

PROGRAM RADA SENIORSKE U23

VESLAČKE REPREZENTACIJE

U 2020. GODINI

-PREDLOG-

Koordinator

Nebojša Ilić

**PROGRAM RADA SENIORSKE U23 REPREZENTACIJE
SRBIJE U 2019/2020 GODINI
-PREDLOG-**

Program rada seniorske reprezentacije U23 za 2019/2020 godinu sačinjen je na osnovu postignutih rezultata u prethodnom periodu i broja veslača koji su u aktivnom treningu.

• **CILJEVI RADA: SENIORI U23**

- nastup na Svetskom prvenstvu za seniore U23 na Bledu (SLO), 15 - 23. avgust 2020.godine;
- nastup na Evropskom prvenstvu za seniore U23 u Duizburgu (GER), 5 - 6. septembar 2020. godine;
- postizanje ciljeva A i B, definisanih u ovom programu.

• **REPREZENTACIJA**

Status kandidata za reprezentaciju za kategoriju seniori U23 imaju veslači koji su kategorisani po Razvojnem programu Olimpijskog komiteta Srbije.

Status reprezentativca moguće je ostvariti isključivo na zvaničnim izbornim takmičenjima.

Stručni tim:

Treneri posada koje ostvare pravo nastupa na Evropskom i Svetskom prvenstvu za seniore U23 godine stiču status trenera na Evropskom i Svetskom prvenstvu za seniore U23.

• **RAZVOJNI PROGRAM SENIORA U23**

Pošto u 2019. godini nismo imali predstavnike na Evropskom i Svetskom prvenstvu za seniore U23, program obuhvata sve seniore U23 koji su u aktivnom treningu i pokažu spremnost da kroz trening i nastupe na kontrolnim tetiranjima i kontrolnim takmičenjima ostvare pravo nastupa na Evropskom i Svetskom prvenstvu za seniore U23.

Imajući u vidu veliki broj seniora U23 koji treniraju i nastupaju za različite američke univerzitete, Veslački savez Srbije kroz Razvojni program pratiće i obezbediće im trenažni program od 01.06.2020. godine do Izborne regate za odlazak na Evropsko i Svetsko prvenstvo za seniore U23 sa određenim olakšicama vezano za ispunjenje kriterijuma - uvođenjem B norme.

CILJ PROGRAMA

- CILJ A - PLASMAN U FINALE I OSVAJANJE MEDALJE
- CILJ B – PLASMAN U B FINALE DO 8.MESTA

Discipline	Cilj A	Cilj B
4+ BM	Medalja	Finale
8+ BM	od 1.do 4.mesta	Finale
2- BM 1x BM 2x BM 4- BM 4x BM	do 6.mesta	B finale
1x BLM 2- BLM 2x BLM 4- BLM	do 6.mesta	do 8.mesta

- Izabrane posade na zvaničnim izbornim regatama moraju imati minimum B normu (- 5 sekundi od A norme).
- Treneri posada biće određeni na osnovu broja veslača koji ispune normu za odlazak na U23.
Primer: 4- veći broj veslača ili brži 2- u okviru posade

Finansiranje programa:

- Veslački savez Srbije finansiraće pripreme i nastup na takmičenjima onim sportistima koji ispune programom propisane kriterijume kao i sportistima iz Razvojnog programa koji ostvare A cilj. Sportisti iz Razvojnog programa koji ostvare B cilj imaće delimično finansiranje u skladu sa mogućnostima Saveza.

KONTROLNA TESTIRANJA NA VODI I U ČAMCU

Datum	Distanca	Disciplina	Mesto
08.novembar 2019.	4 x 2000 m, p 2', T=26	1x i 2-	Beograd
21-22 mart 2020.	3 x 4000 m, T 28-30	1x i 2-	Beograd

KONTROLNA TESTIRANJA NA ERGOMETRU

Datum	Distanca		Mesto
novembar, decembar, januar i februar	1. dan 150 m MAX, P 20 min, 2000 m MAX (pre podne) 6000 m, T 24 (po podne)	ergometar	po klubovima
	2. dan 15KM T-22		

Za veslače koji treniraju i nastupaju na američkim univerzitetima uzimaće se u obzir zvanični testovi na ergometrima na univerzitetima gde treniraju srpski veslači.

