

# PROJEKT PŘÍPRAVY SENIORSKÉHO REPREZENTAČNÍHO DRUŽSTVA NA SEZÓNU 2026

---

## 1. Příprava seniorského reprezentačního družstva SY v olympijském cyklu 2025-2028

- 1.1. Příprava seniorského reprezentačního družstva bude zaměřena na přípravu sestav zařazených mezi olympijské disciplíny, tj. DT, DF, TT, TF a TA.
- 1.2. Hlavním cílem DT, DF, TT, TF a TA bude kvalifikace na OH28 a úspěšná reprezentace na OH28, dále pak úspěšná reprezentace na vybraných soutěžích World Cup a na ME a MS v tomto období.
- 1.3. Cílem ST, SF, MDT, MDF bude splnění A limitu na ME/MS a následná úspěšná reprezentace ČR na vybraných soutěžích World Cup a na jednotlivých ME a MS v tomto období.
- 1.4. Z důvodu dostupnosti kategoriemi bude choreografie pro TT, TF a TA podobná pro SEN i JUN reprezentaci.
- 1.5. Seznam použitých definic, zkratk a pojmů:
  - ST – sólo technické (solo technical) – závodník/závodnice plave předepsaný počet povinných a volných prvků dle manuálu difficulty
  - SF – sólo volné (solo free) – závodník/závodnice plave předepsaný počet volných prvků dle manuálu difficulty
  - DT – pár technický (duet technical) – viz ST
  - DF – pár volný (duet free) – viz SF
  - MDT – pár technický mix (mixed duet technical) – viz ST
  - MDF – pár volný mix (mixed duet free) – viz SF
  - TT – tým technický (team technical) – viz ST
  - TF – tým volný (team free) – viz SF
  - TA – tým akrobatický (team acrobatic) – závodnice plavou předepsaný počet akrobatických prvků dle výběru v souladu s pravidly WA
  - DD – deklarovaná obtížnost – obtížnost, která je uvedena v coach kartě, kterou závodník/závodnice odevzdává ve stanoveném termínu před soutěží
  - AD – skutečná obtížnost – obtížnost, která byla závodníkem/závodnicí v soutěži opravdu dosažena
  - Soutěž WC – soutěžní okruh světových pohárů (World Cup)
  - VT – výcvikový tábor
  - ETD – elektronický tréninkový deník (Yarmill)
  - Související sestavy:
    - Disciplína sólo technické a disciplína sólo volné
    - Disciplína pár technický a disciplína pár volný
    - Disciplína tým technický, disciplína tým volný a disciplína tým akrobatický
- 1.6. Projekt může být v případě změny pravidel aktualizován.

## 2. Specifikace reprezentační sezóny 2026

- 2.1. Reprezentační družstvo stanovené tímto projektem bude vybráno na období 1-12/2026.
- 2.2. Seznam seniorské reprezentace pro období 10-12/2026 bude dále aktualizován na základě výsledků výběrových testů pro rok 2027.
- 2.3. Vzhledem k tomu, že kalendář všech vrcholových akcí na rok 2026 ještě není zveřejněn, je předpoklad, že v projektu bude docházet ke změnám a úpravám.
- 2.4. Absence ze zdravotních důvodů musí být doložena lékařskou zprávou před začátkem VT reprezentační trenérce.

