

RAST TOPFORMY (proporcionalita výkonnosti) **plavca pkAzeta** Letné majstrovstvá juniorov (jún 2023)

ZHODNOTENIE VC Slovenska / Majstrovstvá SR

UMIESTNENIE TVOJ CIEĽ RUDOLPH-BODY ZLEPŠENIE VÝKONNOSTI OD POSLEDNÉHO OSOBAKU

FRANEK, Adam – 2007....v záverečnom cykle sezóny 2022/23 si sa svojim úsilím dostal tesne pod národnú úroveň ..6-9 RB, so 7 osobákmi, pridaj Back/IM

50m znak	rozplavby		26.	31.78	4.5	50m	31.54	98.5%	2 apr 2023
100m znak	finále		11.	1:06.93	6.2	50m	1:06.04	97.4%	14 máj 2023
100m znak	rozplavby		11.	1:07.27	5.8	50m			
200m znak	rozplavby		5.	2:22.69	8.0	50m	2:21.25	98.0%	13 máj 2023
100m motýlik	rozplavby		47.	1:07.24	2.7	50m	1:06.76	98.6%	18 mar 2023
200m motýlik	rozplavby		23.	2:41.90	0.0	50m	2:42.37	100.6%	28 máj 2022
200m polohové preteky	finále		14.	2:23.13	8.9	50m	2:24.01	101.2%	5 máj 2023
200m polohové preteky	rozplavby		17.	2:24.51	8.1	50m			
400m polohové preteky	priamo na čas		11.	5:13.79	6.5	50m	5:12.16	99.0%	13 máj 2023
100m voľný spôsob Lap	4 x 100m voľný spôsob, priamo na čas	Štafeta		58.87	-	50m	1:11.36	146.9%	15 jún 2018
100m prsia Lap	4 x 100m polohové preteky, priamo na čas	Štafeta		1:18.28	-	50m			

50m voľný spôsob	rozplavby		28.	27.13	7.0	50m	26.99	99.0%	1 apr 2023
100m voľný spôsob	rozplavby		23.	1:03.27	2.1	50m	59.24	87.7%	13 máj 2023
200m voľný spôsob	rozplavby		13.	2:10.05	6.9	50m	2:11.79	102.7%	2 apr 2023
50m znak	rozplavby		13.	31.06	6.3	50m	31.54	103.1%	2 apr 2023
100m znak	4 x 100m polohové preteky, priamo na čas	Štafeta		1:06.21	7.0	50m	1:06.04	99.5%	14 máj 2023
100m znak	4 x 100m polohové preteky, priamo na čas	Štafeta		1:06.21	7.0	50m			
100m znak	rozplavby		17.	1:09.36	3.3	50m			
200m znak	finále		10.	2:19.60	9.7	50m	2:21.25	102.4%	13 máj 2023
200m znak	rozplavby		6.	2:22.98	7.9	50m			
50m motýlik	rozplavby		26.	30.30	3.1	50m	28.97	91.4%	14 máj 2023
200m polohové preteky	rozplavby		9.	2:26.87	6.9	50m	2:23.13	95.0%	27 máj 2023
100m voľný spôsob Lap	4 x 100m voľný spôsob, priamo na čas	Štafeta		58.73	-	50m	58.87	100.5%	27 máj 2023
100m voľný spôsob Lap	4 x 100m voľný spôsob, priamo na čas	Štafeta		58.73	-	50m			

GRAY, Oliver – 2007v záverečnom cykle sezóny 2022/23 si sa svojim úsilím dostal vo FLY na medzinárodnú úroveň, so 9 osobákmi... pridaj v IM

