

План и програм рада  
и критеријуми за избор  
кадетске, јуниорске и млађе  
сениорске репрезентације  
за 2023. годину

## **Увод**

Планом избора веслачких репрезентација обухваћен је план наступа на пет највећих званичних такмичења у 2023. години и то хронолошким редом Европско првенство, Светско првенство и Балкански шампионат, као и план обавеза свих кандидата за састав репрезентације. Критеријум за наступ на ових пет такмичења је испуњавање плана и програма и прописаних временских и пласманских норми.

Детаљи програма обрађени су у посебним поглављима.

План и програм тренинга биће прослеђени клубовима и сви кандидати за састав млађе сениорске, јуниорске и кадетске репрезентације у обавези су да раде по њима.

По завршеном циклусу тренинга, на основу постигнутих резултата на контролним тренинзима, одредиће се списак веслача и веслачица, који су испунили критеријум за одлазак на припреме и контролна такмичења.

## **Тестирања и план зимских припрема (припремни период 24.10.2022 - 26.02.2023)**

У припремном периоду биће одржана даљинска регата за све веслаче и веслачице млађе сениорске, јуниорске и кадетске категорије. Регата ће бити одржана на Сребрном језеру или у Београду.

Како би се обезбедио задовољавајући квалитет припремљености репрезентативних веслача и веслачица током зимског припремног периода, план је да се у децембру, јануару и фебруару обезбеди по 20 дана заједничких припрема. Припреме у децембру би се реализовале на планинама у Србији, Црној Гори или Босни и Херцеговини или на мору у Црној Гори или Турској, а у јануару и фебруару на мору у Црној Гори или Турској. Избор кандидата биће извршен на основу урађених тренинга и испуњених временских задатака који су приказани у плану и програму.

Циљ је да се дође до избора веслача и веслачица који испуњавају стандарде рада и услове за учешће на зимским припремама у периоду од 1. децембра 2022. године до 26. фебруара 2023. године.

Поред наведених зимских припрема, план је и да се реализују заједнички викенд тренинзи (мини припреме) сваке друге недеље у периоду када се кандидати не налазе на организованим припремама на планини или мору. Викенд припреме су позивног карактера.

## ЕРГОМЕТАР

Препручена ергометарска времена ВСС на 2000м

### Дечаџи

2км / килажа у кг	60	62.5	65	67.5	70	72.5	75	77.5	80	82.5	85	87.5	90	92.5	95
СЕНИОРИ ДО 23 ГОДИНЕ	6:30	6:25	6:22	6:18	6:15	6:12	6:09	6:06	6:03	6:00	5:58	5:56	5:54	5:52	5:50
ЈУНИОРИ	06:40.0	06:35.0	06:32.0	06:28.0	06:24.0	06:21.0	06:18.0	06:15.0	06:12.0	06:09.0	06:07.0	06:05.0	06:03.0	06:01.0	05:59.0
КАДЕТИ	06:55.0	06:50.0	06:47.0	06:43.0	06:39.0	06:36.0	06:33.0	06:30.0	06:27.0	06:24.0	06:22.0	06:20.0	06:18.0	06:16.0	06:14.0

### Девојџице

2км / килажа у кг	55	57.5	60	62.5	65	67.5	70	72.5	75	77.5	80	82.5	85	87.5	90
СЕНИОРКЕ ДО 23 ГОД.	7:20	7:15	7:12	7:08	7:05	7:02	6:59	6:56	6:53	6:50	6:48	6:46	6:44	6:42	6:40
ЈУНИОРКЕ	07:31.0	07:26.0	07:23.0	07:19.0	07:16.0	07:13.0	07:09.0	7:06.0	07:03.0	07:00.0	06:58.0	06:56.0	06:54.0	06:52.0	06:50.0
КАДЕТКИЊЕ	07:51.0	07:46.0	07:43.0	07:39.0	07:36.0	07:33.0	07:29.0	07:26.0	07:23.0	07:20.0	07:18.0	07:16.0	07:14.0	07:12.0	07:10.0

## **Тестирање и план припрема и такмичења (предтакмичарски период 27.2 - 25.3.2023)**

У предтакмичарском периоду, кандидати за састав репрезентације, тренираће по плану и програму и окупљаће се на заједничким викенд тренинзима и то најмање сваке друге недеље (накнадно ће бити одређени датуми и локација одржавања заједничких тренинга). Након заједничких тренинга и тестирања саставиће се прелиминарне екипе за састав јуниорске – млађе сениорске репрезентације, за наступ на европском првенству.

**Кандидати за састав јуниорске репрезентације морају наступити на изборном тестирању које ће се одржати по принципу 3 x 2км, где је неопходан наступ сва три пута, две победе и једна изборена временска норма. Тестирање ће бити одржано у седмици између 25.3. и 2.4.2023. године.**

Накнадно ће се одредити тачна локација и датум одржавања.