- 2.5. Osobní trenér závodníků, kteří splní podmínky pro přijetí do reprezentace, může z jakýchkoli důvodů do 1.12.2025 požádat VS SY o nezařazení svých svěřenců do reprezentace na příslušnou sezónu (schvaluje VV ČSPS). Dotyční závodníci se tímto rozhodnutím zprošťují režimu reprezentanta – nemusí plnit povinnosti vyplývající z Projektu a reprezentační smlouvy na danou sezónu, ale zároveň nemají právo čerpat jakékoli benefity a finanční prostředky z reprezentačního rozpočtu. Nejsou však zbaveni možnosti reprezentovat Českou republiku na vrcholných akcích (ME26) stejně jako své účasti na závěrečných VT před vrcholnými soutěžemi, pokud svými výkony budou oprávněni k nominaci. Pakliže budou reprezentační trenérkou takoví závodníci nominováni, musí na dobu konání akce podepsat reprezentační smlouvu, která je na těchto soutěžích zavazuje plně respektovat režim celého týmu (od oficiálního zahájení až po oficiální ukončení), který byl stanoven reprezentační trenérkou. Případné finanční spoluúčasti na akce budou posuzovány individuálně a jejich výši bude stanovovat VV ČSPS na návrh reprezentační trenérky a VS SY.
- 2.6. Závodníci, kteří splněním limitu pro ME26 zároveň splnili limit pro MEJ26 na seniorské nominační soutěži, mají právo startu na obou soutěžích (v případě, že dosáhly nejvyššího bodového zisku v dané disciplíně v rámci SEN i JUN nominačních soutěží), na které se kvalifikovali v souladu s oběma projekty.
- 2.7. Závodníci, kteří splnili limit pro ME26 se nesmí do soutěže ME26 přihlásit s nižší hodnotou DD než na soutěži, na které splnili nominační limit.
- 2.8. Osobní trenéři závodníků, kteří splní podmínky pro přijetí do reprezentačního družstva mají povinnost nejpozději do 1.12.2025 potvrdit souhlas se zařazením do reprezentačního družstva reprezentační trenérce SEN reprezentace.

### 3. Výběr reprezentantů

Výběr reprezentantů pro rok 2026 se uskuteční ve dvou kolech.

#### 3.1. První kolo – splnění výběrových kritérií

- a) rok narození 2011 a starší
- b) splnění alespoň jednoho z následujících kritérií
  - požadovaný počet bodů na MČR SEN 2025 (odpovídá bodovému zisku na předposlední pozici na ME2025 pro ST, SF, DT, DF, MDT, MDF, TT, TF a TA (zaokrouhloveno dolů na celé číslo)).

Disciplína	Body
ST	173
SF	147
DT	186
DF	157
MDT	132
MDF	191
TT	219
TF	223
TA	182

- nebo zařazení do reprezentačního družstva seniorů či starších juniorů v sezóně 2025 a aktivní reprezentační činnost (aktivní účastí se rozumí účast na VT a nominačních soutěžích).
- 3.1.1. Seznam závodníků pozvaných na výběrové testy může být rozšířen o další závodníky, kteří v posledních dvou letech (sezóna 2024, 2025) byli součástí reprezentačního družstva, avšak v předchozí sezóně (2025) měli závodní pauzu.

## 3.2. Druhé kolo – výběrové testy

3.2.1. Obsah nominačních testů a hodnotící tabulka je uvedena v příloze č. 1 tohoto projektu. Závodníci byli do reprezentace přijati na základě celkového počtu bodů dosažených ve výběrových testech.

## 3.3. Doplnující podmínky

- 3.3.1. Závodníci, kteří splní současně podmínky pro zařazení do SEN i JUN reprezentace SY ČR, budou vždy uvedeni pouze v jednom seznamu.
- 3.3.2. Závodníci, kteří v roce 2025 reprezentovali ČR v sóle či páru na ME a/nebo na MS, budou vyjmuti z povinnosti absolvovat testy do reprezentačních výběrů a jsou do nich automaticky zařazeni pro sezónu 2026.
- 3.3.3. Závodníci, kteří se ze zdravotních důvodů nebudou moci zúčastnit výběrových testů, mohou testy plnit v náhradním termínu, určeným minimálně týden dopředu reprezentační trenérkou SEN reprezentace. Závodníci musí doložit lékařské potvrzení.
- 3.3.4. Závodníci, kteří dlouhodobě studují v zahraničí (mimoevropská studia) mohou nominační testy plnit online formou. V případě splnění nominačních kritérií mají povinnost plnění individuální přípravy stanovené reprezentační trenérkou v rozsahu odpovídajícím stanoveným VT a nominačním soutěžím.

