

Plan aktivnosti reprezentacije u daljinskom i maratonskom plivanju za 2013 godinu

Ciljna takmičenja: - E.P. seniorsko (?)
- E.P. juniorsko (?)
- Jarak - Šabac 2013. FINA GRAND PRIX (04.08.2013.)

Planirana takmičenja: - Mađarska (5-6 takmičara)
- Zagreb – Jarun HP Maraton (4-6 takmičara)
- Faros - Hvar (4 takmičara)
- Poreč (4-6 takmičara)
- Ohrid (2-3 takmičara)
- Grčka (2-4 takmičara)

Provere nivoa utreniranosti:

Provere nivoa utreniranosti plivača bi se sprovodile kvartalno gde bi se merila deonica od 5km u bazenima (50m).
Prva provera bi bila 15.12.2012.
Druga provera 24.03.2013.
Treća provera 07.06.2013.

Kriterijumi:

- Učešće na zimskom i letnjem državnom prvenstvu u disciplinama 800m i 1500m Kraul
- Redovno odazivanje na poziv PSS za periodična kontrolna merenja utreniranosti takmičara
- Da se protiv plivača ne vodi disciplinski postupak

Norme:

Seniorsko E.P.2013.:

1. Isplivan rezultat u 25m ili 50m bazenu u disciplini 1500m Kraul u vrednosti od **800** fina boda i više (tablice 2008)
Za plivačice – **17:02,00(25m), 17:10,00 (50m)**
Za plivače – **15:35,00 (25m), 15:51,00 (50m)**
2. Isplivano vreme ispod **1:01:00,00**, deonice od 5 km u 50m bazenima, plivačice.
3. Isplivano vreme ispod **58:00,00**, deonice od 5 km u 50m bazenima, plivači.

Juniorsko E.P. 2013.:

1. Isplivan rezultat u 25m ili 50m bazenu u disciplini 1500m Kraul u vrednosti od **790** fina boda i više (tablice 2008)
Za plivačice – **17:10,00(25m), 17:19,00 (50m)**
Za plivače – **15:42,00 (25m), 16:00,00 (50m)**
2. Isplivano vreme ispod **1:02:00,00**, deonice od 5 km u 50m bazenima, plivačice.
3. Isplivano vreme ispod **59:00,00**, deonice od 5 km u 50m bazenima, plivači.

Norme za međunarodne nastupe i pripreme:

Za sticanje iskustva u jačoj konkurenciji planirana su 4. takmičenja u okruženju (Hrvatska, Mađarska, Grčka, Makedonija ili Crna Gora)

Seniori:

Isplivan rezultat u 25m ili 50m bazenu u disciplinama 800m ili 1500m kraul u vrednosti od **700** boda (2008.)
Za žene **17:48,00 (25m) i 17:57,00 (50m)**
Isplivano vreme **1:05:00,00 i brže za 5km (50m)**
Za muške **16:16,00 (25m) i 16:34,00 (50m)**
Isplivano vreme **1:01:00,00 i brže za 5km (50m)**

Juniori:

Isplivan rezultat u 25m ili 50m bazenu u disciplinama 800m ili 1500m kraul u vrednosti od **680** boda (2008.)
Za žene **17:58,00 (25m) i 18:08,00 (50m)**
Isplivano vreme **1:07:00,00 i brže za 5km (50m)**
Za muške **16:26,00 (25m) i 16:44,00 (50m)**
Isplivano vreme **1:03:00,00 i brže za 5km (50m)**

Kvota za nastupe na takmičenjima **4-6.** najboljih plivača u zavisnosti od propozicijai u odnosu na norme (M + Ž)

Pripreme:

Bazične pripreme po kriterijumima na osnovu rezultata i provera pripremljenosti, predlog Tara 10.-14. dana u vreme zimskog raspusta.

Uskršnji raspust 10. dana, 26.04.-05.05.2013. , 50m bazeni na primer Kruševac .- Leskovac – Kragujevac

Pripreme za E.P. 10. dana pre datog takmičenja prdlog Beograd (Ada) ili Sombor.