Осим оних који прате план и програм, право наступа ће имати и веслачи и веслачице који се пријаве до 13.3.2023. године, до 12 часова, на мејл канцеларије ВСС и мејл селектора.

После изборног тестирања одредиће се списак репрезентативаца за наступ на контролној регати у Загребу. Након контролне регате у Загребу одредиће се коначан списак за наступ на Европском првенству за јуниоре.

**Након тестирања селектор задржава право промене посада које су наступиле на том и осталим контролним и изборним тренинзима – такмичењима, а у циљу прављења бржих екипа.**

### **Временске норме за наступ на светском и европском првенству**

Наведена времена важе за брже временске услове. Ако буду мирни временски услови, узеће се у обзир и проценити разлика. Процену временских услова ће извршити трочлана тренерска комисија која ће бити одређена на самом изборном тестирању.

Дечаци:

Дисциплина	Време
1x JM	6.58
2- JM	6.40
2x JM	6.30
4- JM	5.58
4x JM	5.57
4+ JM	6.22
8+ JM	5.43

Девојчице:

Дисциплина	Време
1x JЖ	7.45
2- JЖ	7.29
2x JЖ	7.10
4- JЖ	6.45
4x JЖ	6.32
4+ JЖ	7.05
8+ JЖ	6.24

*\* Времена су дата за изборно тестирање пред Светско првенство, док су за први део сезоне и наступ на Европском првенству норме за 1% спорије.*

### **Такмичарски период од 26.3. до 22.5.2023.**

У такмичарском периоду кандидати за наступ на Европском јуниорском првенству окупљаће се на заједничким викенд тренинзима сваке недеље до одласка на завршне припреме за наступ на Европском првенству. Завршне припреме биће финансиране свим спортистима који испуне временске норме или их селектор одреди за учествовање на завршним припремама. Завршне припреме ће бити одржане на накнадно одређеној локацији, од 22.4. до 17.5.2023. године.

Одлазак на Европско првенство је планиран 17.5.2023, а Европско првенство ће бити одржно 20. и 21.5.2023. године у Француској.

Главни циљ одласка посада на Европско првенство је пласман у финале такмичења.

### **САСТАВ ПОСАДА ЗА СВЕТСКО ПРВЕНСТВО ЗА ЈУНИОРЕ ПЛОВДИВ, БУГАРСКА, 2-6.8.2023.**

На основу резултата на Европском првенству, биће направљене прелиминарне посаде за наступ на Светском првенству. Посаде које се пласирају у финале Европском првенству избориће директан пласман на Светском првенству, а селектор такође може да предложи додатне посаде које ће учествовати на Светском првенствиу на основу извесланих трка на самом Европском првенству.

Коначне посаде за наступ на светском првенству одредиће се након одржаног изборног тестирања, од 17.6. до 25.6.2023. године, на локацији која ће бити накнадно одређена. Тестирање ће се одржати по принципу 3 x 2км у два дана. Неопходно је да сви кандидати наступе сва три пута, да имају бар две победе и једну испуњену временску норму. Осим оних који прате план и програм, право наступа на изборном тестирању ће имати и веслачи и веслачице који се пријаве до 5.6.2023. године, на мејл канцеларије ВСС и мејл селектора.

Након изборног тестирања одредиће се коначан списак репрезентативаца за наступ на Светском првенству за јуниоре, а у складу са роком за пријављивање екипа за наступ на светском првенству.

**Након тестирања селектор задржава право промене посада које су наступиле на том и осталим контролним тренинзима – такмичењима, а у циљу прављења бржих посада.**

У такмичарском периоду кандидати за наступ на Светском јуниорском првенству окупљаће се на заједничким викенд тренинзима сваке недеље до одласка на завршне припреме за наступ на СП. Завршне припреме биће финансиране свим спортистима који испуне временске норме или их селектор одреди за учествовање на завршним припремама.

Завршне припреме биће одржане на накнадно одређеној локацији, од 1.7. до 30.7.2023. године.

Одлазак на Светско првенство планиран је 30/31.7.2023.

Циљ наступа посада на Светском првенству је пласман у финале.

## **САСТАВ ПОСАДА ЗА СВЕТСКО ПРВЕНСТВО ЗА МЛАЂЕ СЕНИОРЕ ПЛОВДИВ, БУГАРСКА, 19 – 23.7.2023.**

Кандидати за састав млађе сениорске репрезентације морају наступити на изборном тестирању које ће бити одржано по принципу 3 x 2км, где је неопходан наступ сва три пута, две победе и једна изборена временска норма. Тестирање ће бити одржано у недељи између 3. и 11.6.2023. године. Право наступа имаће сви веслачи и веслачице, поред оних који прате план и програм, који се пријаве до 15.5.2023. године, до 12 часова на мејл канцеларије ВСС и мејл селектора.