3.4. Na základě nominačních testů byli do reprezentačního družstva vybráni tito závodníci:

Jméno	Ročník narození
Lewczyszynová Julie	2005
Čípová Diana	2005
Schindlerová Sofie	2009
Juráková Nicole	2001
Jandová Matylda	2006
Marková Daniela	2006

## 4. Nominační kritéria

V roce 2026 se uskuteční ME ve dnech **31.7. - 5.8.2026 v Paříži**. Reprezentační družstvo bude usilovat o splněním nominačních kritérií a následnou úspěšnou reprezentaci na ME26.

### 4.1. Limity pro ME26

	A limit	B limit
ST	226 bodů (8/17)	207 bodů (11/17)
SF	198 bodů (7/14)	189 bodů (9/14)
DT	244 bodů (7/15)	225 bodů (10/15)
DF	214 bodů (6/13)	205 bodů (8/13)
MDT	206 bodů (3/7)	177 bodů (4/7)
MDF	284 bodů (3/6)	212 bodů (4/6)
TT	260 bodů (4/8)	256 bodů (5/8)
TF	278 bodů (2/4)	278 bodů (2/4)
TA	203 bodů (3/6)	201 bodů (4/6)

*Poznámka*

*A limit – ½ startovního pole z ME25, B limit - 2/3 startovního pole z ME25*

4.1.1. Reprezentační trenérka má právo navrhnout do finální nominace závodníky na divokou kartu, pokud je karta ve prospěch ČSPS. Tato nominace podléhá schválení VS SY a VV ČSPS. Případní schválení závodníci na divokou kartu se budou podílet na akci finanční spoluúčasti, o které rozhodne VV ČSPS.

#### **4.2. Plnění limitů pro ST, SF, DT, DF, MDT, MDF**

4.2.1. Možnost plnění limitů na nominačních soutěžích budou mít závodníci na dvou vybraných nominačních soutěžích:

- 1. nominační mezinárodní soutěž 2026 – MČR SEN 2026 (s co nejvyšším zastoupením WA rozhodčích)
- 2. nominační mezinárodní soutěž 2026 – National Championship Duna Arena / World cup (bude upřesněno dle propozicí a počtu malých sestav přihlášených do nominačních soutěží)

4.2.2. Nebude-li v dané disciplíně splněn žádný limit, má reprezentační trenérka právo vyslat závodníky s nejlepším bodovým ziskem z předešlých nominačních soutěží, na další pokus v rámci dalšího mezinárodního závodu série World cup a/nebo požádat VV o divokou kartu viz. bod 4.1.1.

4.2.3. Splnění limitu pouze v jedné ze souvisejících disciplín

4.2.3.1. Bude-li limit na ME26 splněn pouze v jedné ze souvisejících disciplín, bude toto místo nominováno sestavou, která byla limitu nejbližší v rámci nominačních soutěží a zároveň je závodník/ci již členem schválené výpravy.

4.2.4. Podmínky pro možnost plnění nominačního limitu na nominační soutěži pro ST, SF, DT a DF

4.2.4.1. Limity pro každou disciplínu jsou plněny samostatně ve shodě s programem ME a MS.

4.2.4.2. Aby se rezerva (v jakékoli z disciplín) mohla účastnit ME26, musí startovat alespoň v jedné nominační soutěži a nebo na některé z klubových soutěží v průběhu sezóny.

4.2.4.3. Klubový start, spoluúčast 100 %.

4.2.4.4. Účast na MČR SEN 2026 (absence možná pouze ze zdravotních důvodů na základě potvrzení od lékaře doloženého před konáním MČR – výjimkou jsou akutní zranění či studium v zahraničí mimo EU).

4.2.4.5. Závodníci, kteří budou mít zájem plnit limity pro nominaci na ME26 (v malých sestavách), mají z organizačních důvodů povinnost oznámit tuto skutečnost písemně reprezentační trenérce SEN reprezentace nejpozději do 1.12.2025, včetně disciplíny.

