50,61	1:51,72	200 VZ	2:01,78	2:03,00
400 VZ	3:55,93	3:58,29	400 VZ	4:16,52	4:19,09
800 VZ	8:07,52	8:12,40	800 VZ	8:48,68	8:53,97
1500 VZ	15:37,52	15:46,90	1500 VZ	16:58,31	17:08,49
50 Z	0:26,08	0:26,34	50 Z	0:29,03*	0:29,32
100 Z	0:55,94	0:56,50	100 Z	1:02,89	1:03,52
200 Z	2:01,80	2:03,02	200 Z	2:17,14	2:18,51
50 P	0:28,30*	0:28,58	50 P	0:32,11	0:32,43
100 P	1:02,65	1:03,28	100 P	1:10,27	1:10,97
200 P	2:16,09	2:17,45	200 P	2:30,08	2:31,58
50 M	0:24,31*	0:24,55	50 M	0:27,15*	0:27,42
100 M	0:53,73	0:54,27	100 M	1:00,82	1:01,43
200 M	2:00,47	2:01,67	200 M	2:13,70*	2:15,04
200 PZ	2:03,75	2:04,99	200 PZ	2:17,60	2:18,98
400 PZ	4:27,56	4:30,24	400 PZ	4:54,17	4:57,11
4x100VZ	3:24,42		4x100VZ	3:48,04	
4x200 VZ	7:28,11		4x200 VZ	8:12,21	
4x100 PZ	3:45,22		4x100 PZ	4:11,66	
4x100VZ MIX			3:35,53		
4x100PZ MIX			3:55,14*		

Limity A: 16. místo z rozplaveb – nejlepšího času z posledních 3 MSJ v každé disciplíně.
* V disciplínách, kde limit A vycházel hůř, než limity A pro MEJ 2025, byl ztížen o 1 % od limitů A MEJ 2025

pro všechny uvedené ročníky bez finanční spoluúčasti

Limity B: + 1 % k limitům A – určeno pro ročníky 2009 a mladší

Nominační soutěže pro MSJ 2025:

- libovolné závody na 50m bazénu s el. časomírou v období 1. 1. 2025 - 6. 7. 2025
- MEJ 2025
- Neuznávají se výsledky zaplavané v mezičasech kromě prvního úseku štafety, časy neměřené elektronickou časomírou a samostatné pokusy.

- d) Do každé disciplíny mohou být nominováni maximálně 2 plavci za stát, přičemž rozhodující bude pořadí nejlepších časů ve statistice v nominačním období.
- e) Hlavní reprezentační trenér má právo navrhnout do finální nominace MSJ 2025 závodníky na divokou kartu (bez ohledu na pohlaví). Tato nominace podléhá schválení VSP a VV ČSPS. Případní schválení závodníků na divokou kartu se budou podílet na akci finanční spoluúčastí, o které rozhodne VV ČSPS.
- f) **Všichni účastníci MSJ 2025 obdrží budget na závěrečnou prázdninovou přípravu!!!**

Nominační kritéria pro MEJ 2025 – štafety:

- Štafety mohou být nominovány, pokud je součet čtyř nejlepších časů (v kvalifikačním období) roven nebo je lepší než stanovený nominační čas.
- Limity stanoveny na základě 8. místa z rozplaveb nejlepšího času z posledních 3 MSJ (+1,5 sekundy – 3x 0,5 sekund za letmý start).
- Plavci, který dosáhl limitu v individuální disciplíně a zároveň patří do skupiny případného štafetového kvarteta, ale nemá zájem o start ve štafetě (z důvodu preference individuálního startu), nebude jeho čas do výběru štafet započítáván.
- **Plavec, který se na MEJ kvalifikuje pouze do štafety (bez individuálního limitu), má nárok na účast v individuálním startu.**
- O konečném složení štafetových družstev rozhoduje zodpovědný trenér RD juniorů a předkládá je ke schválení VSP a VV ČSPS.

Nominace trenérů:

- zodpovědný trenér RD juniorů + 1 trenér realizačního týmu RD, jehož plavec procentuálně nejvíce překoná limit (nebo se k němu přiblíží).
- další trenéři budou vybráni v počtu 4 kvalifikovaní plavci = 1 osobní trenér závodníka, který procentuálně nejvíce překoná limit.

7. Doporučené testy reprezentantů

Testy vytrvalců (400PZ, 800VZ, 1500VZ):

- a) **Test aerobní kapacity 3000max na čas**; měří se celkový čas, TF frekvence a La po doplávání; pro vypočítání tréninkového tempa pro různé tratě; plave se 2x za sezonu v průběhu září a v lednu/únoru
- b) **Step test 8 x 400VZ** st. 8'; plavec plave se stoupající intenzitou na 80%; 85%; 90% a 95% OR po 2 čtyřstovkách; měří se čas, laktát (pokud není k dispozici, neměří se) a TF po každém druhém úseku; mezičasy na 200m a frekvence záběrů mezi 150 až 200m a 350 až 400m; plave se na začátku a na konci předzávodního období s odstupem cca 5 týdnů (srovnání)
- c) **Předzávodní test 12 x 100VZ** na 90% času, který chce plavec plavat na závodech st 1:30; měří se čas a La po doplávání; plave se na konci makrocyklu, 1 týden před vrcholnými závody
- a) **Test kapacity a účinnosti nohou 6 x 100N st 3'** na co nejlepší čas, plave se vždy na začátku a ke konci každého makrocyklu