Кандидати за састав млађе сениорске репрезентације који су на студијама изван Србије или нису испунили норму у првом кругу изборних трка морају наступити на изборном тестирању које ће се одржати по принципу 3 x 2км, где је неопходан наступ сва три пута, две победе и једна изборена временска норма. Тестирање ће бити одржано на накнадно одређеној локацији 1. и 2.7.2023. године. Пријаве је потребно послати до 23.6.2023. године до 12 часова, на мејл генералног секретара ВСС и селектора.

Након тестирања селектор задржава право промене посада које су наступиле на том и осталим контролним тренинзима – такмичењима, а у циљу прављења бржих посада.

Након изборних тестирања одредиће се коначан списак репрезентативаца за наступ на Светском првенству за млађе сениоре (до 23 године), а у складу са роком за пријављивање посада за наступ на светском првенству.

У такмичарском периоду кандидати за наступ на Светском првенству за млађе сениоре окупљаће се на заједничким викенд тренинзима сваке недеље до одласка на завршне припреме за наступ на СП. Завршне припреме биће финансиране свим спортистима који испуне временске норме или их селектор одреди за учествовање на завршним припремама. Завршне припреме биће одржане на накнадно одређеној локацији, од 24.6 до 16.7.2023. године.

Одлазак на Светско првенство планиран је 16/17.7.2023.

Циљ наступа на Светском првенству је пласман у финале.

## САСТАВ ПОСАДА ЗА ЕВРОПСКО ПРВЕНСТВО ЗА МЛАЂЕ СЕНИОРЕ КРЕФИЛД, НЕМАЧКА, 26 – 27.8-2023.

Након заједничких тренинга и тестирања саставиће се прелиминарне посаде за састав млађе сениорске репрезентације, за наступ на Европском првенству.

Кандидати за састав млађе сениорске репрезентације морају наступити на изборном тестирању које ће бити одржано по принципу 3 x 2км, где је неопходан наступ сва три пута, две победе и једна изборена временска норма. Тестирање ће бити одржано 8.8.2023. године. Накнадно ће се одредити тачна локација. Право наступа ће имати сви веслачи и веслачице, поред оних који прате план и програм, који се пријаве до 31.7.2023. године, до 12 часова, на мејл канцеларије ВСС и мејл селектора.

Након тестирања селектор задржава право промене посада које су наступиле на том и осталим контролним и изборним тренинзима – такмичењима, а у циљу прављења бржих екипа. Након тога одредиће се коначан списак за наступ на Европском првенству.

### Временске норме за млађе сениоре (до 23 године)

Дечаци:

Дисциплина	Време
1x СМБ	6.55
2- СМБ	6.31
2x СМБ	6.19
4- СМБ	5.55
4x СМБ	5.50
4+ СМБ	6.14
8+ СМБ	5.33
1X СЛМБ	6.57
2X СЛМБ	6.25
4X СЛМБ	5.58
2- СЛМБ	5.38
4-СЛМБ	6.05

Девојчице:

Дисциплина	Време
1x ЈЖ	7.41
2- ЈЖ	7.11
2x ЈЖ	6.59
4- ЈЖ	6.37
4x ЈЖ	6.31
4+ ЈЖ	7.15
8+ ЈЖ	6.11
1X СЛЖБ	7.42
2X СЛЖБ	7.07
4X СЛЖБ	6.38
2- СЛЖБ	7.41

### САСТАВ ПОСАДА ЗА НАСТУП НА БАЛКАНСКОМ ПРВЕНСТВУ

Посаде које ће наступити на Балканском првенству биће оформљене након Светског првенства и завршене контролне регате, која ће бити одржана на накнадно одређеној локацији.

Састав кадетске репрезентације биће одређен након изборне регате, која ће бити одржана 19. и 20.8.2023. године, по принципу 1 x 2км на локацији која ће бити накнадно одређена.

Право наступа на Балканском првенству имаће посаде које остваре победу у изборној трци у следећим дисциплинама:

1x Кадети

2- Кадети

2x Кадети

4- Кадети

Дисциплина 4x биће састављена од најбољег првопласирног и другопласирног 1x као и првопласираног 2x.

У 8+ ће наступати првопласирани и другопласирани 2- и првопласирани 4-.

Ово правило ће бити примењено ако се у другим дисциплинама не буде приказао бољи квалитет по постигнутим брзинама.

Право промена посада након изборне трке задржава селектор, а у сврху прављења бржих посада.

Састав јуниорске репрезентације биће одређен након завршеног СП и након изборне регате у свим слободним дисциплинама које нису испуњене на СП. За кандидате који се нису пласирали у првом делу од 2/3 од укупног број посада на СП, важиће критеријум и датум као и за кадете 1 x 2км, за коју ће бити накнадно одређена локација одржавања.

