

# Plan rada reprezentacija HPS – a za 2014

Razdoblje koje je pred nama treba iskoristiti za dodatno učvršćivanje modela građenja reprezentacije, što znači definirati status u odnosu na postignute rezultate u proteklom razdoblju. Bitan zadatak u 2014 godini je uvođenje mladih natjecatelja u domenu vrhunskih rezultata i novog godišnjeg ciklusa. Realizacija plana ovisi od sredstava koja odobri HOO, vlastitih HPS te suradnje svih djelatnika i trenera u plivanju. Cilj nam je da plivači na međunarodnim natjecanjima ostvare najbolje rezultate sukladno ovom planu. U kreiranju zadanih kriterija vodili smo računa o samim osnovama plana, te ciljem da na svim natjecanjima hrvatski plivači konkuriraju za nastup u polufinalnim i finalnim utrkama.

Glavni zadatak, koji stavljamo ispred natjecatelja i trenera, su osobni rekordi na velikim međunarodnim natjecanjima. Natjecanje ćemo ocjeniti izuzetno uspješnim ukoliko 75% natjecatelja ostvari osobni rekord na natjecanju. Ukoliko netko ne ostvari osobni rekord onda na natjecanju mora ostvariti najbolji rezultat sezone.

## Glavni ciljevi ove sezone su:

- EJP 50m 09-13.07.2014
- EP 50m 18-24.08.2014
- Igre Mladih 16-28.08.2014
- SP 25m 03-07.12.2014

Također važan cilj Hrvatskog plivačkog saveza je suradnja sa vrhunskim domaćim i stranim trenerima, gdje bi se širilo znanje i entuzijizam o plivanju. Suradnja sa vrhunskim trenerima je potrebna kako bi mogli efikasno okupiti sve plivačke stručnjake za razmjenu znanja i iskustava, kako bi ponudili uvjete koji stimuliraju vrhunski rad. Te kako bi mogli održavati stručne seminare, testirati postojeće ili nove metode treninga, analizirati tehnike naših i stranih plivača. Želimo potaknuti trenere na promjene i kreativnost kao i omogućiti svim plivačkim trenerima da kroz HPS dobiju uvid u nove trendove kretanja u svjetsko plivanju.

Želimo izazvati trenere da promjene tradicionalan način razmišljanja, prepoznaju trendove kretanja u svjetskom plivanju, prilagode ih i primjene u našim uvjetima. Analiza rezultata naših plivača u proteklom razdoblju govori nam da ipak možemo ostvariti rezultate na europskom i svjetskom nivou. Ako želimo imati aktivnu ulogu na svjetskoj plivačkoj sceni moramo nastaviti pronalaziti talente, fokusirati se na njihov razvoj, omogućiti im da provode ispravan trenažan proces u uvjetima koji stimuliraju vrhunski rad. Analizom rada uspješnih plivačkih nacija, lako je ustanoviti neke trendove koje i mi moramo primjeniti.

## DRŽAVNI PRAZNICI 2014

- 01.01. Nova godina - Srijeda
- 06. 01. Bogojavljanje ili Sveta tri kralja - Ponedjeljak
- 20. 04. Uskrs - Nedjelja
- 21. 04. Uskršnji ponedjeljak - Ponedjeljak
- 01. 05. Praznik rada - Četvrtak
- 19. 06. Tijelovo - Četvrtak
- 22. 06. Dan antifašističke borbe - Nedjelja
- 25. 06. Dan državnosti - Srijeda
- 05. 08. Dan domovinske zahvalnosti - Utorak
- 15. 08. Velika Gospa - Petak
- 08. 10. Dan neovisnosti - Srijeda
- 01. 11. Dan svih svetih - Subota

# Plan rada reprezentacija HPS – a za 2014

25. 12. Božić - Četvrtak  
26. 12. Sveti Stjepan – Petak

## ŠKOLSKI PRAZNICI

23.12.2013-12.01.2014. Zimski školski praznici  
12.04.-21.04.2014. Proljetni školski praznici