#### **4.3. Plnění limitů pro TT, TF, TA**

4.3.1. Možnost plnění limitů na nominačních soutěžích budou mít závodníci na dvou vybraných nominačních soutěžích:

- 1. nominační mezinárodní soutěž 2026 – World cup 2026 (bude upřesněno dle propozicí a počtu malých sestav přihlášených do nominačních soutěží)
- 2. nominační mezinárodní soutěž 2026 – Open National Championship Malta/ mezinárodní soutěž (bude upřesněno dle propozicí a počtu malých sestav přihlášených do nominačních soutěží)

4.3.2. Nebude-li v dané disciplíně splněn žádný limit, má reprezentační trenérka právo vyslat závodníky s nejlepším bodovým ziskem z předešlých nominačních soutěží, na další pokus v rámci dalšího mezinárodního závodu série World cup a/nebo požádat VV o divokou kartu viz. bod 4.1.1.

4.3.3. Splnění limitu pouze v jedné ze souvisejících disciplín

4.3.3.1. Bude-li limit na ME26 splněn pouze v jedné ze souvisejících disciplín, bude toto místo nominováno sestavou, ve které jsou závodníci již členem schválené výpravy.

#### **4.4. Spoluúčast a realizační tým při splnění nominačního limitu ST, SF, DT, DF, MDT, MDF**

A limit – plně hrazené náklady závodníků včetně realizačního týmu viz bod 4.6.1., náklady na druhého trenéra malých sestav hrazeny dle rozhodnutí VV (50-100% spoluúčast) viz bod 4.6.1.

B limit – náklady závodníků hrazené dle rozhodnutí VV (50-100% spoluúčast), plně hrazený jeden člen realizačního týmu, náklady ostatních členů realizačního týmu (viz bod 4.6.1.) dle rozhodnutí VV (50-100% spoluúčast).

- 4.4.1. Složení realizačního týmu stanovuje reprezentační trenér, který jej následně předkládá ke schválení VS SY a VV.

#### **4.5. Spoluúčast a realizační tým při splnění nominačního limitu TT, TF a/nebo TA**

A limit – plně hrazené náklady závodníků včetně realizačního týmu viz bod 4.6.1., náklady na druhého trenéra malých sestav hrazeny dle rozhodnutí VV (50-100% spoluúčast) viz bod 4.6.1.

B limit – náklady závodníků hrazené dle rozhodnutí VV (50-100% spoluúčast), plně hrazený jeden člen realizačního týmu, náklady ostatních členů realizačního týmu (viz bod 4.6.1.) dle rozhodnutí VV (50-100% spoluúčast)

- 4.5.1. Složení realizačního týmu stanovuje reprezentační trenér, který jej následně předkládá ke schválení VS SY a VV.

#### **4.6. Nominace trenérů na vrcholové akce – kritéria:**

- 4.6.1. V případě, že budou nominovány pouze malé sestavy (ST, SF, DT, DF, MDT a MDF)
- Hlavní trenér akce – reprezentační trenér nebo reprezentačním trenérem jmenovaný zástupce
  - Team manager/ fyzioterapeut
  - Reprezentační trenérkou navržený osobní nebo jiný trenér malých sestav v max. počtu 2 osob (přednost mají Olympijské sestavy a následně sestavy s vyšším procentuálním bodovým ziskem). V případě splnění limitu v souvisejících sestavách stejnými závodníky, může být nominován vždy maximálně jeden osobní trenér pro související disciplíny. Náklady na druhého trenéra malých sestav i v případě splnění A i B limitu hrazeny dle rozhodnutí VV (50-100% spoluúčast). Za druhého trenéra je považován trenér malé sestavy s % nižším bodovým ziskem od splněného limitu.
- 4.6.2. V případě, že bude nominována pouze velká sestava (TT, TF a/nebo TA) nebo malé i velké sestavy současně
- Hlavní trenér akce – reprezentační trenér nebo reprezentačním trenérem jmenovaný zástupce
  - Druhý trenér velké sestavy navržený reprezentační trenérkou
  - Team manager/fyzioterapeut
  - V případě nominace malých sestav reprezentační trenérkou navržený osobní nebo jiný trenér malých sestav v max. počtu 2 osob (přednost mají Olympijské sestavy a následně sestavy s vyšším procentuálním bodovým ziskem). V případě splnění limitu v souvisejících sestavách stejnými závodníky, může být nominován vždy maximálně jeden osobní trenér pro související disciplíny. Náklady na druhého trenéra malých sestav i v případě splnění A i B limitu hrazeny dle rozhodnutí VV (50-100% spoluúčast). Za druhého trenéra je považován trenér malé sestavy s % nižším bodovým ziskem od splněného limitu.

