

***PROGRAM RADA SENIORSKE
VESLAČKE REPREZENTACIJE
U 2016. GODINI***

Selektorska komisija

**Nebojša Ilić
Dejan Guslov
Dušan Kovačević**

PROGRAM RADA SENIORSKE REPREZENTACIJE SRBIJE U 2015/2016 GODINI

Program rada seniorske reprezentacije za 2015/2016 godinu sačinjen je na osnovu postignutih rezultata u prethodnom periodu i broja veslača koji su u aktivnom treningu.

Program je baziran na pripremama za nastup reprezentacije na Olimpijskim igrama i Kvalifikacionoj regati za Olimpijske igre. U prvom delu sezone održaće se tri kriterijumske regate u:

- Beogradu, 19-20.marta;
- Pjediluku (Italija), 01-03.aprila;
- Varese (Italija), I regata Svetskog kupa, 15-17.aprila.

Na osnovu rezultata odrediće se posada koja će nastupiti na Olimpijskim igrama u disciplini 2- M, kao i posade koje će nastupiti na Kvalifikacionoj regati za Olimpijske igre u Lucernu. Uslov za nastup biće pobeda u dve od tri izborne trke osim u disciplini 2x LM gde će biti održane dve izborne trke.

• CILJEVI RADA: SENIORI A

- nastup dve posade na Olimpijskim igrama od 06. do 14.avgusta 2016.godine u Riu de Žaneiru i plasman jedne posade u finale;
- nastup najmanje tri posade na Kvalifikacionoj regati za Olimpijske igre u Lucernu 22-25.maja 2016.godine i ispunjenje jedne olimpijske norme;
- nastup na Svetskom prvenstvu za neolimpijske discipline i osvajanje jedne medalje.

• REPREZENTACIJA

Status reprezentativca za kategoriju seniori/ke A imaju veslači/ce koji su kategorisani od strane Olimpijskog komiteta Srbije u prvu i drugu kategoriju kandidata po programu OI Rio 2016, kao i sportisti koji su ostvarili plasman u okviru olimpijske norme na Svetskom prvenstvu za seniore u Ogibeletu 2015.godine.

Status kandidata za reprezentaciju moguće je ostvariti na testovima po Planu i programu rada seniorske reprezentacije, kako u čamcu, tako i na ergometru.

Status reprezentativca moguće je ostvariti isključivo na zvaničnim izbornim takmičenjima po Planu i programu rada seniorske reprezentacije.

Stručni tim:

1. Nebojša Ilić, član Selektorske komisije
2. Dejan Guslov, član Selektorske komisije
3. Dušan Kovačević, član Selektorske komisije
4. Saša Mimić, trener
5. Aleksandar Ivković, trener
6. Cedric Toublan, trener
7. Milan Babić, doktor
8. Fizioterapeut

Finansiranje programa:

- Olimpijski komitet Srbije finansiraće delimično posade koje su kategorisane u prvoj i drugoj kategoriji programa OI Rio 2016;
- Veslački savez Srbije finansiraće pripreme i nastup na takmičenjima onim sportistima koji ispune programom propisane kriterijume.

KALENDAR KONTROLNIH TESTIRANJA

Datum	Distanca	Disciplina	Mesto
07.novembar 2015.	4 x 2000 m, p 2', T=26	1x i 2-	Beograd
08.novembar 2015.	4 km, T=30	1x i 2-	Beograd
28.novembar 2015.	8 km, T=22	Ergometar	Individualno u klubovima
26.decembar 2015.	6 km, T= otvoreno	Ergometar	Zajednički test
30.januar 2016.	2 km	Ergometar	Prvenstvo Srbije

Obrazloženje: u procesu sagledavanja utreniranosti uzimaće se u obzir i zvanični testovi na ergometrima na američkim univerzitetima gde treniraju srpski veslači.

Formula:

- test na ergometru 6 km
Kriterijum za teške veslače: koeficijent 19,9
Kriterijum za lake veslače: koeficijent 20,2
Kriterijum za teške veslačice: koeficijent 15,8

Način obračunavanja koeficijenta: $K = \frac{W}{kg^{2/3}}$

Primer: 6 km = 19 min 20 sec – 388 W, veslač težine 90 kg = Koeficijent 19,9
6 km = 20 min 20 sec – 338 W, veslač težine 72,5 kg = Koeficijent 20,2

KALENDAR IZBORNIH REGATA ZA NASTUP NA OLIMPIJSKIM IGRAMA (U DISCIPLINI 2- M) I KVALIFIKACIONOJ REGATI

• Prva izborna trka – Beograd (19-20.mart 2016.godine)

1.dan -19.mart 2016.godine, discipline 1x, 2- (za sve kategorije seniorki i seniora)

2.dan -20.mart 2016.godine, discipline 2x, 4- (za sve kategorije seniorki i seniora. Pravo nastupa drugog dana imaju samo oni veslači i veslačice koji su nastupili prvog dana u 1x i 2-)

Kriterijum za Prvu izbornu trku

1.dan:

- pobjeda u finalnoj trci za koju će se kvalifikacije održati kroz ispunjenje vremenske norme i to po sistemu „time trials“

Disciplina	Vreme
2- M	6,50
1x M	7,12
2- W	7,30
1x W	7,52

2.dan:

- biće održana samo jedna trka (hendikep) i kriterijum je pobjeda u toj trci sa zaostatkom do 1% od najboljeg vremena.