## KALENDAR NATJECANJA ZA SENIORE 09/2013 – 12/2014

15-16.02.2014	GP#3 Victorija, Rijeka 50m	**
01.03.2014	ZPK , Zagreb 50m	*
07-09.03.2014	Regionalno HPS 50m	*
27-30.03.2014	PH dobne kategorije 50m	*
05-06.04.2014	GP#4 Zadar 25m	*
31.05-01.06.2014	GP#5 Sisak 50m	*
14-15.06.2014	GP#6 Zlatni Medvjed 50m	*
05-07.07.2014	Regionalno HPS 50m	*
19-20.07.2014	M.M. Radovljica 50m	**
24-27.07.2014	PH dobne kategorije 50m	*
30.07-13.08.2014	Pripreme za LEN Prvenstvo Europe za seniore 50m, Berlin	**
18-24.08.2014	LEN Prvenstvo Europe za seniore 50m, Berlin	**
06-13.09.2014	Pripreme	**
08-09.11.2014	Mladost 25m	*
03-07.12.2014	FINA Prvenstvo svijeta za seniore 25m, Qatar	**
13-14.12.2014	PH 25 m	*
20.12.2014	Miting Rekorda, Zagreb	*

\*- Klupski program

\*\* - akcija u realizaciji HPS

\*\*\* - akcija u realizaciji HOO

## EUROPSKO PRVENSTVO BERLIN 50 m 18-24.08.2014

Izbornik reprezentacije odrediti će sastav reprezentacija Hrvatske za ovo natjecanje 28.07.2014 godine.

### KRITERIJI

#### 1. Opći kriteriji

- 1.1. Za odabir selekcije dolaze u obzir samo oni natjecatelji koji u potpunosti ispunjavaju i prihvaćaju Plan rada reprezentacija HPS-a, kao i Pravilnik o reprezentacijama HPS-a
- 1.2. Kod izbora reprezentativaca za ovo natjecanje uzimati će se u obzir samo rezultati ostvareni na slijedećim natjecanjima
  - 1.2.1. PH dobne kategorije, ožujak
  - 1.2.2. PH dobne kategorije, srpanj
- 1.3. Izbornik reprezentacije ima pravo pozvati najviše 4 natjecatelja koji u trenutku odabira selekcije nisu ispunili propisane uvjete
- 1.4. Natjecatelj koji nakon selekcije ne ispunjava Plan reprezentacija izbornik može izbrisati sa popisa putnika za ovo natjecanje

# Plan rada reprezentacija HPS – a za 2014

1.5. Natjecatelje koji na kontrolnim natjecanjima ne pokažu zadovoljavajuću razinu forme izbornik može izbrisati sa popisa putnika za ovo natjecanje

## 2. INDIVIDUALNE DISCIPLINE

2.1. U svakoj disciplini mogu nastupiti najviše četiri plivača/ice

## 3. ŠTAFETE

3.1. Štafete muške, ženske i mix sačinjavati će natjecatelji koji su pravo nastupa ostvarili u individualnim disciplinama ili na poziv izbornika reprezentacije.

3.2. Za nastup u štafeti izbornik reprezentacije može odrediti 4 plivača i plivačice koji nisu ispunili uvjete iz 1.2.1 i 1.2.2.

## 4. TRENERI

4.1. Izbornik reprezentacija ili osoba koju izbornik reprezentacije odredi biti će vođa ekipe

4.2. Izbornik reprezentacije imenovati će glavnog trenera na ovom natjecanju

4.3. Izbornik reprezentacije će u suradnji s glavnim trenerom po potrebi odrediti i dodatne trenere na natjecanju, sukladno ostvarenim rezultatima plivača i njihovom rangu na aktualnoj FINA rang listi.

4.4. Ovisno o sredstvima, odnos plivača i trenera biti će 1:3

## 5. NORME ZA EP 50m BERLIN, 18-24.08

5.1. Prvenstvo Hrvatske ožujak.

5.2. Prvenstvo Hrvatske srpanj

PH 3 mj.	DISCIPLINE	PH 3 mj.
22.90	50 slobodno	25.93
50.19	100 slobodno	56.35
1:51.04	200 slobodno	2:02.78
3:56.86	400 slobodno	4:18.50
8:12.79	800 slobodno	8:53.63
15:40.85	1500 slobodno	16:59.78
25.71	50 leđno	29.23
55.89	100 leđno	1:03.30
2:02.56	200 leđno	2:16.56
28.08	50 prsno	32.27
1:02.37	100 prsno	1:11.01
2:15.71	200 prsno	2:34.08
23.92	50 leptir	27.19
53.81	100 leptir	1:00.46
2:01.44	200 leptir	2:14.67
2:03.75	200 mješovito	2:18.56
4:25.80	400 mješovito	4:52.04