100m voľný spôsob	rozplavby		57.	58.61	8.2	50m	58.13	98.4%	13 máj 2023
400m voľný spôsob	priamo na čas		17.	4:31.88	8.3	50m	4:33.77	101.4%	18 feb 2023
100m prsia	rozplavby		22.	1:13.67	8.0	50m	1:12.44	96.7%	15 máj 2022
50m motýlik	rozplavby		47.	27.95	9.5	50m	27.78	98.8%	19 mar 2023
100m motýlik	rozplavby		26.	1:00.51	10.9	50m	1:00.04	98.5%	14 máj 2023
200m motýlik	rozplavby		6.	2:10.83	13.7	50m	2:10.81	100.0%	13 máj 2023
200m motýlik	finále		6.	2:11.00	13.6	50m			
200m polohové preteky	finále		11.	2:20.13	10.5	50m	2:19.57	99.2%	14 máj 2023
200m polohové preteky	rozplavby		14.	2:22.21	9.4	50m			
400m polohové preteky	priamo na čas		6.	4:55.76	11.0	50m	4:58.07	101.6%	13 máj 2023
100m voľný spôsob Lap	4 x 100m voľný spôsob, priamo na čas	Štafeta		58.79	-	50m	1:03.30	115.9%	19 jún 2021
100m motýlik Lap	4 x 100m polohové preteky, priamo na čas	Štafeta		1:00.53	-	50m	1:07.83	125.6%	18 jún 2021

100m voľný spôsob	rozplavby	22.	59.91	6.5	50m	58.13	94.1%	13 máj 2023
100m prsia	rozplavby	8.	1:13.70	8.0	50m	1:12.44	96.6%	15 máj 2022
100m motýlik	finále	16.	59.41	12.2	50m	1:00.04	102.1%	14 máj 2023
100m motýlik	rozplavby	4.	59.59	12.0	50m			
200m motýlik	finále	5.	2:08.32	15.0	50m	2:10.81	103.9%	13 máj 2023
200m motýlik	rozplavby	1.	2:09.79	14.2	50m			
200m polohové preteky	rozplavby	7.	2:24.01	8.4	50m	2:19.57	93.9%	14 máj 2023
400m polohové preteky	priamo na čas	4.	4:58.18	10.4	50m	4:55.76	98.4%	26 máj 2023
100m voľný spôsob Lap	4 x 100m voľný spôsob, priamo na čas	Štafeta	58.36	-	50m	58.79	101.5%	27 máj 2023
100m voľný spôsob Lap	4 x 100m voľný spôsob, priamo na čas	Štafeta	58.36	-	50m			
100m motýlik Lap	4 x 100m polohové preteky, priamo na čas	Štafeta	58.92	-	50m	1:00.53	105.5%	26 máj 2023
100m motýlik Lap	4 x 100m polohové preteky, priamo na čas	Štafeta	58.92	-	50m			



KUBICA, Martin – 2006....v záverečnom cykle sezóny 2022/23 si sa svojim úsilím dostal vo FREE na medzinárodnú úroveň, s 1 osobákom... pridaj v IM




50m voľný spôsob	semifinále	13.	24.26	14.4	50m	24.21	99.6%	12 mar 2023
50m voľný spôsob	rozplavby	21.	24.75	13.0	50m			
100m voľný spôsob	finále	11.	52.55	15.4	50m	52.39	99.4%	1 máj 2022
100m voľný spôsob	rozplavby	11.	52.98	14.8	50m			
200m voľný spôsob	rozplavby	12.	1:58.46	13.2	50m	1:56.79	97.2%	28 júl 2022
50m motýlik	Swim Off semifinále	1.	25.34	15.6	50m	25.58	101.9%	23 apr 2023
50m motýlik	finále	7.	25.52	15.1	50m			
50m motýlik	semifinále	10.	25.74	14.5	50m			
50m motýlik	rozplavby	14.	26.20	13.2	50m			
100m motýlik	rozplavby	17.	58.94	12.4	50m	58.56	98.7%	20 apr 2023
200m polohové preteky	rozplavby	11.	2:18.69	10.3	50m	2:15.24	95.1%	9 apr 2022
100m voľný spôsob Lap	4 x 100m voľný spôsob, priamo na čas	Štafeta	53.81	-	50m	52.39	94.8%	27 júl 2022
100m voľný spôsob Lap	4 x 100m polohové preteky, priamo na čas	Štafeta	54.91	-	50m			

