

***PROGRAM RADA SENIORSKE U23
VESLAČKE REPREZENTACIJE
U 2016. GODINI***

Selektorska komisija

**Nebojša Ilić
Dejan Guslov
Dušan Kovačević**

PROGRAM RADA SENIORSKE U23 REPREZENTACIJE SRBIJE U 2015/2016 GODINI

Program rada seniorske reprezentacije U23 za 2015/2016 godinu sačinjen je na osnovu postignutih rezultata u prethodnom periodu i broja veslača koji su u aktivnom treningu.

• CILJEVI RADA: SENIORI U23

- nastup na Svetskom prvenstvu za seniore U23 u Rotterdamu (Holandija), 21-28.avgust 2016.godine;
- osvajanje medalje ukoliko nastupe posade koje su osvojile medalje na Svetskom prvenstvu za seniore U23 održanom 2015.godine;
- plasman u finale za ostale posade.

• REPREZENTACIJA

Status kandidata za reprezentaciju za kategoriju seniori/ke U23 imaju veslači koji su kategorisani po Razvojnom programu Olimpijskog komiteta Srbije, kao i osvajači medalja na Svetskom prvenstvu za seniore U23 u 2015.godini.

Status reprezentativca moguće je ostvariti isključivo na zvaničnim izbornim takmičenjima.

Stručni tim:

Treneri posada koje ostvare pravo nastupa na Svetskom prvenstvu za seniore U23 godine stiču status trenera na Svetskom prvenstvu za seniore U23.

Koordinator za U23:

Razvojnim programom reprezentacije U23 rukovodiće član Selektorske komisije, Dušan Kovačević.

• RAZVOJNI PROGRAM SENIORA U23

Program obuhvata seniore U23 koji u prethodnom periodu nemaju plasman do 8.mesta na Svetskom prvenstvu za U23 u olimpijskim disciplinama.

Imajući u vidu veliki broj seniora U23 koji treniraju i nastupaju za različite američke univerzitete, Veslački savez Srbije otvara Razvojni program za kategoriju U23, sa ciljem da sve veslače tokom cele sezone pratimo i obezbedimo im trenažni program od 01.06. do Izborne regate za odlazak na U23 sa određenim olakšicama vezano za ispunjenje, odnosno uvođenje B norme.

CILJ PROGRAMA

- CILJ A - PLASMAN U FINALE I OSVAJANJE MEDALJE
- CILJ B – PLASMAN U B FINALE DO 8.MESTA

Discipline	Cilj A	Cilj B
4+ BM	Medalja	Finale
8+ BM	od 1.do 4.mesta	Finale
2- BM 1x BM 2x BM 4- BM 4x BM	do 6.mesta	do 8.mesta
1x BLM 2- BLM 2x BLM 4- BLM	do 6.mesta	do 8.mesta
1x BW 2- BW 2x BW 1x BLW	do 6.mesta	do 8.mesta
8+ BW 4- BW	do 4.mesta	Finale

- Izabrane posade na zvaničnoj izbornoj regati imaju B normu (- 5 sekundi od A norme).
- Treneri posada biće određeni na osnovu broja veslača koji ispune normu za odlazak na U23.
Primer: 4- veći broj veslača ili brži 2- u okviru posade
- Veslači koji treniraju u Srbiji tokom cele godine uključuju se u ovaj program, ukoliko u prvom delu sezone ne ispune normu za odlazak na U23.

Finansiranje programa:

- Veslački savez Srbije finansiraće pripreme i nastup na takmičenjima onim sportistima koji ispune programom propisane kriterijume kao i sportistima iz Razvojnog programa koji ostvare A cilj. Sportisti iz Razvojnog programa koji ostvare B cilj imaju delimično finansiranje u skladu sa mogućnostima Saveza.

