

HRVATSKI
PLIVAČKI
SAVEZ



**Uspjeh je dugoročan
proces.....**



Sustav natjecanja HPS-a 2005-2009

Glavni ciljevi:

- ◆ *Jačanje regionalnih centara plivanja*
- ◆ *Povećanje kvalitete*
- ◆ *5,000 registriranih članova*
- ◆ *usklađen kalendar natjecanja*
- ◆ *osigurati natjecanja za sve nivoe natjecatelja*
- ◆ *dugoročan razvoj natjecatelja*

kako bi ostvarili ciljeve uvodimo

- ◆ *Regionalnu podjelu HPS-a*
- ◆ *Licence za nastup*
- ◆ *Licence za organizaciju natjecanja*
- ◆ *kvalifikacije za državno prvenstvo*
- ◆ *dugoročan plan razvoja plivača*



Sustav Natjecanja HPS-a 2005-09

Putovanje kroz Plivanje.....

Sustav natjecanja je vodič od klupskog, preko lokalnog i regionalnog, do državnog nivoa natjecanja i mogućeg nastupa u reprezentativnim selekcijama i/ili nastupa na međunarodnim natjecanjima. Njegova je osnovna svrha da svima objasni ne samo što možemo očekivati na svakom nivou natjecanju već i zašto. Pojedini, nadamo se većina, pridružiti će nam se na cjelokupnom putovanju, neki samo dio puta. Ali naša je obaveza da im individualiziranim pristupom svima pružimo šansu da dosegnu svoje krajnje limite.



Dugoročan plan razvoja – Rast i Razvoj

Dugoročan plan razvoj športaša je osnova za razvoj pojedinog sporta. Njime moramo osigurati da natjecatelji od početka do kraja sportske karijere imaju pravilan način treninga, natjecanja i **odmor**, kao i njihov međusobni omjer.

"Uspjeh je putovanje, a ne destinacija. Rad je važniji od samog rezultata"

Arthur Ashe- tenisač

Poznato je da postoje određeni razvojni periodi u životu pojedinca u kojem učinak treninga može biti maksimalan. Mlade sportaše trebamo izlagati specifičnoj vrsti treninga i natjecanja i prilagoditi sustav

natjecanja razvoju sportaša. S obzirom na znanstvena istraživanja razvoj natjecatelja u plivanju možemo podijeliti u pet skupina:

FAZA RAZVOJA	DOB	
	Ž	M
1. Učimo plivati i igramo se	5-8	6-9
2. Učimo plivačke tehnike	8-11	9-12
3. Učimo i treniramo	11-14	12-15
4. Treniramo za natjecanja	14-16	15-18
5. Osvajamo medalje	16+	18+

Sukladno tome Hrvatski Plivački Savez podijelio je natjecatelje na slijedeće dobne kategorije

KATEGORIJE	DOB	
	M	Ž
1. Početnici B	8-9	7-8
2. Početnici A	10-11	9-10
3. Kadeti	12-13-14	11-12-13
4. Mlađi Juniori	15-16	14-15
5. Juniori	17 i 18	16-17
6. Seniori	19+	18+

Natjecanja

Natjecanja čine sport zanimljivim široj javnosti i omogućuju njegovu komercijalizaciju.

Otuda i geslo: važno je natjecati se. Međutim, važno je i pobjeđivati, pa



ta želja za što boljim rezultatom potiče razvoj svih sudionika u sportu, pojedinaca, klubova i saveza, razvoj sporta općenito. Sustav natjecanja mora osigurati da natjecatelji imaju natjecanja prilagođena uzrastu i stupnju sportskog razvoja. Sustav natjecanja mora prepoznati da stariji natjecatelji u jednoj godini ne bi smjeli imati više od 12 zbog kojih moraju mijenjati ili prilagođavati svoj trening, mora pratiti razvoj svjetskih trendova (800m M, 1500 Ž) i biti kompatibilan sa programima međunarodnih natjecanja. Regionalna natjecanja moraju biti najmanje 3 tjedna prije državnog. Sukladno navedenom planu razvoja plivača, te savjetima vodećih plivačkih stručnjaka jasno je da mlade plivače od 9-13/14 godina treba forsirati da se natječu u širokom spektru disciplina i dionica. Kako bi na najbolji mogući način iskoristili natjecanja u razvoju natjecatelja Hrvatski Plivački Savez uvodi **licence za organizaciju natjecanja**. Licence za održavanje natjecanja neće se izdavati "tržišno", već prema pomno isplaniranom kalendaru aktivnosti svih natjecatelja u Savezu i to kako bi osigurali da unutar kalendara HPS-a imamo:

- **Natjecanja za sve nivoe razvoja plivača**

Svakom plivaču/ici moramo pružiti mogućnost da se natječe na prikladnim i kvalitetnim natjecanjima na kojima svi mogu ispuniti osobne ambicije. Kvalifikacijska natjecanja nižeg ranga moraju biti dostupna svima, a kvalifikacijske norme i limiti za viši rang natjecanja stimulirajući za napredak natjecatelja. Uvesti ćemo natjecanja s "gornjim" limitom

- **Natjecanja u skladu s trenažnim procesom**

Poznato je da se plivanje trenira u određenim cikličkim intervalima, iznimno je važno da natjecanja u kalendaru budu usklađena s trenažnim ciklusom naših plivača.

HPS je odredio slijedeće nivoe natjecanja:

NATJECANJA	
1.	Klupska
2.	Gradska
3.	Županijska
4.	Regionalna
5.	Državna
6.	Reprezentacije HPS-a

DRŽAVNA NATJECANJA

1. Prvenstvo Hrvatske
2. Juniorsko prvenstvo Hrvatske
3. Kadetsko prvenstvo Hrvatske
4. Ekipno prvenstvo Hrvatske

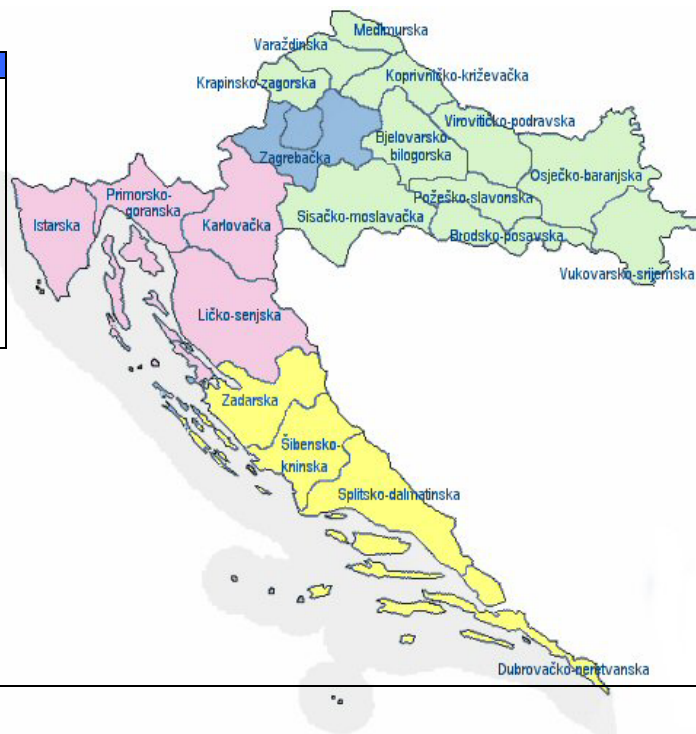
REGIONALNA NATJECANJA

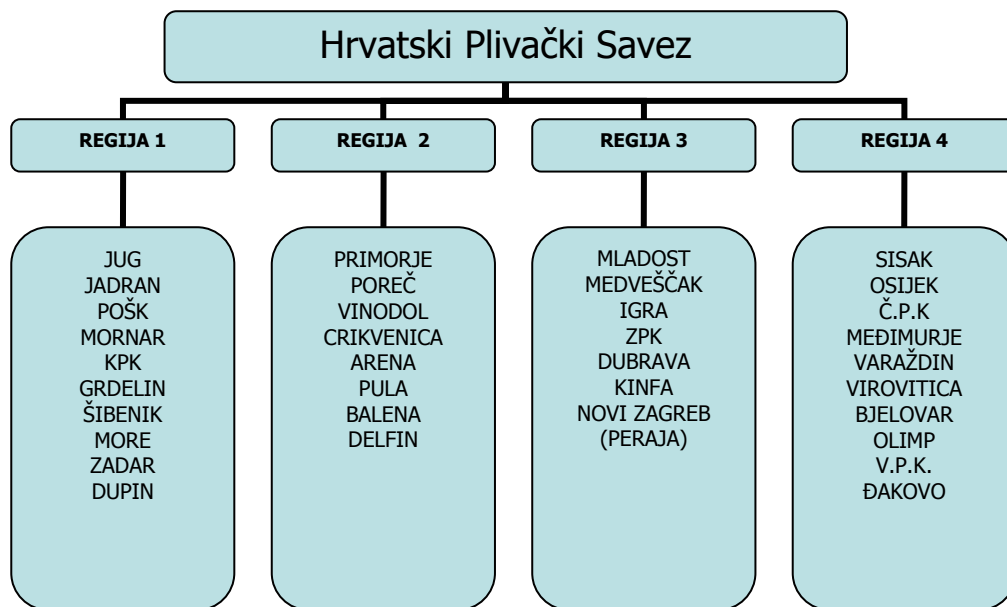
1. Prvenstvo Regije (S,J,MJ)
2. Regionalno Kadetsko prvenstvo
3. Regionalno ekipno prvenstvo Hrvatske

REGIJE HPS-a

Hrvatski Plivački Savez uvodi regionalne podjelu u Sustav Natjecanja HPS-a. Smatramo da je ovo početna faza u "novom" razvoju hrvatskog plivanja. Trenutna, kao i buduća, izgradnja plivališta po cijeloj Hrvatskoj stvoriti će daleko širu bazu natjecatelja od postojeće, što trebamo iskoristiti i pripremiti se za. Želja nam je da u skoroj budućnosti imamo više od 5,000 članova i klubove u svim županijama. Stoga, moramo ustrojiti sustav natjecanja koji će obuhvatiti natjecatelje svih dobnih i kvalitetnih nivoea.