PH 7 mj.	DISCIPLINE	PH 7mj.
22.70	50 slobodno	25.63
49.74	100 slobodno	55.92
1:50.38	200 slobodno	2:01.74
3:55.63	400 slobodno	4:17.92
8:12.79	800 slobodno	8:53.63
15:40.85	1500 slobodno	16:59.78
25.71	50 leđno	29.23
55.48	100 leđno	1:02.75
2:01.21	200 leđno	2:15.72
28.08	50 prsno	32.27
1:01.86	100 prsno	1:10.21
2:14.37	200 prsno	2:32.20
23.92	50 leptir	27.19
53.23	100 leptir	59.75
2:00.18	200 leptir	2:15.25
2:02.42	200 mješovito	2:17.23
4:22.91	400 mješovito	4:49.12

# Plan rada reprezentacija HPS – a za 2014

*SVJETSKO PRVENSTVO 25m, 3-7-12.2014 Qatar*

Izbornik reprezentacije odrediti će sastav reprezentacija Hrvatske za ovo natjecanje u 10.11.2014 godine.

## **KRITERIJI**

### **1. OPĆI KRITERIJI**

- 1.1. Za odabir selekcije dolaze u obzir samo oni natjecatelji koji u potpunosti ispunjavaju i prihvaćaju plan rada reprezentacija HPS-a, kao i Pravilnik o reprezentacijama HPS-a
- 1.2. Kod izbora reprezentativaca za ovo natjecanje uzimati će se u obzir samo rezultati ostvareni na slijedećim natjecanjima.
  - 1.2.1. GP#Zadar, travanj
  - 1.2.2. EP Berlin 50 m, natjecatelji koji su izborili finale i polufinale u individualnim disciplinama
  - 1.2.3. Miting Mladost, studeni
- 1.3. Izbornik reprezentacije ima pravo pozvati najviše 4 natjecatelja koji u trenutku odabira selekcije nisu ispunili propisane uvjete
- 1.4. Natjecatelj koji nakon selekcije ne ispunjava Plan reprezentacija izbornik može izbrisati sa popisa putnika za ovo natjecanje
- 1.5. Natjecatelje koji na kontrolnim natjecanjima ne pokažu zadovoljavajuću razinu forme izbornik može izbrisati sa popisa putnika za ovo natjecanje

### **2. INDIVIDUALNE DISCIPLINE**

- 2.1. U svakoj disciplini mogu nastupiti najviše dva plivača/ice

### **3. ŠTAFETE**

- 3.1. Štafete muške, ženske i mix sačinjavati će natjecatelji koji su pravo nastupa ostvarili u individualnim disciplinama ili na poziv izbornika reprezentacije.
- 3.2. Za nastup u štafeti izbornik reprezentacije može odrediti 4 plivača i plivačice koji nisu ispunili uvjete iz 1.2.1 i 1.2.2.

### **4. TRENERI**

- 4.1. Izbornik reprezentacija ili osoba koju izbornik reprezentacije odredi biti će vođa ekipe
- 4.2. Izbornik reprezentacije imenovati će glavnog trenera na ovom natjecanju
- 4.3. Izbornik reprezentacije će u suradnji s glavnim trenerom po potrebi odrediti i dodatne trenere na natjecanju, sukladno ostvarenim rezultatima plivača i njihovom rangu na aktualnoj FINA rang listi.
- 4.4. Ovisno o sredstvima, odnos plivača i trenera biti će 1:3

U direktnom dogovoru sa trenerima reprezentativaca Izbornik će dogovoriti sve eventualne dodatne pripreme i nastupe reprezentativaca.

# Plan rada reprezentacija HPS – a za 2014

## 5. NORME ZA SP 25m, 12 mj. Qatar 2014,

### 5.1. Zadar, travanj

Zadar 4 mj	DISCIPLINE	Zadar 4 mj
21.96	50 slobodno	25.18
48.25	100 slobodno	54.57
1:45.67	200 slobodno	1:58.06
3:49.17	400 slobodno	4:15.39
	800 slobodno	8:42.90
15:22.38	1500 slobodno	
24.06	50 leđno	27.56
52.09	100 leđno	59.35
1:55.83	200 leđno	2:10.64
27.21	50 prsno	31.08
59.19	100 prsno	1:07.15
2:10.10	200 prsno	2:25.81
23.57	50 leptir	26.54
51.70	100 leptir	58.96
1:56.28	200 leptir	2:11.95
54.43	100 mješovito	1:01.37
1:58.24	200 mješovito	2:12.54
4:14.94	400 mješovito	4:45.66

