

**ПЛАН РАДА СЕНИОРСКИХ
РЕПРЕЗЕНТАТИВНИХ ПОСАДА
У 2019/2020. ГОДИНИ**

Координатор за сениоре А

Небојша Илић

ПЛАН РАДА

СЕНИОРСКИХ РЕПРЕЗЕНТАТИВНИХ ПОСАДА

У 2019/2020 ГОДИНИ

1. Циљеви и поставка рада за 2020. годину

Дефинисање циљева и основна поставка рада усаглашена је између координатора ВСС-а задуженог за сениоре А и Ђованија Постиљонеа.

На основу постигнутих резултата у 2019. години дефинишу се следећи циљеви рада веслачке сениорске репрезентације Србије.

- 2- Милош Васић / Мартин Мачковић: посада која је изборила норму за наступ на ОИ Токио 2020 припрема се за освајање медаље на ОИ Токио 2020

Стручним тимом ове посаде руководиће Небојша Илић.

- 4- Виктор Пивач / Ненад Беђик / Веселин Савић / Игор Ђерић: посада која се припрема да испуни норму на наступ на ОИ Токио 2020 у Луцерну (мај месец 2020. године)

Стручним тимом ове посаде руководиће Александар Ивковић.

- 1x Александар Филиповић

Стручним тимом ове посаде руководиће Дејан Гуслов.

Резерве: Александар Беђик, Душан Славнић, Андрија Шљукић

*У случају повреда, неадекватног испуњавања тренажног процеса или неадекватних резултата у припремном и такмичарском периоду доћи ће до персоналних промена у горе наведеним посадама од стране координатора сениора А уз консултације са Ђованијем Постиљонеом.

2. Стручни тим

Програме рада по којима ће радити репрезентативна сениорска селекција финално ће изградити Ђовани Постиљоне на основу предлога координатора, Небојше Илића.

- Спровођење програма:
 - Небојша Илић, координатор и тренер сениорске репрезентације
 - Александар Ивковић, тренер сениорске репрезентације
 - Дејан Гуслов, тренер сениорске репрезентације
- Кондициони тренер: Христо Георгиев
- Лекар репрезентације: др. Милан Бабић
- Физиотерапеути репрезентације: Марко Бундало и Владимир Радуловић
- Психолог репрезентације: Маријана Младеновић

3. Такмичење

1) Посада 2- (Васић, Мачковић)

- Фебруар 2020: контролна регата у Атини (задња недеља фебруара)
- Април 2020: I Светски куп у Сабаудији (10-12.4.)
- Мај 2020: II Светски куп у Варезеу (1-3.5.)
- Јун 2020: Европско првенство у Познању (5-7.5.)
- Јул 2020: Олимпијске игре Токио 2020 (24-31.7.)

2) Посада 4- (Пивач, Ђерић, Савић, Беђић)

- Фебруар 2020: контролна регата у Атини (задња недеља фебруара)
- Април 2020: I Светски куп у Сабаудији (10-12.4.)
- Мај 2020: Финална квалификациона регата за ОИ у Луцерну (17-19.5.)
- Јун 2020: Европско првенство у Познању (5-7.5.)
- Јул 2020: Олимпијске игре Токио 2020 (24-31.7.)

3) Посада 1x (Филиповић)

- Фебруар 2020: контролна регата у Атини (последња недеља фебруара)
- Април 2020: I Светски куп у Сабаудији (10-12.4.)
- Април 2020: Европске квалификације за ОИ у Варезеу (27-29.4.)
- Мај 2020: Финална квалификациона регата за ОИ у Луцерну (17-19.5.)
- Јун 2020: Европско првенство у Познању (5-7.5.)
- Јул 2020: Олимпијске игре Токио 2020 (24-31.7.)

У случају да нека посада или појединац ван горе наведених посада испуни репрезентативне критеријуме биће придодат посадама које ће наступати на горе наведеним такмичењима.

