

Предлог програма рада  
и избора јуниорске и кадетске  
репрезентације за 2022. годину

Селектор

Ивковић Александар

## **Предлог програма рада и избора јуниорске репрезентације за 2022. годину**

Планом избора јуниорске веслачке репрезентације обухваћен је план наступа на три највећа званична такмичења у 2022. 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 ова три првенства је испуњавање плана и програма и прописаних временски и пласманских норми.

Детаљи програма обрађени су у посебним поглављима.

План и програм тренинга биће прослеђени клубовима и сви кандидати за састав 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.

За све веслаче и веслачице завршна изборна регате за сва три такмичења одрђена је планом и програмом.

### **Тестирања и план зимских припрема**

**(припремни период 01.11.2021.-27.02.2022.)**

У припремном периоду биће одржана даљинска регата за све веслаче и веслачице јуниорске и кадетске узрасне категорије. Регата ће бити одржана на Сребрном језеру 20.11.2021. године стаза је дужине 16км за јуниоре и кадете.

Како би се обезбедио задовољавајући квалитет припремљености репрезентативних јуниорских веслача током зимског припремног периода, неопходно је обезбедити у децембру, јануару и фебруару по 15-20 дана заједничких припрема.

Локације су у децембру (Јахорина, Котор или Турска), јануару (Котор или Турска) и фебруару (Котор или Турска).

Избор кандидата биће извршен на основу урађених тренинга и испуњених временских задатака који су приказани у плану и програму.

Ови критеријуми имају за циљ избор веслача који испуњавају стандарде рада за учешће на зимским припремама у периоду од 1. децембра 2021. године до 27. фебруара 2022. године.

Поред зимских припрема, потребно је обезбедити заједничке викенд тренинге (мини припреме) сваке друге недеље, за период када се кандидати не налазе на припремама. Викенд припреме су позивног карактера.

## ЕРГОМЕТАР

### Препручена ергометарска времена ВСС на 2000м

#### Мушкарци

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
ЈУНИОРИ	06:40.0	06:35.0	06:32.0	06:28.0	06:25.0	06:22.0	06:19.0	06:16.0	06:13.0	06:10.0	06:08.0	06:06.0	06:04.0	06:02.0	06:00.0
КАДЕТИ	06:55.0	06:45.0	06:47.0	06:43.0	06:40.0	06:37.0	06:34.0	06:31.0	06:28.0	06:25.0	06:23.0	06:21.0	06:19.0	06:17.0	06:15.0

#### Девојке

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
ЈУНИОРКЕ	07:20.0	07:15.0	07:10.0	07:07.0	07:04.0	07:01.0	06:58.0	6:56.0	06:54.0	06:52.0	06:50.0	06:48.0	06:46.0	06:44.0	06:42.0
КАДЕТКИЊЕ	07:35.0	07:30.0	07:25.0	07:22.0	07:19.0	07:16.0	07:13.0	07:11.0	07:09.0	07:07.0	07:05.0	07:03.0	07:01.0	06:59.0	06:57.0

## Тестирање и план припрема и такмичења

(предтакмичарски период 28.02.-10.04.2022.)

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 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 недељи између 18. и 24.04.2022. године.**

Накнадно ће се одредити тачна локација и датум одржавања.

Право наступа ће имати сви веслачи и веслачице, поред оних који прате план и програм, који се пријаве до 11.04.2022. године, до 12 часова, на мејл канцеларије ВСС и мејл селектора.

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

**Након тестирања задржава се право промене екипа 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 самој изборном тестирању.

Времена су дата за изборно тестирање пред светско првенство

За први део сезоне и наступ на ЕП норме су 1% спорије

#### ЈУНИОРИ

Мушкарци:

Дисциплина	Време
1x JM	7.00
2- JM	6.36
2x JM	6.24
4- JM	6.06
4x JM	5.58
4+ JM	6.18
8+ JM	5.48

Жене:

Дисциплина	Време
1x JЖ	7.47
2- JЖ	7.23
2x JЖ	7.11
4- JЖ	6.53
4x JЖ	6.45
4+ JЖ	7.05
8+ JЖ	6.35

## **Такмичарски период (од 11.04. до 22.05.2022.)**

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 ЕП. 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 26.04.-17.05.2022. године.

Одлазак на ЕП 18.05.2022.

Као главни циљ одласка на ЕП поставља се пласман у финале ЕП.