## **5. Realizační tým reprezentačního družstva**

- 5.1. Pro reprezentační sezónu 2026 VS SY odsouhlasil realizační tým ve složení:
- Strašilová Kateřina – reprezentační trenérka
  - Suková Iveta, Pejšová Marcela, Hošek Veronika – asistenti-trenéři reprezentační trenérky
  - Marková Kateřina – asistent-manažerka reprezentačního družstva
  - Zahraniční/ domácí trenér nebo choreograf
  - Fyzioterapeut – Zdeňka Jantošovičová, Barbora Kroupová, Fyzioterapeut ČSPS

5.2. Jmenný seznam realizačního týmu pro jednotlivé akce může být doplněn o další klubové trenéry (osobní trenéry reprezentantek). V takovém případě bude jmenný seznam specifikován vždy před začátkem akce.

## 6. Harmonogram a charakteristika reprezentační sezóny SEN reprezentace pro rok 2026

Období	Akce	Charakteristika	Finance
01/2026	1. VT	TF, TT, TA	výše spoluúčasti bude upřesněna dle rozpočtu
02-03/2026	2. VT	TF, TT, TA	výše spoluúčasti bude upřesněna dle rozpočtu
03-04/2026	1. nominační soutěž	SF, ST, DF, DT, MDT, MDF	100% spoluúčast
03-04/2026	1. nominační soutěž	TF, TT, TA	výše spoluúčasti bude upřesněna dle rozpočtu
03-04/2026	1. VT malé sestavy	SF, ST, DF, DT, MDT, MDF	4výše spoluúčasti bude upřesněna dle rozpočtu
03-04/2026	3. VT	TF, TT, TA	výše spoluúčasti bude upřesněna dle rozpočtu
03-05/2026	2. VT malé sestavy	SF, ST, DF, DT, MDT, MDF	výše spoluúčasti bude upřesněna dle rozpočtu
03-05/2026	2. nominační soutěž	SF, ST, DF, DT, MDT, MDF	100% spoluúčast
03-05/2026	2. nominační soutěž	TF, TT, TA	výše spoluúčasti bude upřesněna dle rozpočtu
04-05/2026	4. VT	TF, TT, TA	výše spoluúčasti bude upřesněna dle rozpočtu
04-06/2026	3. VT malé sestavy	SF, ST, DF, DT, MDT, MDF	výše spoluúčasti bude upřesněna dle rozpočtu
06-07/2026	5. VT	TF, TT, TA	výše spoluúčasti bude upřesněna dle rozpočtu
05-07/2026	4. VT malé sestavy	SF, ST, DF, DT, MDT, MDF	výše spoluúčasti bude upřesněna dle rozpočtu
07/2026	VT před ME	Nominované sestavy	výše spoluúčasti bude upřesněna dle rozpočtu
07-08/2026	ME26	Nominované sestavy	-
9-10/2026	6.VT	TF, TT, TA	výše spoluúčasti bude upřesněna dle rozpočtu
11-12/2026	7.VT	TF, TT, TA	výše spoluúčasti bude upřesněna dle rozpočtu