50m voľný spôsob	finále	8.	24.39	14.0	50m	24.21	98.5%	12 mar 2023
50m voľný spôsob	rozplavby	3.	24.45	13.8	50m			
100m voľný spôsob	rozplavby	1.	53.21	14.5	50m	52.39	96.9%	1 máj 2022
100m voľný spôsob	finále	6.	53.25	14.4	50m			
200m voľný spôsob	finále	5.	1:58.63	13.1	50m	1:56.79	96.9%	28 júl 2022
200m voľný spôsob	rozplavby	1.	1:58.63	13.1	50m			
50m motýlik	rozplavby	1.	25.62	14.8	50m	25.34	97.8%	26 máj 2023
50m motýlik	finále	7.	25.94	13.9	50m			
100m motýlik	rozplavby	7.	59.24	12.1	50m	58.56	97.7%	20 apr 2023
100m voľný spôsob Lap	4 x 100m voľný spôsob, priamo na čas	Štafeta	54.19	-	50m	52.39	93.5%	27 júl 2022
100m voľný spôsob Lap	4 x 100m voľný spôsob, priamo na čas	Štafeta	54.19	-	50m			
100m voľný spôsob Lap	4 x 100m polohové preteky, priamo na čas	Štafeta	54.64	-	50m			
100m voľný spôsob Lap	4 x 100m polohové preteky, priamo na čas	Štafeta	54.64	-	50m			


VOJTKO, Milan - 2007....v záverečnom cykle sezóny 2022/23 si sa svojim úsilím dostal v FRE/IM na medzinárodnú úroveň, s 3 osobákmi... pridaj v Back

100m voľný spôsob	4 x 100m voľný spôsob, priamo na čas	Štafeta	53.99	14.2	50m	53.76	99.1%	7 máj 2023
200m voľný spôsob	rozplavby	10.	1:56.37	15.1	50m	1:55.72	98.9%	20 máj 2023
400m voľný spôsob	priamo na čas	7.	4:13.76	13.4	50m	4:11.82	98.5%	6 máj 2023
100m znak	4 x 100m polohové preteky, priamo na čas	Štafeta	1:02.13	11.8	50m	1:00.06	93.4%	21 máj 2023

200m znak	finále		3.	2:13.72	12.9	50m	2:09.90	94.4%	20 máj 2023
200m znak	rozplavby		3.	2:15.72	11.8	50m			
200m motýlik	finále		8.	2:13.78	12.1	50m	2:17.57	105.7%	24 sep 2022
200m motýlik	rozplavby		10.	2:14.34	11.8	50m			
400m polohové preteky	priamo na čas		3.	4:41.35	14.6	50m	4:43.98	101.9%	6 máj 2023

100m voľný spôsob	4 x 100m voľný spôsob, priamo na čas	Štafeta		53.82	14.4	50m	53.76	99.8%	7 máj 2023
100m voľný spôsob	4 x 100m voľný spôsob, priamo na čas	Štafeta		53.82	14.4	50m			
200m voľný spôsob	rozplavby		2.	1:56.75	14.9	50m	1:55.72	98.2%	20 máj 2023
200m voľný spôsob	finále		4.	1:56.82	14.8	50m			
400m voľný spôsob	priamo na čas		1.	4:11.11	14.1	50m	4:11.82	100.6%	6 máj 2023
50m znak	rozplavby		1.	28.14	13.7	50m	27.88	98.2%	21 máj 2023
100m znak	finále		2.	1:00.58	13.6	50m	1:00.06	98.3%	21 máj 2023
100m znak	rozplavby		1.	1:00.88	13.3	50m			
200m znak	finále		4.	2:12.72	13.4	50m	2:09.90	95.8%	20 máj 2023
200m znak	rozplavby		1.	2:16.03	11.6	50m			
200m polohové preteky	rozplavby		1.	2:10.76	15.4	50m	2:10.38	99.4%	20 máj 2023
200m polohové preteky	finále		4.	2:11.06	15.3	50m			
400m polohové preteky	priamo na čas		1.	4:42.98	14.1	50m	4:41.35	98.9%	26 máj 2023
100m prsia Lap	4 x 100m polohové preteky, priamo na čas	Štafeta		1:11.49	-	50m			
100m prsia Lap	4 x 100m polohové preteky, priamo na čas	Štafeta		1:11.49	-	50m			

