

GODIŠNJI PROGRAM RADA ZA MLAĐE SENIORSKU KATEGORIJU ZA SEZONU 2022.

1.UVOD

Program rada za Mlađe seniorsku veslačku kategoriju (u daljem tekstu koristiće se skraćenica **U23**) Reprezentacije Srbije proističe iz prethodno završene sezone 2021.

U nastupajućoj sezoni 2022.potrebno mnogo truda i energije za ostvarivanje rezultata kao što je na primer učešće posada Srbije u A finalu EP ili SP za U23 kategoriju.

Realizacija svega napred navedenog u ovom dokumentu podrazumeva i dokle god da traju,primenu i aktivnosti svih mera povodom epidemije COVID-19 naloženih od strane ovlašćenih organa Republike Srbije.

2.GODIŠNJI PLAN,PROGRAM TRENINGA, REALIZACIJA I CILJ

Svi veslački klubovi koji u svom članstvu imaju potencijalne U23 kandidate,a rade po klupskim planovima treninga,podrazumeva da se od strane klupskih trenera kandidati prate,kontinuirano učestvuju na zajedničkim proverama,testiranjima i treninzima u unapred dogovorenim terminima.

Realizacija godišnjeg Programa rada U23 kandidata podrazumeva podršku matičnih klubova kandidata u obezbeđivanju uslova treniranja, kao i potrebne opreme(prostorije za trening,čamac,vesla,sportska odeća,elektronski merači,itd...) uz dodatnu sportsku opremu,troškove priprema(ukoliko VSS nije u mogućnosti),sredstva za oporavak i ostale potrebe.

Cilj koji kroz Program rada U23 kategorije treba postići je izbor,razvoj i selekcija takmičara i formiranje:
- najbržih mogućih posada koje će predstavljati U23 reprezentaciju Srbije sa najboljim mogućnostima za ostvarivanje što boljih rezultata na međunarodnim takmičenjima- U23 Svetskom prvenstvu 2022.,kao i na U23 Evropskom prvenstvu 2022.;

- formiranje i razvoj perspektivnih posada koje u narednim sezonama potencijalno mogu stasati u standardne članove reprezentacije.

Za sezonu 2022.U23 Reprezentacija Srbije imala bi za cilj plasman do 8.mesta i bolje,na SP U23. i EP U23.

Za kandidate u treningu i koji su na studiju van Srbije,potrebno je održavati komunikaciju i izveštavanje o stanju treniranosti, o postignutim vremenima i rezultatima na regatama- preko trenera matičnih klubova koji bi prosleđivali sve podatke koordinatoru.

Po završetku semestra(kraj maja i početak juna 2022.) i povratku u Srbiju, provera treniranosti za status U23 člana reprezentacije imaće oročeno vremenski, najviše do 7 dana od momenta povratka u Srbiju , na ergometarskoj kontroli(2km) i treninzima na vodi.

Rezultati koje je potrebno ostvariti na Izbornim regatama za konačni sastav posada su sledeći:

- prvoplasirana posada i postignuta vremenska norma;

Posebna napomena je da kad je određena posada izabrana u određenoj disciplini, ne može biti naknadno izazvana od druge posade 10 sedmica pre nastupajućeg takmičenja(EP ili SP).

Kontrole, selekcija i izbor kandidata i disciplina sastojaće se od tri etape:

*- 1: period **novembar-decembar 2021.**, treniranje u matičnim klubovima sa dogovorenim aktivnostima-kontrolnim testiranjima na kojima mogu nastupiti širi krug kandidata (jesen- zima okvirno test okvirno 26.-29.decembar 2021.).*

Krajem decembra 2021. formiraće se lista evidentnih kandidata.

*- 2: period **januar-april 2022.**, sa navedenim terminima i aktivnostima na kojima će se odrediti discipline i posade evidentnih kandidata u dogovoru sa trenerima klubova (zimске pripreme-februar 2022., i proleće).*

U ovoj Etapi kandidati bi na ergometarskim kontrolama(2km) trebalo da postignu sledeće vrednosti:

Seniorka 75kg Senior 90kg Laka seniorka 61kg Laki senior 74kg
6:52 6:06 7:42 6:32

Kandidati bi imali mogućnost da norme ostvare do kraja februara. U slučaju variranja težine, za žensku kategoriju obračun se za veću telesnu težinu vrši dodavanjem dve sekunde po kilogramu viška(oduzima dve sekunde za lakšu kilažu); u muškoj kategoriji, dodaje se sekunda za teže candidate po kilogramu TT, odnosno oduzima sekunda po kilogramu za lakše telesne težine.

*- 3: period **Izbornih regata**, sa navedenim terminima na kojima će se odrediti krajnje posade za nastup na U23 SP, odnosno U23 EP.*

Vremena predstavljena u narednoj tabeli su vrednosti za svaku disciplinu, i ukoliko posada ostvari tražena vremena po disciplinama- postiže "A" normu i ima pravo na kompletno finansiranje programa priprema, troškova treninga, nastup na Svetskom i/ili Evropskom prvenstvu. za U23 kategorije od strane VSS.

Vremenske norme po disciplinama za mušku i žensku U23 kategoriju:

Seniori U23, laki seniiori U23		
	U23M Norma	U23 LM Norma
1x	06:58	07:04
2-	06:34	06:42
2x	06:22	06:28
4+	06:16	-
4-	06:00	06:09
4x	05:54	06:01
8+	05:38	-

Seniorke U23, lake seniorke U23		
	U23 Ž Norma	U23 LŽ Norma
1x	07:46	07:56
2-	07:20	07:34
2x	07:07	07:19
4-	06:48	-
4+	07:03	-
4x	06:40	06:45
8+	06:25	-

–Navedeni rezultati u tabeli prikazuju “A” vremenske norme po disciplinama i omogućavaju posadama nastup na U23 SP, odnosno U23 EP.