Formula:

- test na ergometru 6 km
Kriterijum za teške veslače: koeficijent 19,9
Kriterijum za lake veslače: koeficijent 20,2
Kriterijum za teške veslačice: koeficijent 15,8

Način obračunavanja koeficijenta: $K = \frac{W}{kg^{2/3}}$

Primer: 6 km = 19 min 20 sec – 388 W, veslač težine 90 kg = Koeficijent 19,9
6 km = 20 min 20 sec – 338 W, veslač težine 72,5 kg = Koeficijent 20,2

KALENDAR IZBORNIH TAKMIČENJA ZA NASTUP NA SVETSKOM PRVENSTVU ZA SENIORE U23 NA BLEDU I NA EVROPSKOM PRVENSTVU U23 U DUIZBURGU

- **Prva kriterijumska regata, Croatia Open u Zagrebu (CRO) (4-5. april 2020. godine)**
 - 1. dan - 4. april 2020. godine, discipline 1x, 2-
 - 2. dan- 5. april 2020. godine, sve discipline (pravo nastupa drugog dana imaju samo oni veslači koji su nastupili prvog dana u 1x i 2-)
- **Druga kriterijumska regata, Internacionalna regata Bled, (12-14. jun 2020. godine)**
 - 1. dan - 12. jun 2020. godine, discipline 1x, 2-
 - 2. dan - 14. jun 2020. godine, sve discipline (pravo nastupa drugog dana imaju samo oni veslači i veslačice koji su nastupili prvog dana u 1x i 2-)
- **Treća kriterijumska regata, Vojvodina Open (26-28. jun 2020. godine)**
 - 1. dan - 26. jun 2020. godine, discipline 1x, 2-
 - 2. dan - 28. jun 2020. godine, sve discipline (pravo nastupa drugog dana imaju samo oni veslači i veslačice koji su nastupili prvog dana u 1x i 2-)

Za plasman na Evropsko i Svetsko prvenstvo u ovom delu sezone potrebne su dve pobeđe i ispunjena A, ili B norma. Veslači koji ovo ostvare, takođe moraju da nastupe na Vojvodina Open i da tamo pravo nastupa na EP i SP U23 potvrde PRVIM mestom.

Na osnovu plasmata i rezultata ostvarenih na gore pomenutim takmičenjima odrediće se posade za nastup na Svetskom prvenstvu za seniore U23 na Bledu i Evropskom prvenstvu za seniore U23 u Duizburgu.

**IZBORNA REGATA ZA NASTUP NA SVETSKOM PRVENSTVU NA BLEDU I
EVROPSKOM PRVENSTVU U DUIZBURGU
U DISCIPLINAMA U KOJIMA NISU ODREĐENE POSADE
ODRŽAĆE SE NA SREBRNOM JEZERU (24-26. jul 2020. godine)**

1.dan: sve discipline na programu Evropskog i Svetskog prvenstva za seniore U23 koje nisu određene u prvom delu sezone od strane Veslačkog saveza Srbije

2.dan: sve discipline na programu Evropskog i Svetskog prvenstva za seniore U23 koje nisu određene u prvom delu sezone od strane Veslačkog saveza Srbije

3.dan: ukoliko bude potrebno

Kriterijumi:

Discipline	Vreme	Discipline	Vreme
1x BM	6.55	2x BLM	6.28
2- BM	6.35	4- BLM	6.08
2x BM	6.22	1x BLM	7.05
4- BM	6.02	2- BLM	6.41
4x BM	5.54		
8+ BM	5.39	4+ BM	6.14

Gore navedeni rezultati važe za povoljne i brze vremenske uslove. Osoba ili osobe koje koordinator za seniorsko veslanje bude odredio procenjivaće vremenske uslove. U obzir će se uzimati i razlike između disciplina shodno gore navedenoj tabeli.

Posade koje ispune gore navedene kriterijume stižu pravo nastupa na Svetskom prvenstvu za seniore U23 na Bledu i Evropskom prvenstvu za seniore U23 u Duizburgu.

Treneri posada koje ispune gore navedene kriterijume stižu status trenera na Svetskom prvenstvu za seniore U23 na Bledu i Evropskom prvenstvu za seniore U23 u Duizburgu.

U Beogradu, novembra 2019. godine

Nebojša Ilić
Koordinator seniorske reprezentacije