## **САСТАВ ЕКИПА ЗА СВЕТСКО ПРВЕНСТВО**

На основу резултата на европском првенству, биће направљене прелиминарне екипе за наступ на светском првенству. Екипе које се пласирају у финале ЕП избориле су директан пласман на СП.

Коначне екипе за наступ на светском првенству одредиће се након одржаног изборног тестирања, од 20.06. до 26.06.2022. 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.

Право наступа имаће сви веслачи и веслачице, поред оних који прате план и програм, који се пријаве до 06.06.2021. 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 екипа које су наступиле на том и осталим контролним тренинзима – такмичењима, а у циљу прављења бржих екипа.

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 27.06.-26.07.2022. године.

Одлазак на СП 23. или 24.07.2022.

Циљ наступа на СП је пласман у финале.

## САСТАВ ЕКИПА ЗА НАСТУП НА БАЛКАНСКОМ ПРВЕНСТВУ

Екипе које ће наступити на БП биће оформљене након СП и завршене контролне регате, која ће се одржати на накнадно одређеној локацији.

Састав кадетске репрезентације биће одређен након изборне регате, која ће се одржати у недељи од 08.-14.08.2022. године, по принципу 1 x 2км на локацији која ће бити накнадно одређена.

Право наступа имаће екипе 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 другопласирасног скифа 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 екипа након изборне трке задржава селектор, а у сврху прављења бржих екипа.

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 међу 8 најбољих на СП важиће критеријум и датум као и за кадете 1 x 2км, за коју ће бити накнадно одређена локација одржавања.

Циљ наступа на БП је освајање златне медаље.

### Тренери јуниорске и кадетске селекције

- |                       |                   |
|-----------------------|-------------------|
| 1. Александар Ивковић | Селектор и тренер |
| 2. Лука Ђорђевић      | Тренер            |
| 3. Стеван Стојановић  | Тренер            |
| 4. Милош Чудић        | Тренер            |

## Припремни период

Новембар	20.11.2021.г. даљинска регата 16 км Јуниори-ке на води 1х, 2-, 2х ЈБ 2 х 6км t24-26 ергометар
Децембар	4 х 2,5км t24-26 ергометар 4 х 4км t24-26 ергометар-вода 10.-25.12.2021. припреме
Јануар	4 х 4км t26-28 вода-ергометар 6км ергометар t28 2км ергометар регатно 15 – 20 дана припреме (Котор – Турска)

## Предтакмичарски период од 28.02.2022. – 10.04.2022.

Фебруар	3 х 4км t28-30 вода 2км ергометар регатно 15 дана припрема (Котор, Турска, Атина...) Атина регата
Март	4 х 3км t30 вода 17.-20.03.2022. г. 2км регатно вода (Мађарска, Хрватска, Словенија, Аустрија, Србија...) Заједнички викенд тренинзи (Београд, Чуруг, Сребрно језеро, Хрватска, Словенија, Мађарска... )
Април	08.-10.04.2022. г. Загреб (Контролна регата) Заједнички викенд тренинзи (Београд, Чуруг, Сребрно језеро, Загреб, Блед...)

## Такмичарски период 11.04.-22.05.2022.

Април	18.-24.04.2022. г. Изборно тестирање за ЕП (накнадно одређена локација)
Мај	23 дана завршне припреме за Европско првенство 20.05.-22.05.2022. Сабаудија (Италија) Европско првенство Јуниори

## Предтакмичарски и такмичарски период јун, јул

Јун	Заједнички викенд тренинзи (Београд, Чуруг, Сребрно језеро, Загреб, Блед...) 03.-05.06.2022. г. Блед интернационална регата (јуниори и кадети) 20.-26.06.2022. г. Изборно тестирање за СП јуниори
Јул	30 дана завршне припреме за СП (Кнић / Сребрно језеро) 27.07.-31.07.2022. Варезе (Италија) Светско првенство Јуниори

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

Август	Изборно тестирање за БШ у недељи од 08.-14.09.2022. г. 1 x 2км вода, (накнадно одређена локација) Заједнички викенд тренинзи (Београд, Чуруг, Сребрно јез...) 20 дана завршне припреме за Балкански шампионат
Септембар	10.-11.09.2022. Вишеград (БиХ) 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 земљи и иностранству.
- Трошкове одржавања заједничких викенд тренинга, који су наведени у плану и програму.
- Финансирање 2-4 тренера који ће помагати селектору у спровођењу плана и програма.
- Финансирање физиотерапеута за потребе јуниорског и кадетског програма.

Селектор

јуниорске и кадетске репрезентације

Александар Ивковић