### 5.2. Miting Mladost studeni

Mladost 11 mj	DISCIPLINE	Mladost 11 mj
21.78	50 slobodno	00.25.00
48.08	100 slobodno	00.54.27
01:45.19	200 slobodno	01.57.49
03:47.56	400 slobodno	04.13.49
	800 slobodno	08.39.01
15:15.51	1500 slobodno	
24.06	50 leđno	00.27.56
51.70	100 leđno	00.58.86
01:53.84	200 leđno	02.09.11
27.21	50 prsno	00.31.08
59.03	100 prsno	01.06.98
02:09.80	200 prsno	02.24.46
23.57	50 leptir	00.26.54
51.47	100 leptir	00.58.54
01:55.41	200 leptir	02.09.97
54.43	100 mješovito	01.01.37
01:57.98	200 mješovito	02.11.75
04:12.36	400 mješovito	04.40.45

# Plan rada reprezentacija HPS – a za 2014

## KALENDAR NATJECANJA ZA JUNIORE 2013/2014

05-11.01.2014	Pripreme, Sisak	**
15-16.02.2014	GP#3 Victorija, Rijeka 50m	*
07-09.03.2014	Regionalno HPS 50m	*
27-30.03.2014	PH dobne kategorije 50m	*
05-06.04.2014	Susret HRV/SLO/SRB	**
05-06.04.2014	GP#4 Zadar 25m	*
12-19.04.2014	Pripreme	**
31.05-01.06.2014	GP#5 Sisak 50m	*
07-08.06.2014	Međunarodni plivački miting Kranj, SLO 50m	**
14-15.06.2014	GP#6 Zlatni Medvjed	*
02-19.06.2014	Pripreme Junori za EJP	**
05-07.07.2014	Regionalno HPS 50m	*
09-13.07.2014	LEN Juniorsko Eropsko prvenstvo 50m	**
24-27.07.2014	PH dobne kategorije 50m	*
30.07-09.08.2014	Pripreme za Olimpijadu igre mladih	**
16-28.08.2014	MOO Olimpijske igre mladih, Nanjing, CHN 50m	***
06-13.09.2014	Pripreme	**
8-9.11.2014	Mladost 25m	*
22-23.11.2014	Špelin Memorijal, Kranj	**
13-14.12.2014	PH 25 m	*

\*- Klupski program

\*\* - akcija u realizaciji HPS

\*\*\* - akcija u realizaciji HOO

### SUSRET MLADIH REPREZENTACIJA HR & SLO & SRB 50 m 5-6.04.2014, SRBIJA

Za reprezentacija Hrvatske na susretu mladih reprezentacija Hrvatske, Slovenije i Srbije, pravo nastupa na imaju plivači rođeni 1995-97 i plivačice rođene 1997-99, te plivači rođeni 1998/99 i plivačice rođene 2000/2001.

Izbornik će odrediti sastav reprezentacije odmah poslije PH, ožujak 2014. Na natjecanje HRV/SLO/SRB idu dva najbolja plivača/ica u svakoj disciplini i kategoriji sa PH, ožujak.

### EUROPSKO JUNIORSKO PRVENSTVO (50m) 09-13.07.2014

Izbornik reprezentacije odrediti će sastav reprezentacije 04.2013. Pravo nastupa na ovom natjecanju imaju plivači rođeni 1996/97 i plivačice rođene 1998/99.

#### KRITERIJI

##### 1. Opći kriteriji

- 1.1. Za odabir selekcije dolaze u obzir samo oni natjecatelji koji u potpunosti ispunjavaju i prihvaćaju Plan rada reprezentacija HPS-a, kao i Pravilnik o reprezentacijama HPS-a
- 1.2. Pravo nastupa na EJP imaju plivači/ice koji su ispunili normu u olimpijskim disciplinama.
- 1.3. Kod izbora reprezentativaca za ovo natjecanje uzimati će se rezultati ostvareni na slijedećim natjecanjima.