Циљ наступа посада на Балканском првенству је освајање златне медаље.

### **Тренери млађе сениорске, јуниорске и кадетске селекције**

- |                       |                   |
|-----------------------|-------------------|
| 1. Александар Ивковић | селектор и тренер |
| 2. Лука Ђорђевић      | тренер            |
| 3. Стеван Стојановић  | тренер            |

По потреби селектор ће укључити још тренера у зависности од броја посада које буду показале респектибилан резултат за наступ на највећим такмичења.

### **Припремни период од 24.10.2022. до 26.2.2023. године**

**Новембар** 19/20.11.2022.г. даљинска регата 7 x 2км за млађе сениоре и јуниоре кадети 1x, 2- (2x опционо за кадете 1. година) ергометар 60' т22-24

**Децембар** 4 x 3км т24-26 ергометар  
4 x 4км т24-26 ергометар-вода  
10-30.12.2022. припреме (Котор – Турска, планина)

**Јануар** 4 x 4км т26-28 вода-ергометар  
2 x 6км ергометар т28  
2км ергометар регатно  
2 – 21.1.2022. 20 дана припреме (Котор – Турска, планина)

### **Предтакмичарски период од 27.2.2023. до 25.3.2023.**

- Фебруар** 3 x 4км t28-30 вода  
6км t28 ергометар  
2км ергометар регатно  
20 дана припрема (Котор, Турска, Атина, Пловдив...)
- Март** 4 x 3км t30 вода  
2км регатно вода (Мађарска, Хрватска, Словенија, Аустрија, Србија...)  
заједнички викенд тренинзи (Београд, Чуруг, Сребрно језеро, Хрватска, Словенија, Мађарска...)

### **Такмичарски период од 26.3.2023. до 22.5.2023.**

- Април** 25.3 – 2.4.2023. недеља изборних регата за јуниоре у свим дисциплинама  
**15 – 16.4.2023. Загреб (Хрватска), Кроација Опен** - контролна регата  
заједнички викенд тренинзи (Београд, Чуруг, Сребрно језеро, Загреб, Блед...)
- Мај** Завршне припреме за Европско првенство јуниори  
**20 – 21.5.2023. Брив Ла Гаљард (Француска), Европско првенство за јуниоре**

### **Предтакмичарски и такмичарски период – ЈУН, ЈУЛ**

- Јун** Заједнички викенд тренинзи (Београд, Чуруг, Сребрно језеро, Загреб, Блед...)  
**29.5 – 4.6.2023.** изборна за СП за млађе сениоре у свим дисциплинама  
завршне припреме за млађе сениоре  
**9 – 11.6.2023. Блед (Словенија), Интернационална регата** (јуниори и кадети)  
**17 – 25.6.2023.** изборна регата за јуниоре у свим дисциплинама (накнадно се одређује локација)
- Јул** Завршне припреме за СП (Кнић / Сребрно језеро)  
**1 – 2.7.2023.** изборна регата у слободним дисциплинама за млађе сениоре  
**19 – 23.7.2023. Пловдив (Бугарска), Светско првенство за млађе сениоре**

### **Предтакмичарски и такмичарски период - август, септембар**

- Август** **2 – 6.8.2023. Париз (Француска), Светско првенство за јуниоре**  
**8.8.2023.** изборна регата за млађе сениоре за ЕП  
**19 – 20.8.2023.** изборно тестирање за БП, 1 x 2км вода, (накнадно ће бити одређена локација)  
Заједнички викенд тренинзи (Београд, Чуруг, Сребрно језеро...)  
Завршне припреме за Балкански шампионат  
**26 – 27.8.2023. Крефелд (Немачка), Европско првенство за млађе сениоре**

**Септембар 16 – 17.9.2023. Пантелимон (Румунија), Балкански шампионат (кадети и јуниори)**

### **Финансирање**

Финансирање програма рада јуниорске и кадетске репрезентације обухватаће следеће:

- Зимске и летње припреме кандидата који раде по плану и програму.
- Завршне припреме кандидата који су задовољили критеријуме после завршених изборних тренинга.
- Учешће кандидата за састав репрезентације на контролним тренинзима и регатама које ће бити одржане у Србији и иностранству.
- Трошкове одржавања заједничких викенд тренинга, који су наведени у плану и програму.
- Трошкове селектора за обилазак веслачких клубова.
- Финансирање 2-4 тренера који ће помагати селектору у спровођењу плана и програма.
- Финансирање физиотерапеута за потребе сениорског до 23 год, јуниорског и кадетског програма.

Предлог саставио,

**Александар Ивковић**, селектор јуниорске и кадетске репрезентације