4. Припреме

23.09.2019 - 01.12.2019.	Београд, ВК Партизан (2-, 4-, 1x)
01.12.2019 - 15.12.2019.	Атина, Грчка, (2-, 4-, 1x)
16.12.2019 - 08.01.2020.	Београд, ВК Партизан, (2-, 4-, 1x)
08.01.2020 - 28.01.2020.	Турска (2-, 4-, 1x)
04.02.2020 - 19.02.2020.	Турска (2-, 4-, 1x)
25.02.2020 - 10.03.2020.	Атина, Грчка (2-, 4-, 1x)
11.03.2020 - 01.06.2020.	Београд, ВК Партизан (2-, 4-, 1x)
Јун 2020	Грчка
Јул 2020	Завршне припреме у Токиу

5. Контролна тестирања

- Период октобар – март, сваког месеца тест на ергометру:
 - 150 м мах
 - 2000 м мах
 - 6000 м Т 24
 - 17000 м Т 22
- Период октобар – март, сваког месеца контролно тестирање у веслачком чамцу:
 - Последње недеље сваког тренажног периода један тренинг имаће контролни карактер

- **Лабораторијска тестирања репрезентације**

- Децембар
- Март
- Јун

Напомена: Обавезна су за све кандидате и чланове репрезентације по Плану и програму Републичког завода за спорт. Додатне здравствене контроле и тестирања одређиваће др. Милан Бабић.

6. Начин избора представника у дисциплини 1x М Веслачког савеза Србије на Европским квалификацијама за ОИ Токио 2020 у Варезеу 27-29.4.2020. године

Планом и програмом рада сениорске А репрезентације Србије предвиђен је наступ на Европским квалификацијама за ОИ Токио 2020 у дисциплини 1x М.

На основу консултација са програмским директором, Ђованијем Постилонеом, а увидом у постигнуте резултате из претходног периода предлаже се следећи начин избора:

1. Прва изборна регата
Атина, 21-23.2.2020. године
1. дан 1x, 2-
2. дан 2x, 4x, 4-

2. Друга изборна регата
Београд, 27-29.3.2020. године
1. дан 1x
2. дан 2x

У случају да после друге изборне регате нико нема две победе, другог дана, односно 29. марта одржаће се трећа, одлучујућа, трка.

Скифиста који оствари две победе стиче право наступа на Европским квалификацијама за ОИ Токио 2020 у Варезеу.

7. План за наступ на Финалној квалификационој регати за наступ на ОИ Токио 2020 у Луцерну, 17-19.5.2020. године

На основу постигнутих резултата на горе поменутих изборних регатама, као и на основу постигнутог резултата на I Светском купу у Сабаудији (Италија) и консултација са програмским директором, Ђованијем Постилонеом одредиће се дисциплине и посаде за наступ на Финалној квалификационој регати за наступ на ОИ Токио 2020 у Луцерну, 17-19.5.2020. године

8. Финансирање програма

- 1) Покривање трошкова свих учесника програма током горе наведених припрема и такмичења
- 2) Набавка потребне опреме за извођење тренажног процеса
 - Накнадно ће бити достављена спецификација све неопходне опреме (чамци, весла, пулсметри, ергометри, одевна опрема за тренинге и наступе,...)
- 3) Обезбеђивање стабилног финансирања свих веслача који су горе наведени, и то:
 - Да би спортисти могли да спроводе изузетно захтеван програм рада потребно је да имају месечна примања у вредности стипендије међународног разреда (у овом тренутку око 55.000,00 динара)

- Спортистима са горњег списка који немају право на стипендију од МОС-а, или је мања од међународног разреда (у овом тренутку око 55.000,00 динара), потребно је да Савез пронађе модел да им се обезбеде тражена средства
- Да финансирање спортиста буде редовно сваког месеца
- 4) Да тренери задужени за спровођење програма имају адекватне услове за рад
- Адекватан моторни чамац за праћење тренинга, као и одговарајућа одевна опрема за зимске услове
- Адекватан бицикл за праћење тренинга
- Адекватну радио везу (моторолу) за комуникацију са веслачима у чамцу
- Да тренери, као и сва остала лица ангажована за квалитетније спровођење тренажног процеса, редовно примају своје месечне надокнаде

Небојша Илић
Координатор сениорске А репрезентације