GRAY, Sophia - 2009....v záverečnom cykle sezóny 2022/23 si sa svojím úsilím dostal vo FLY na medzinárodnú úroveň, s 1 osobákom... pridaj v FREE

200m voľný spôsob	rozplavby		28.	2:19.48	8.9	50m	2:17.31	96.9%	15 máj 2022
400m voľný spôsob	priamo na čas		9.	4:47.60	10.8	50m	4:42.05	96.2%	6 máj 2023
50m motýlik	rozplavby		31.	31.71	9.1	50m	30.95	95.3%	7 máj 2023
100m motýlik	finále		12.	1:07.29	11.8	50m	1:06.33	97.2%	5 máj 2023
100m motýlik	rozplavby		12.	1:07.88	11.1	50m			
200m motýlik	finále		1.	2:21.68	15.8	50m	2:22.11	100.6%	15 máj 2022
200m motýlik	rozplavby		1.	2:23.45	15.0	50m			

200m voľný spôsob	rozplavby		10.	2:20.30	8.4	50m	2:17.31	95.8%	15 máj 2022
400m voľný spôsob	priamo na čas		1.	4:44.66	11.6	50m	4:42.05	98.2%	6 máj 2023
50m motýlik	rozplavby		12.	31.40	9.9	50m	30.95	97.2%	7 máj 2023
100m motýlik	finále		12.	1:07.41	11.7	50m	1:06.33	96.8%	5 máj 2023
100m motýlik	rozplavby		7.	1:08.05	11.0	50m			
200m motýlik	finále		2.	2:22.37	15.5	50m	2:21.68	99.0%	27 máj 2023
200m motýlik	rozplavby		1.	2:24.83	14.3	50m			

PAŠKOVÁ, Barbora - 2009....v záverečnom cykle sezóny 2022/23 si sa svojím úsilím dostal tesne na národnú úroveň ..9-10 RB, s 8 osobákmi, pridaj v Back/IM

50m voľný spôsob	rozplavby		53.	30.21	7.9	50m	29.50	95.4%	1 apr 2023
100m voľný spôsob	rozplavby		49.	1:05.80	7.3	50m	1:04.34	95.6%	13 máj 2023
200m voľný spôsob	rozplavby		27.	2:18.74	9.3	50m	2:18.87	100.2%	14 máj 2023
400m voľný spôsob	priamo na čas		16.	4:53.05	9.4	50m	4:58.72	103.9%	11 feb 2023

100m znak	rozplavby	35.	<u>1:17.09</u>	3.8	50m	<u>1:15.29</u>	95.4%	18 mar 2023
100m motýlik	rozplavby	24.	<u>1:12.29</u>	6.4	50m	<u>1:11.33</u>	97.4%	13 nov 2022
200m motýlik	finále	9.	<u>2:46.93</u>	3.5	50m	<u>2:38.16</u>	89.8%	12 nov 2022
200m motýlik	rozplavby	9.	<u>2:47.02</u>	3.5	50m			
200m polohové preteky	rozplavby	23.	<u>2:39.68</u>	8.1	50m	<u>2:35.50</u>	94.8%	13 nov 2022
400m polohové preteky	priamo na čas	8.	<u>5:32.66</u>	9.6	50m	<u>5:30.02</u>	98.4%	27 apr 2023
50m voľný spôsob	rozplavby	22.	29.51	9.6	50m	29.50	99.9%	1 apr 2023
100m voľný spôsob	rozplavby	10.	1:03.90	9.5	50m	1:04.34	101.4%	13 máj 2023
200m voľný spôsob	rozplavby	12.	2:21.03	8.0	50m	2:18.74	96.8%	26 máj 2023
400m voľný spôsob	priamo na čas	4.	4:49.69	10.3	50m	4:53.05	102.3%	28 máj 2023
800m voľný spôsob	priamo na čas	4.	9:57.24	10.0	50m	10:47.59	117.6%	26 jún 2022
100m znak	rozplavby	25.	1:16.10	4.9	50m	1:15.29	97.9%	18 mar 2023
50m motýlik	rozplavby	8.	30.98	10.9	50m	31.13	101.0%	2 apr 2023
100m motýlik	rozplavby	15.	1:14.69	3.8	50m	1:11.33	91.2%	13 nov 2022
200m polohové preteky	rozplavby	5.	2:35.13	10.3	50m	2:35.50	100.5%	13 nov 2022
200m polohové preteky	finále	11.	2:35.45	10.1	50m			
400m polohové preteky	priamo na čas	 2.	5:25.50	11.2	50m	5:30.02	102.8%	27 apr 2023