6.1. VT malých sestav se může účastnit vždy jen jedna nejlepší sestava v každé disciplíně (ST, SF, DT, DF) z předešlých nominačních soutěží

6.2. Osobní budget je možné čerpat viz. bod 8.

## 7. Vybavení reprezentanta

7.1. SEN reprezentace SY bude vybavena v souladu s rozhodnutím VV ČSPS.

## 8. Osobní konta reprezentantů

- 8.1. Osobní budget může čerpat vždy jen jedna nejlepší sestava v každé disciplíně (ST, SF, DT, DF, MDT a MDF) z předešlých nominačních soutěží malých sestav dle následujícího:
- 8.1.1. SF a ST do max. výše 7,5 tis po první nominační soutěži, DF a DT do max. výše 15 tis po první nominační soutěži, s účastí MDT a MDF se v roce 2026 nepočítá
- 8.1.2. SF a ST do max. výše 15 tis po druhé nominační soutěži, DF a DT do max. výše 30 tis po druhé nominační soutěži (v případě splnění limitu), s účastí MDT a MDF se v roce 2026 nepočítá
- 8.2. Reprezentant smí tento extra budget využít na služby výživového poradenství, sportovní psychologie, kondiční přípravu, fyzioterapeutickou péči, choreografa či náklady spojené s nominačními soutěžemi (strava, doprava, ubytování, startovné) na základě odevzdání tréninkového plánu reprezentačnímu trenérovi a dále pouze pokud bude plnit povinnosti reprezentanta a řádné vyplňování ETD.

## 9. Povinnosti osobních trenérů reprezentantů malých sestav

- 9.1. Trenéři jsou povinni vyplňovat ETD, pravou stranu kompletně.
- 9.2. Trenéři jsou povinni odevzdávat včas plány přípravy a včas informovat o změnách reprezentační trenérku.
- 9.3. Trenéři jsou povinni odpovědět na písemnou elektronickou komunikaci, pakliže to je vyžadováno reprezentačním trenérem či předsedou ČSPS.

### 9.4. Plány přípravy

9.4.1. Osobní trenéři reprezentantů malých sestav jsou povinni do 01.12.2025 zaslat reprezentačnímu trenérovi plán přípravy na sezonu 2026 na adresu katerina.strasilova@czechswimming.cz.

Struktura plánu přípravy:

- stanovení hlavních cílů sezóny
- plán soutěží
- tréninkový plán obsahující hlavní náplň dílčích makro a mikro cyklů

9.4.2. Pokud dojde ke změně plánu po odevzdání, osobní trenéři reprezentantů jsou povinni změnu nahlásit do 10 dní.

## 10. Práva a povinnosti reprezentanta

10.1. Práva a povinnosti reprezentantů jsou uvedeny v reprezentační smlouvě, kterou obdrží nominovaní reprezentanti na prvním VT sezóny nebo při osobní schůzce s reprezentačním trenérem. Reprezentační smlouva obsahuje i povinnost pravidelně vyplňovat ETD.

### 10.2. Kritéria pro vyřazení závodníka ze seniorské reprezentace

- 10.2.1. Ze SEN reprezentace může být na návrh reprezentační trenérky vyřazen každý závodník, který(á) nebude během sezóny respektovat stanovená pravidla vyplývající z reprezentační smlouvy a Projektu.
- 10.2.2. V případě vážných prohřešků budou sankce za porušení výše uvedených pravidel řešeny v souladu s Disciplinárním řádem ČSPS. Vyřazení závodníka z reprezentace může mít vliv na jeho nominace pro následné reprezentační akce.

## 11. Práva a povinnosti ČSPS

11.1. Práva a povinnosti ČSPS jsou uvedeny v reprezentační smlouvě, kterou obdrží nominovaní reprezentanti na prvním VT sezóny nebo při osobní schůzce s koordinátorem reprezentace.

V Brně dne 11.11.2025

Mgr. Bc. Kateřina Stražilová, Ph.D.