Vrednosti iz tabele se uzimaju kao kriterijum samo ako su vremena postignuta mirnim ili po “sa” vetru. -Ukoliko posada kandidata u ženskoj i muškoj kategoriji ostvari vreme koje je do 10” u manjim čamcima(1x,2-,2x), odnosno 8” u većim čamcima(4-,4+,4x,8+) smatraće se da je ostvarila “B” normu kojom ostvaruje pravo nastupa na U23 SP ili U23 EP, uz samofinansiranje troškova takmičenja od strane matičnih klubova.

U slučaju zadovoljavanja kriterijuma za izbor sa strane (potencijalnih kandidata) i postojanje više kvalitetnih posada, IO VSS na predlog trenera i koordinatora može odlučiti da se sporije a kvalitetne posade selektiraju u disciplini koja nema ispunjen vremenski kriterijum, uz odluku IO VSS o načinu finansiranja troškova takmičenja i priprema tih posada.

3.SPISAK SPORTISTA

Nakon formiranja šireg spiska kandidata na osnovu prve kontrole a koji bi se realizovala do kraja godine (navedeno u tački 2. etapa 1.) izdvojile bi se dve kategorije kandidata, evidentnih i potencijalnih, gde bi odlukom IO VSS bilo određeno finansiranje U23 programa priprema, treninga i takmičenja.:

Kriterijumi koje svi kandidati moraju ispuniti za izbor u U23 reprezentaciju međusobno se baziraju na temelju pravednosti i sportskog fer-pleja.

4.SPISAK TRENERA

Spisak klupskih trenera biće dostupan nakon razmene informacija između koordinatora s jedne i klubova i trenera sa druge strane, od treninga kandidata u prvoj etapi i u zavisnosti od trenerskih obaveza. U matičnim klubovima, formiraće se spisak trenera za praćenje kandidata (a kasnije posada) do 1. februara 2022.

Prilikom formiranja posada trener koji iz matičnog kluba ima brojnije ili brže kandidate u sastavu, biće trener posade; a ako iz određenih okolnosti ne postoji takva mogućnost, koordinador predlaže IO VSS drugačiji izbor trenera posade.

5.PROGRAM-PLAN TRENINGA

U skladu sa potrebama klubova, postojaće formirani planovi i biće distribuirani u ciklusima od 6 do 8 sedmica za pripadajuće periode i navedene etape planirane za ovu sezonu, počevši od 1. decembra 2021.- izričito ukoliko to klubovi, tj. treneri zatraže od koordinatora.

Do usvajanja ovog dokumenta, kandidati realizuju Programe treninga koji se sprovode u matičnim klubovima.

6.IZVEŠTAVANJE

Izveštavanje koordinatora prema IO VSS biće prikazano za sve kandidate u formi šireg spiska sportista, a nakon nastanka spiska evidentnih kandidata sa imenom i prezimenom kandidata, a na osnovu informacija matičnih trenera do 5. u svakom mesecu za prethodni mesec. Nakon sprovedenih kontrolnih testiranja, takođe će biti dostavljan spisak kandidata sa postignutim rezultatima.

7.TAKMIČENJA, KONTROLE I PRIPREME

Pripreme navedene u tački 2. bi se realizovale na dostupnim lokacijama za veslanje.

U zimskom periodu Crna Gora ili druga lokacija, u prolećnom delu Srebrno jezero, Palić ili druga lokacija.

Nastup kandidata na kontrolama i regatama bi bio realizovan u skladu sa kalendarom takmičenja, a nastupi okvirno za U23 kandidate bi bili sledeći:

Približni datumi kontrolnih testiranja i regata:

-Test (Klubovi-ergometar) ili voda 4x4km T26 u periodu od 25. do 28. 12. 2021.,

-Test Ergometar 6km T28, i 2km Regatno u periodu od 15. do 20. 1. 2022.

-Kontrola (Ergometrijada) ergometar 2km 5. 2. 2022.,

-Kontrolna Zagreb 9.-10. 4. 2022.

-Kontrolna Beograd 23.-24. 5. 2022.,

-Kontrolna Bled 10. 6. 2022.,

***-Izborna za SP U23 (Beograd ili druga lokacija) u periodu 20.-26. 6. 2022.,** po modelu 3 x 2k, u dva dana. Potrebne su dve pobede I ispunjena vremenska norma.*

- SP U23 Varese 27.-31. 7. 2022. Varese,

***-Izborna za EP U23 (Beograd ili druga lokacija) u periodu 8.-14. 8. 2022.** po modelu 3 x 2k, u dva dana. Potrebne su dve pobede I ispunjena vremenska norma.*

- EP U23 Hazewinkel 3-4. 9. 2022.

- Prvenstvo Srbije 24.-25. 9. 2022.

Kandidati koji u zimskom periodu ostvare tražene vrednosti na ergometru na 2km iz ovog Programa, postaju evidentni kandidati. Sve pripreme u organizaciji VSS obavljace se u skladu sa mogućnostima, s tim da će klubovi blagovremeno biti obavešteni o održavanju istih.

8.OPREMA, USLOVI ZA RAD

Za realizaciju Programa treninga u prvom delu – jeseni i zimski period bio bi pre svega uz podršku matičnih klubova kandidata. Posebno, ukoliko matični klub nema potrebne uslove (adekvatan čamac, vesla, ergometar...) eventualno u konsultaciji sa koordinatorskom ekipom i ako VSS ima mogućnost da obezbedi potrebnu adekvatnu opremu.

U Beogradu, 15. decembar 2021.

VSS Koordinator za mlađe seniorsku kategoriju (U 23) – muški i ženski

Lazo Pivač