Testy středotratě 200/400

- a) **Test aerobní kapacity 2000VZ max na čas**, měří se celkový čas, TF frekvence a La po doplávání; pro vypočítání tréninkového tempa pro různé tratě; plave se 2x za sezonu v průběhu září a v lednu/únoru
- b) **Laktátový Step test 8 x 200 st 5'** (prsaří a polohovkáři 5:30)... plavec plave se stoupající intenzitou na 3x 80%; 2x 85%; 2x 90% a 1x 95% OR; měří se čas, laktát (pokud není k dispozici, neměří se) a TF vždy po bloku; mezičasy na 100m a frekvence záběrů (prsaří počítají počet záběrů) mezi 50 až 100m a 150 až 200m; plave se na začátku a na konci předzávodního období s odstupem cca 5 týdnů (srovnání)
- c) **Předzávodní test 4 x 50 110"**, první vždy se startem; měří se čas, záběrová frekvence (prsaří počítají počet záběrů) každého úseku; plave se na konci makrocyklu, 1 týden před vrcholnými závody
- d) **Test kapacity a účinnosti nohou 6 x 100N st 3'** na co nejlepší čas, plave se vždy na začátku a ke konci každého makrocyklu

Testy sprinterů 50/100m

- Test aerobní kapacity 1500VZ max na čas;** měří se celkový čas, TF frekvence a La po doplávání; pro vypočítání tréninkového tempa pro různé tratě; plave se 2x za sezonu v průběhu září a v lednu/únoru
- Laktátový Step test 8 x 100 st 5´** (prsaři a polohovkáři 5:30); plavec plave se stoupající intenzitou na 3x 80%; 2x 85%; 2x 90% a 1x 95% OR; měří se čas, laktát (pokud není k dispozici, neměří se) a TF vždy po bloku; mezičasy na 50m a frekvence záběrů (prsaři počítají počet záběrů) mezi 50 až 100m; plave se na začátku a na konci předzávodního období s odstupem cca 5 týdnů (srovnání)
- Test síly 3 x (6x 50)HL. st 3´** 1.série: packy; 2.série ploutve; 3.série: packy + ploutve; plave se na max, vždy ke konci každého makrocyklu asi 14 dní před vrcholným závodem
- Test kapacity a účinnosti nohou 6 x 100N st 3´** na co nejlepší čas, plave se vždy na začátku a ke konci každého makrocyklu

8. Materiální vybavení reprezentantů

(dle aktuální schválené směrnice ČSPS)

9. Práva a povinnosti reprezentantů a jejich osobních trenérů

Práva a povinnosti reprezentanta jsou uvedeny v reprezentační smlouvě, kterou závodníci obdrží do konce září 2024. Smlouva bude vyhotovena ve 3 originálech (reprezentant – reprezentantka, ČSPS, osobní trenér reprezentanta).

Reprezentanti v kategorii juniorů jsou mimo jiné povinni:

- zúčastnit se LMČR i ZMČR juniorů (pakliže nemá zdravotní důvody) + ČP minimálně 1 kolo na 25 m bazénu v podzimní části sezóny a 1 kolo na 50 m bazénu v jarní části sezóny.
- evidovat tréninkový proces*
- evidovat testy (viz kapitola 7) *
- hlídat si platnost sportovní prohlídky
- dbát o svůj zdravotní stav a informovat zodpovědného trenéra RD juniorů v případě, že se u něj objeví vážné změny zdravotního stavu, které by měly mít vliv na dlouhodobou tréninkovou přípravu, potažmo na závodní aktivity nejen v rámci reprezentace.

*** každý reprezentant má povinnost si vést tréninkový deník s evidencí OTU a STU (včetně doporučených testů), a to průběžně a pečlivě; a to v rámci v ETD (elektronický tréninkový deník Yarmill).**

Reprezentant (resp. osobní trenér reprezentanta mladšího 18 let) jsou povinni včas doručovat všechny potřebné náležitosti týkající se organizace reprezentačních akcí, aby tím nedocházelo ke zpožděním v oblasti jejich technické přípravy.

Reprezentant je povinen se účastnit všech reprezentačních akcí zdrav, aby neohrožoval zdraví ostatních. V případě, že by reprezentant (nebo jakýkoli účastník reprezentační akce) ohrožovali svým „narušeným“ zdravotním stavem sebe nebo ostatní, bude z akce uvolněn.

10. Povinnosti ČSPS a reprezentačního trenéra

- Informovat oddíly (kluby), příp. resortní sportovní centra a školy o zařazení sportovce do reprezentačního družstva ČR.
- Včas doručovat informace (omluvenky) oddílům (klubům), příp. resortním sportovním centrům a školám o nominaci reprezentanta na akce RD.
- Včas informovat reprezentanty a jejich trenéry o projektu přípravy a všech jeho změnách.
- Zajistit materiální vybavení reprezentantů dle příslušné směrnice ČSPS.
- Zajistit organizačně a ekonomicky veškeré reprezentační akce dle projektu.
- Zajistit pojištění pro schválené závodníky a realizační tým na všechny zahraniční reprezentační akce.
- Reprezentační trenér je povinen elektronickou korespondencí včas informovat ČSPS, reprezentanty, jejich trenéry a rodiče o všech náležitostech týkajících se činnosti reprezentace a nevyhnutelných změnách v Projektu RD juniorů, které nastanou v průběhu sezóny.