REGIJA 1	REGIJA 2	REGIJA 3	REGIJA 4
Dubrovačko-neretvanska Splitsko-dalmatinska Šibensko-kninska Zadarska	Karlovačka Primorsko-goranska Istarska Ličko-senjska	Zagrebačka	Krapinsko-zagorska Varaždinska Sisačko-Moslavačka Bjelovarsko-bilogorska Međimurska Koprivničko-križevačka Virovitičko-podravska Požeško-slavonska Brdsko-posavska Osječko-baranjska Vukovarsko-srijemska





PROGRAM NATJECANJA

Kao što smo već spomenuli početnike treba stimulirati da se natječu u širokom spektru disciplina i dionica, mladi natjecatelji ne bi smjeli pre rano početi favorizirati kraće dionice, a mlađe juniore i juniore treba uvoditi u natjecanja s kvalifikacijama i finalima.

KATEGORIJE		VRSTA	DISCIPLINE	PROGRAM
Počelnici B	Klupska Gradska	Kup	25m leđno, prsno slobodno, 100m mješovito 50m leđno, prsno, slobodno, 200m mješovito 4/8/16 x 25 sve tehnike	1
Počelnici A	Klupska Gradska Županijska Regionalna	Kup, HPS tablice	50m sve tehnike 100m sve tehnike 400m slobodno 200m mješovito	1-2
Kadeti	Klupska Gradska Županijska Regionalna Državna	finale	100,200 400, 800 slobodno 100 i 200 prsno 100 i 200 leđno 100 i 200 leptir 100,200 i 400 mješovito 4x100m slobodno/mješovito	3
Mlađi Juniori	Gradska Županijska Regionalna Državna	Kvalifikacije, finale	Program OI 100m mješovito (zima)	6
Juniori	Gradska Županijska Regionalna Državna	Kvalifikacije, finale	Program SP	6
Seniori	Gradska Županijska Regionalna Državna	Kvalifikacije, polufinale finale	Program SP	8

EKIPNO PRVENSTVO HRVATSKE

KATEGORIJE		VRSTA	DISCIPLINE	PROGRAM
Kadeti Seniori	Regionalna Državna	Kup	PROGRAM OI	3