Pravo nastupa drugog dana imaju samo oni veslači koji su nastupili prvog dana u 1x i 2-.

• **Druga izborna regata, Pjediluko, (01-03.april 2016.godine)**

1.dan -02.april 2016.godine, discipline 1x, 2- (za sve kategorije seniorki i seniora) i 2x LM

2.dan -03.april 2016.godine, 2x, 4- (za sve kategorije seniorki i seniora) i 2x LM

Kriterijum za Drugu izbornu regatu

1.dan:

- najbolje plasirana posada osim za 2x LM, gde je uslov zaostatak do 1,5 % vremena u odnosu na prvoplasiranu posadu

2.dan:

- najbolje plasirana posada i zaostatak do 1,5 % u odnosu na prvoplasiranu posadu

*Uzimaće se klasična razlika između disciplina.

Discipline	Vreme	Discipline	Vreme
1x M	6.50	2x LM	6.24
2- M	6.30	4- LM	6.04
2x M	6.17		
4- M	5.57		
4x M	5.49		
8+ M	5.32		

Discipline	Vreme	Discipline	Vreme
1x W	7.30	2x LW	7.04
2- W	7.10		
2x W	6.57		
4x W	6.29		
8+ W	6.12		

• **Treća izborna regata – I Svetski kup u Varese (15-17.april 2016.godine)**

Od 15.do 17.aprila po programu Svetskog kupa.

Uslov za ispunjenje norme je pobjeda u dve od tri trke u disciplinama 1x i 2 -, a za sve ostale discipline uzimaće se i vremenski zaostatak od 1,5% od prvoplasiranog.

Treneri posada koje ispune gore navedene kriterijume stiču status trenera na Olimpijskim igrama i Kvalifikacionoj regati.

Trener posade 2- M koja ispuni normu može da odluči na kojim regatama će ekipa nastupiti do odlaska na Olimpijske igre.

- **Selektorska komisija može odobriti promenu posade do 50%, iz opravdanih razloga.**
- **Selektorska komisija može, u disciplinama u kojima nije ispunjen kriterijum, da odredi posade koje su perspektivne, pod uslovom da su pokazale i dovoljan kvalitet.**

NASTUP NA EVROPSKOM PRVENSTVU 2016 U BRANDENBURGU (06-08.maj 2016.godine)

Ove godine nastup na Evropskom prvenstvu nije prioritetan cilj. Posade koje ispune kriterijum za Kvalifikacionu regatu za Olimpijske igre neće nastupiti na Evropskom prvenstvu.

- **Na osnovu rezultata kroz kriterijumske regate pravo nastupa na Evropskom prvenstvu ima posada u disciplini 2- M, ukoliko trener proceni da će taj nastup koristiti što boljoj pripremi za Olimpijske igre.**
- **Pravo nastupa na Evropskom prvenstvu u ostalim disciplinama imaće posade kod kojih Selektorska komisija odluči da će koristiti u pripremama za Kvalifikacionu regatu ili ih odredi kao perspektivne na osnovu do tada održanih regata.**

IZBORNA TRKA ZA NASTUP NA SVETSKOM PRVENSTVU ZA SENIORE U NEOLIMPIJSKIM DISCIPLINAMA U ROTTERDAMU (21-28.avgust 2016.godine)

Izborna trka biće održana na Paliću (01-03.jul 2016.godine). Discipline u kojima će se držati Izborna trka biće

- 2- M (za disciplinu 2+ M)
- 1x LM

- **Uslov za nastup na Svetskom prvenstvu je pobeda oba dana ove regate.**
- **U slučaju nerešenog rezultata održaće se treća trka u ponedeljak, 04.jula 2016.godine**

Treneri posada koje ispune gore navedene kriterijume stiču status trenera na Svetskom prvenstvu za seniore u neolimpijskim disciplinama.

- **Na zahtev trenera posade koja ispuni kriterijume za nastup na Svetskom prvenstvu, Selektorska komisija može odobriti promenu posade do 50%, iz opravdanih razloga.**
- **Selektorska komisija može, u disciplinama u kojima nije ispunjen kriterijum, da odredi posade koje su perspektivne, pod uslovom da su pokazale i dovoljan kvalitet.**

KALENDAR PRIPREMA REPREZENTACIJE

Mesec	Mesto priprema
Oktobar, Novembar Decembar	Beograd, Srebrno Jezero, Kotor
Januar Februar	Destinacije gde će vremenske prilike biti pogodne za veslanje i sprovođenje trenažnog procesa
Mart	
April, Avgust	Beograd, Srebrno Jezero, Višegrad, Knić, Bohinj, Zagreb, Vlasinsko jezero, Zagreb, Jajce, Palić

LABORATORIJSKA TESTIRANJA REPREZENTACIJE

- Decembar
- Mart
- Jun

Napomena: Obavezna su za sve kandidate i članove reprezentacije po Planu i programu Republičkog zavoda za sport.

U Beogradu, 29.septembra 2015.godine

Selektorska komisija

Nebojša Ilić
Dejan Guslov
Dušan Kovačević