



**PLIVAČKI SAVEZ SRBIJE**  
Serbian Swimming Federation

Blagoja Parovića 150  
11000 Beograd, Srbija  
tel. +381 11 26.82.952  
fax. +381 11 36.51.051  
email.office@serbia-swim.org.rs  
[www.serbia-swim.org.rs](http://www.serbia-swim.org.rs)

**PROGRAM SENIORI**

seniori A1						
kriterijum	prava	obaveze	pripreme		takmičenja	
plivači koji imaju rezultat bolji od B FINA norme	<b>pripreme:</b> bazične 2x20 dana, specifične 2x10 dana, završne 2x7 dana; <b>takmičenja:</b> 2 kontrolna, 2 situaciona, 2 kriterijumska; <b>ostalo:</b> 5-6 pakovanja trakica za LAT + po jedna guma za plivanje	da učestvuju na najmanje jednom prvenstvu države	bazične	17.02-10.mart SA	kontrolno	PSS KOA
			specifične	05.-25.maj FRA	kontrolno	10.-14.apr TURKIŠ OP
			završne	jun/jul TUR	kriterijumsko	Banja Luka
			bazične	01.-15.avg ?	situaciono	Zlatni Medved
			specifične	05.-15.okt ?	ciljno ***	mediteranske
			završne	Nov ?	ciljno **	univerzijada
						<b>cilj</b>
predikcija:		mediteranske	1 medalja / 3 finala		kontrolno	Srb GPx
8 plivača		univerzijada	3 finala		situaciono	Mladost
		svetsko	3 finala		ciljno *	evropsko
		evropsko	1 medalja / 3 finala			
kontrole						
lekarska	jan					
test	jun					
lekarska	avg					
test	okt					

seniori B								
kriterijum	prava	obaveze	pripreme		takmičenja			
plivači koji imaju rezultat za + 1% norme za evropsko (prosek sa poslednja dva prvenstva)	<b>pripreme:</b> bazične 2x10 dana, specifične 2x5 dana, završne 2xvikend; <b>takmičenja:</b> 2 kontrolna, 2 situaciona, (u užem regionu)	da učestvuju na najmanje dva prvenstva države	bazične	januar KŠ	kontrolno	PSS KOA		
			specifične	maj NIŠ	kontrolno	SLO		
			završne	jun B.Luka	kriterijumsko	Banja Luka		
			bazične	01.-15.avg ?	situaciono	Zlatni Medved		
			specifične	05.-15.okt ?	ciljno ***	mediteranske		
			završne	Nov ?	ciljno **	univerzijada		
		<b>cilj</b>		popuna spiska za A1, ili A2	mediteranske		ciljno *	svetsko
		univerzijada			kontrolno	Srb GPx		
		svetsko			situaciono	Mladost		
		evropsko			ciljno *	evropsko		
kontrola								
lekarska	jan							
test	jun							
lekarska	avg							
test	okt							

seniori C						
kriterijum	prava	obaveze	pripreme		takmičenja	
ulazni seniori (M 94. Ž 96.god), prvi po rang listi PSS po disciplini, (4+4)	<b>pripreme:</b> bazične 1x7 dana, specifične 1x5dana, završne 1xvikend; <b>takmičenja:</b> 2 kontrolna, 2 situaciona, (u Srbiji)	da učestvuju na najmanje dva prvenstva države	bazične	januar KŠ	kontrolno	PSS KOA (25m)
			specifične	jun NIŠ	situaciono	NLB
			završne	jul KIK	kriterijumsko	PSS KOA (50m)
					ciljno	tromeč SLO
predikcija:			<b>cilj</b>			
10 plivača		tromeč	10 plasmana u prva 3			
	kontrole					
lekarska	jan					
test	jun					

***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.