# Plan rada reprezentacija HPS – a za 2014

1.3.1. Prvenstvo Hrvatske, ožujak

1.3.2. Susret rep. HRV/SLO/SRB, travanj

1.4. Izbornik reprezentacije ima pravo pozvati najviše 4 natjecatelja koji u trenutku odabira selekcije nisu ispunili propisane uvjete

1.5. Natjecatelj koji nakon selekcije ne ispunjava Plan reprezentacije izbornik može izbrisati sa popisa putnika za ovo natjecanje

1.6. Natjecatelje koji na kontrolnim natjecanjima ne pokažu zadovoljavajuću razinu forme izbornik može izbrisati sa popisa putnika za ovo natjecanje.

## 2. INDIVIDUALNE DISCIPLINE

2.1. U svakoj disciplini mogu nastupiti najviše 4 plivača/ice, u slučaju da ima više od 4 plivača/ica koji su ispunili normu od HPS-a, idu 4 plivača/ice koji imaju najbolje rezultate u toj disciplini neovisno od godišta plivača/ice.

## 3. ŠTAFETE

3.1. Izbornik reprezentacije odrediti će da li ćemo nastupiti u štafetnim disciplinama kao i sastav štafeta

3.2. Za nastup u štafeti izbornik reprezentacije može odrediti 4 plivača i plivačice koji nisu ispunili uvjete.

## 4. TRENERI

4.1. Izbornik reprezentacija ili osoba koju izbornik reprezentacije odredi biti će vođa ekipe

4.2. Izbornik reprezentacije imenovati će glavnog trenera na ovom natjecanju

4.3. Izbornik reprezentacije će u suradnji s glavnim trenerom po potrebi odrediti i dodatne trenere na natjecanju, sukladno ostvarenim rezultatima plivača i njihovom rangu na aktualnoj FINA rang listi.

4.4. Ovisno o sredstvima, odnos plivača i trenera biti će 1:3

## 5. NORME ZA EJP 50 m PH 27-30.03.2014

JUNIORI		Discipline	JUNIORKE	
96 g.	97 g.		98 g.	99 g.
00:51,80	00:52,32	100 slobodno	00:58,21	00:58,78
01:54,02	01:55,15	200 slobodno	02:06,21	02:07,46
04:00,48	04:02,86	400 slobodno	04:25,67	04:28,30
		800 slobodno	9:12,67	09:18,14
15:59,71	16:09,21	1500 slobodno		
00:58,32	00:58,89	100 leđno	01:05,29	01:05,93
02:06,72	02:07,97	200 leđno	02:20,95	02:22,34
01:05,19	01:05,83	100 prsno	01:13,62	01:14,35
02:20,26	02:21,65	200 prsno	02:39,20	02:40,78
00:56,10	00:56,66	100 leptir	01:03,62	01:04,25
02:05,31	02:06,55	200 leptir	02:22,28	02:23,69
02:08,03	02:09,30	200 mješovito	02:22,77	02:24,18
04:34,17	04:36,88	400 mješovito	5:00.53	05:04,39

# Plan rada reprezentacija HPS – a za 2014

## **OLIMPIJSKE IGRE MLADIH (50m), NANJING, CHN 16-28.08.2014**

Izbornik reprezentacije odrediti će sastav reprezentacija Hrvatske za OIM u Nanjingu sukladno kriterijima HOO i FINA-e (koje je moguće naći na web stranicama)

[http://www.fina.org/H2O/docs/events/yog2014/sw\\_qual\\_enfr.pdf](http://www.fina.org/H2O/docs/events/yog2014/sw_qual_enfr.pdf)

### **1. Opći kriteriji**

Za odabir selekcije dolaze u obzir samo oni natjecatelji koji u potpunosti ispunjavaju i prihvaćaju Plan rada reprezentacija HPS-a, kao i Pravilnik o reprezentacijama HPS-a.

U direktnom dogovoru sa trenerima reprezentativaca Izbornik će dogovoriti sve eventualne dodatne pripreme i nastupe reprezentativaca

### **TRENERI**

Izbornik reprezentacije će za svaku akciju reprezentacije odrediti trenere

### **LIJEČNICI**

- 1.Dr.Tonko Gulin
- 2.Dr. Josip Varvodić
- 3.Dr.Tomislav Mađarević

### **FIZIOTERAPEUTI**

- 1.Stevo kuric
- 2.Andrija Zubović
- 3.Marko Lovrečić
- 4.Ana Kutija

### **IZBORNIK**

Miloš Milošević