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

- Koordinator Razvojnog programa U23 u periodu od 01.06. pa do Izborne regate na Paliću sprovede sistem testiranja i odrediće posade koje će nastupiti na Izbornoj regati na Paliću

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 TAKMIČENJA ZA NASTUP NA SVETSKOM PRVENSTVU ZA SENIORE U23 U ROTTERDAMU 2016

- **Prva kriterijumska regata, Croatia Open u Zagrebu (CRO)
(09-10.april 2016.godine)**

1.dan -09.april 2016.godine, discipline 1x, 2-
2. dan-10.april 2016.godine, sve discipline (pravo nastupa drugog dana imaju samo oni veslači i veslačice koji su nastupili prvog dana u 1x i 2-)

- **Druga kriterijumska regata, Internacionalna regata Segedin, (30.april-01.maj 2016.godine)**

1.dan-30.april 2016.godine, discipline 1x, 2-
2.dan-01.maj 2016.godine, sve discipline (pravo nastupa drugog dana imaju samo oni veslači i veslačice koji su nastupili prvog dana u 1x i 2-)

- **Treća kriterijumska regata, Beogradska internacionalna regata, (21-22.maj 2016.godine)**

1.dan-21.maj 2015.godine, discipline 1x, 2-
2.dan-22.maj 2015.godine, sve discipline (pravo nastupa drugog dana imaju samo oni veslači i veslačice koji su nastupili prvog dana u 1x i 2-)

Za plasman na Svetsko Prvenstvo u ovom delu sezone potrebne su dve pobede i ispunjena A, ili B norma. Veslači koji ovo ostvare, takodje moraju da nastupe na Vojvodina Open i tamo da svoju kandidaturu za nastup na SP U23 potvrde PRVIM mestom.

Na osnovu plasmana i rezultata ostvarenih na gore pomenutim takmičenjima odrediće se posade za nastup na Svetskom prvenstvu za seniore U23 u Rotterdamu, osim u disciplini 2- BM i 1x BM u kojoj imamo aktuelne osvajače medalja (2- BM Martin Mačković i Viktor Pivač i 1x BM Andrija Šljukić). Kako navedeni veslači nisu u mogućnosti da nastupe na pomenutim regatama u disciplinama 2- BM i 1x BM održaće se izborna regata, i to 01-03.jula 2016.godine na Paliću, kada će se održati Izborna regata i za sve slobodne discipline u kojima nisu određeni učesnici za nastup na Svetskom prvenstvu za seniore U23 u Rotterdamu 2016.godine.

- **Na zahtev trenera posade koja ispuni kriterijume za nastup na Svetskom prvenstvu za seniore U23, Selektorska komisija može odobriti promenu posade do 50%, iz opravdanih razloga.**

**IZBORNA REGATA ZA NASTUP NA SVETSKOM PRVENSTVU U23
U ROTTERDAMU 2016 U DISCIPLINAMA U KOJIMA
NISU ODREĐENE POSADE, PALIĆ (01-03.jul 2016.godine)**

1.dan: sve discipline na programu Svetskog prvenstva za seniore U23 koje nisu određene u prvom delu sezone od strane Selektorske komisije

2.dan: sve discipline na programu Svetskog prvenstva za seniore U23 koje nisu određene u prvom delu sezone od strane Selektorske komisije

3.dan: ukoliko bude potrebno

Kriterijumi:

Discipline	Vreme	Discipline	Vreme
1x BM	6.55	2x BLM	6.28
2- BM	6.35	4- BLM	6.08
2x BM	6.22	1x BLM	7.05
4- BM	6.02	2- BLM	6.41
4x BM	5.54		
8+ BM	5.39	4+ BM	6.14

Discipline	Vreme	Discipline	Vreme
1x BW	7.40	1x BLW	7.46
2- BW	7.20	2x BLW	7.13
2x BW	7.07		
4x BW	6.39		
8+ BW	6.24		

Gore navedeni rezultati važe za povoljne i brze vremenske uslove. Selektorska komisija (koordinator za U23) procenjivaće vremenske uslove. U obzir će se uzimati i razlike između disciplina shodno gore navedenoj tabeli.

Posade koje ispune gore navedene kriterijume stiču pravo nastupa na Svetskom prvenstvu za seniore U23 u Rotterdamu.

Treneri posada koje ispune gore navedene kriterijume stiču status trenera na Svetskom prvenstvu za seniore U23 u Rotterdamu.

- **Na zahtev trenera posade koja ispuni kriterijume za nastup na Svetskom prvenstvu za seniore U23, Selektorska komisija (koordinator za U 23) može odobriti promenu posade do 50%, iz opravdanih razloga.**
- **Selektorska komisija (koordinator za U23) može, u dsiciplinama u kojima nije ispunjen kriterijum, da odredi posade koje su perspektivne, pod uslovom da su pokazale i dovoljan kvalitet.**

U Beogradu, 6.oktobra 2015.godine

Selektorska komisija
Nebojša Ilić
Dejan Guslov
Dušan Kovačević