

## SPORTOVNĚ TECHNICKÉ INFORMACE

### SKOKY DO VODY - USK PRAHA

#### 1) NÁBOR NOVÝCH ČLENŮ

Přihlásit se mohou děti od 5 do 9 let. Podmínkou je, že musí umět plavat, nesmí se bát vody a výšek. Výhodou je předchozí gymnastická průprava. První zkušební hodinu je nutno dohodnout s některým z trenérů. Po absolvování zkušební hodiny bude zájemce přiřazen k trenérovi.

Kontakty na trenéry jsou na: <http://divinguskpraha.cz/kontakty/>

#### 2) TRÉNINK

**1. Začátečníci** - trénují 2x týdně, pokud se nedohodnou s osobním trenérem na jiný den:

Úterý            17:15 – 18:15 suchá příprava na galerii  
                    18:15 – 19:15 příprava ve vodě

Čtvrtek         17:00 – 18:00 suchá příprava na galerii  
                    18:00 – 19:00 příprava ve vodě

**Pokud se dítě nebude moci tréninku zúčastnit, prosíme o zprávu SMS, mailem, nebo do komentářů na webové stránce oddílu.**

**2. Středisko talentované mládeže** – tyto tréninky se týkají pouze vybraných závodníků zařazených do střediska talentované mládeže, kteří se zúčastňují závodů a splňují dané výkonnostní podmínky své věkové kategorie a prokazují výkonnostní růst. Tréninky mohou být upraveny na základě dohody s jejich osobními trenéry.

Pondělí         16:30 – 18:00 suchá příprava na galerii – balet  
                    18:00 – 19:00 příprava ve vodě

Úterý            17:15 – 18:15 suchá příprava na galerii  
                    18:15 – 19:15 příprava ve vodě

Čtvrtek         17:00 – 18:00 suchá příprava na galerii  
                    18:00 – 19:00 příprava ve vodě

Pátek            17:15 – 18:15 suchá příprava na galerii  
                    18:15 – 19:15 příprava ve vodě

#### 3. Doplňkové tréninky

- tělocvična Dobřichovice – týká se pouze STM a případně po dohodě s osobním trenérem
- letní soustředění – týká se pouze STM a případně po dohodě s osobním trenérem

#### 4. Soutěže v ČR

- Pohárové soutěže a kontrolní závody – jsou pro všechny členy oddílu a jejich cílem je prokázat zvládnutí předepsaných skoků a splnění limitů na mistrovské soutěže.

- Mistrovství ČR – na mistrovství jsou nominováni závodníci, kteří splní dané výkonnostní podmínky své věkové kategorie a prokazují výkonnostní růst.

**5. Zahraniční soutěže a tréninky** – týká se pouze závodníků, kteří se zúčastňují závodů věkových kategorií A, B, C, D, splňují dané výkonnostní podmínky své věkové kategorie a prokazují výkonnostní růst.

Přehled věkových kategorií, požadovaných sestav a bodových limitů viz tabulka.

S případnými dotazy se prosím obraťte na mail: [hanynovotna@volny.cz](mailto:hanynovotna@volny.cz)

Mgr. Hana Novotná  
předseda  
USK Praha skoky do vody

Sportovní střediska talentované mládeže - skoky do vody

Rok 2018

Sestavy a limity jednotlivých věkových kategorií

Věkové kategorie		Sestavy	1m	3m	věž	1m	3m	věž
<b>G</b>	2009 a ml. - 9 let a ml. mladší přípravka	100, 200, 5101, nebo libovolný skok FINA, 171 nebo 271						
<b>F</b>	2008 a st. - 10 let a st. starší přípravka	5 libovolných skoků z 5 různých skupin, možno i přípravné skoky						
<b>E</b>	2009 a ml. - 9 let a ml. 1m	1. 100, 2. 200, 3. libovolný skok FINA nebo 5101 A, 5201 A, 4. 271 C, 5. 101 / 401, 6. 201 / 301	110					
	2009 a ml. - 9 let a ml. 3m	1. 100, 2. 200, 3. 171, 4. 271, 5. libovolný střemhlav		90				
<b>D</b>	2007 - 2008 10 - 11 let	3 (5,4) + 3 - musí být použity minimálně 3 různé skupiny skoků	150	150				
<b>C</b>	2005 - 2006 12 - 13 let	Junioři - FINA - 8 skoků - 5 + 3	215	220				
		Juniorky - FINA - 7 skoků - 5 + 2	190	210		MEJ průměr		
<b>B</b>	2003 - 2004 14 - 15 let	Junioři - FINA - 9 skoků - 5 + 4	310	350	320	350	390	350
		Juniorky - FINA - 8 skoků - 5 + 3	250	270				
<b>A</b>	2000 - 2002 16 - 18 let	Junioři - FINA - 10 skoků - 5 + 5	400	440	380	450	490	420
		Juniorky - FINA - 9 skoků - 5 + 4	310	345				
<b>Sen</b>	1999 a st. 19 let a st.	Senioři - FINA - 6 skoků						
		Seniorky - FINA - 5 skoků						