Štafety

muži	4 x 100m voľný spôsob	priamo na čas	7.	3:45.10	-	50m	Vojtko M., Gray O., Franek A., Kubica M.
muži	4 x 100m voľný spôsob	priamo na čas	4.	3:45.10	-	50m	Vojtko M., Gray O., Franek A., Kubica M.
muži	4 x 100m polohové preteky	priamo na čas	 3.	4:11.26	-	50m	Franek A., Vojtko M., Gray O., Kubica M.
muži	4 x 100m polohové preteky	priamo na čas	6.	4:11.26	-	50m	Franek A., Vojtko M., Gray O., Kubica M.
mix	4 x 100m polohové preteky	priamo na čas	 1.	4:24.44	-	50m	Vojtko M., Gray O., Gray S., Paskova B.
mix	4 x 100m polohové preteky	priamo na čas	7.	4:24.44	-	50m	Vojtko M., Gray O., Gray S., Paskova B.

DO DENNÍKA ZAPISUJ RAST TVOJEJ TOPFORMY - PROPORCIONALITY PLAVECKEJ VÝKONNOSTNÝCH :

Snaž sa dosiahnuť proporcionálnosť v plnení VÝKON. CIEĽOV SEZÓNY- tzv. TOPFORMU PLAV. VÝKONNOSTI v štyroch ČASTIACH (KOMPONENTOV) TVOJHO TALENTU (zakreslí do Rudolf tabul'ky tvojho veku a prilep do tréningového denníka) :

- v obľúbenom spôsobe v 50-100-200m a nielen v obľúbenom ale aj v plaveckej proporcionalite, min na úrovni 1. až 3. stupňa:
- v „aeróbnej vytrvalosti“ v 400m -800m (1500) kraul (mim 1 stupeň pod úrovňou obľúbeného plav. spôsob - Rudolph tabellle)
- v „polohovke“ v 200m PP a od veku 13 rokov aj 400m PP (min. 1 stupeň úrovňou obľúbeného spôsobu)
- a zároveň aj v testoch komponentov tvojho talentu – proporcionality ATLETICKEJ SILY, OHYBNOSTI, SILY a TECHNIKE záberov, kopov, obrátok, odrazov (v závere a na začiatku sezóny porovnávajú rast výsledkov testovania)

Každodenne sa snaž o „performance“ „fenoména horolezca“ (ako v škole tak aj v tréningu) :

- ODDAHU SVEDOMITE TRÉNOVAŤ- plniť program pKAZETY: T1 6-8x týž T1B 5-6xtýž T2 4-5xtýž T3 3xtýž (+3x swimgym)
- ODDAHU ZVYŠOVAŤ CIEĽE TVOJEJ ŠPORTOVEJ KARIÉRY: 3. stupeň medzinárodná úroveň 13-16 rudolph bodov (RB)
- (napr. v zime- v 25m 10 RB / v lete- v 50m bazéne potvrd' túto úroveň) 2. stupeň národná úroveň 9-12 rudolph bodov (RB)
- 1. stupeň klubová úroveň 5-8 rudolph bodov (RB)