

Termínová listina podzim - zima 2012

| | | | | |
|---------------------|--|-----------------------------------|------------|----------------------|
| 27.- 31. 8. | Úvodní soustředění | Praha - Podolí | 50m | <i>všichni</i> |
| 1. 9. a 8. 9. | Český pohár v dálkovém plavání přehrada | Pastviny a pískovna Mělice | | 2002 a starší |
| 22. 9. | Cena města Mladé Boleslavi | Mladá Boleslav | 25m | 1998-2002 |
| 6. 10. | Velká cena Plzně | Plzeň – Radbuza | 25m | 2002 a starší |
| 6.- 7. 10. | Velká cena Trutnova | Trutnov | 25m | 1997 a starší * |
| 13. 10. | Podzimní cena SK Motorlet | Praha – Radlice | 25m | 1998 - 2003 |
| 14. 10. | Velká cena Prahy | Praha – Radlice | 25m | 1999 a starší |
| 20.- 21. 10. | Plzeňské sprinty | Plzeň – Slovany | 25m | 1999 a starší |
| 2.- 3. 11. | Krajský přebor dorostu a dospělých | Kladno | 25m | 1999 a starší |
| 3. 11. | Cena Krnovska | Krnov | 25m | 1997 a starší * |
| 3.- 4. 11. | AXIS cup | Jihlava | 25m | 1997 a starší * |
| 10.- 11. 11. | Velká cena | Brno - Lesná | 25m | 1997 a starší * |
| 16.- 17. 11. | Krajský přebor žactva 1998-2000 | Praha – Strahov | 25m | 1998 - 2000 |
| 17. 11. | Memoriál Jaromíra Boubelíka | Roudnice n. L. | 25m | 1997 a starší |
| 18. 11. | Krajský přebor žactva 2001-4 | Praha – Radlice | 25m | 2001 - 2004 |
| 24. 11. | Vinohradská veteraniáda | Praha – Vinohrady | 25m | 1987 a starší ☺ |
| ? | Vánoční cena města | Nymburk | 25m | všichni |
| 1.- 2. 12. | Vánoční cena | Zlín | 25m | 1997 a starší * |
| 1.- 2. 12. | Pohár desetiletého žactva Čech | Sokolov | 25m | 2002 |
| 1.- 2. 12. | Pohár jedenáctiletého žactva Čech | Beroun | 25m | 2001 |
| 8.- 9. 12. | Mistrovství ČR žactva 2000 | Trutnov | 25m | 2000 |
| 8.- 9. 12. | Mistrovství ČR žactva 1999 | Jihlava | 25m | 1999 |
| 8.- 9. 12. | Mistrovství ČR žactva 1998 | Kopřivnice | 25m | 1998 |
| 13.- 16. 12. | Zimní Mistrovství ČR | Plzeň – Slovany | 25m | 1997 a starší |
| 20. 12. | Vánoční čtyřboj | Praha – Vinohrady | 25m | všichni |

Termínová listina neobsahuje všechny závody, které se konají v tomto období. Ne všech výše uvedených soutěží se zúčastníme. Tučně vytištěné závody jsou povinné. (MR jen v případě, že se kvalifikujete).

Za každou soutěží je ročník, pro než je soutěž především určena. * závody jen pro gympláky, Odřáky a event. super výběr.

Rozyrh tréninků 2012-3

ODA:

po, út, st, čt, pá – 6:00 – 7:15 Vinohrady, so 7:00 – 8:30 Podolí

po a st 16:00 – 17:45, pá 15:00 – 17:00 Podolí

posilovna: st 15:00 – 16:00 a pá 13:45 – 14:45 v Podolí, každé ráno do 7:45 na Vinohradech

starší žactvo (osmáci a starší):

po, út, st, čt, pá – 6:00 – 7:15 Vinohrady, so 7:00 – 8:30 Podolí

po 16:00 – 17:45, út a čt 13:30 – 15:00, pá 15:00 – 16:30 Podolí

po dohodě možná i posilovna viz ODA

Plavci úrovně MČR od RN1998 by měli (pokud stojí o pořádné výsledky na Mistrovství ČR bojovat třeba i o medaile) plavat jako ostatní (3rána a 2odpoledne) + alespoň 2 (lépe 3tréninky) dle výběru.

mladší žactvo (pátáci, šestáci a sedmáci):

st 7:15 – 8:15 (rozcvička od 7:00) a pá 7:00 – 7:45 (rozcvička od 6:45) Vinohrady, so 7:00 – 8:30 Podolí (pokud nejsou závody)

po 15:00 – 16:00, út a čt 13:30 – 15:00, pá 15:00 – 16:00 Podolí

možná individuální domluva

Plavci úrovně MČR by měli (pokud stojí o pořádné výsledky na Mistrovství ČR bojovat třeba i o medaile) plavat jako ostatní (2rána a 3odpoledne).

starší přípravka (2002-3):

út 18:00 – 18:45 a čt 17:15 – 18:00 Vinohrady

po 15:00 – 16:00 nebo pá 15:00 – 16:00 Podolí

mladší přípravka a starší začátečníci:

út 17:15 – 18:00 a čt 16:30 – 17:15 Vinohrady

Hlavní trenér: Mgr. Jan Srb (M: 777 852 196, email: jsrb@centrum.cz), trenéři: Martin Břenda, Adéle Kolínská, Jiří Veselý a další asistenti (seznam na oddílovém webu).

další informace na internetu www.boh.cz