## Příloha 1: Náplň nominačních testů

1. **TT** (video bude zasláno emailem před začátkem testů)
  - Hodnoceno dle platných pravidel WA (body za předvedené elementy – vždy průměrná známka za daný element, nejnižší a nejvyšší známka se neškrtná)
2. **Synchro hypoxy**
  - 300 m hypoxy polohovka (3x (50m kraul, 25m motýl, 25m prsa pod vodou))
  - Hodnotí se zaplavaný čas, za každý nádech + 10 sec
3. **50 m k nohy bez dechu**
  - Hodnotí se zaplavaný čas, za každý nádech + 5 sec
4. **150 m synchro polohovka**
  - 25m šlapání do strany s rukou P, 25 m zasekávané baletky, 25m torpédo, 25 m šlapání do strany s rukou L, 25 m (3x barakuda – výšlap), 25 m šlapání vpřed + obě paže
  - Hodnotí se zaplavaný čas, za každý nádech či položení + 10 sec
5. **Flexibilita (testování na suchu)**
  - 5.1. Prává šňůra prosedávání
    - Prosedávání obě nohy, podložení 15 cm
    - Hodnotí se vzdálenost rozkroku od podložky (čím menší, tím lepší)
  - 5.2. Špičky (v sedě)
    - Hodnotí se vzdálenost prstů od podložky (čím menší, tím lepší)
  - 5.3. Kolena (v sedě)
    - Hodnotí se vzdálenost paty od podložky (čím větší, tím lepší)
  - 5.4. Hluboký předklon (testováno ve stoje)
    - Hodnotí se hloubka přesahu (čím větší, tím lepší)
6. **Silová a anaerobní vytrvalost (testování na suchu)**
  - 6.1. Jacik (2 min)
    - Hodnotí se maximální dosažený počet
  - 6.2. Stoj – dosed na box (30 cm) s nadzvednutím nohou – stoj – výskok (1 min)
    - Hodnotí se maximální dosažený počet
  - 6.3. Dámské tricepsově kliky – zrychlovaný beep test, počáteční tempo 60BPM/min, po každých 10 sec zrychlení tempa o 10 BPM (max počet a tempo)
  - 6.4. Zařazení do reprezentačního družstva 2025
7. **Nominační kritéria**
  - 7.1. Závodnice budou do reprezentace přijaty na základě celkového počtu bodů dosažených ve výběrových testech. Výpočtový klíč:
  - 7.2.  $X = (\Sigma \text{ body za TT}) * 2 + \Sigma \text{ body za ostatní disciplíny ve vodě} + \Sigma \text{ body za disciplíny na suchu}$

### 8. Bodová hodnotící škála

	0b	1b	2b	3b	4b	5b
TT	5,75 a méně	6,0-6,25	6,50-6,75	7,0-7,25	7,5-7,75	8,0 a více
300m hypoxy	5:20 a více	5:19-5:10	5:09-5:00	4:59-4:50	4:49-4:40	4:39 a méně
50m K nohy	1:10 a více	1:09-1:05	1:04-1:00	0:59-0:55	0:54-0:50	0:49 a méně
Synchro polohovka	4:55 a více	4:54-4:59	4:48-4:43	4:42-4:37	4:36-4:31	4:30 a méně
P šňůra	15,0 a více	12,0-14,9	9,0-11,9cm	6,0-8,9cm	3,0-5,9 cm	0-2,9 cm
Špičky	5,6 a víc	4,6-5,5	3,6-4,5	2,6-3,5	1,6-2,5	1,5 a méně
Kolena	1,9 a méně	2,0-2,9	3,0-3,9	4,0-4,9	5,0-5,9	6,0 a víc
Hluboký předklon	18 a méně	19-21	22-24	25-27	28-30	31 a víc
Jacik	70 a méně	71-76	77-82	83-88	89-94	95 a víc
Stoj – sed	27 a méně	28-30	31-33	34-36	37-39	40 a více
Tric kliky	24 a méně	25-29	30-34	35-39	40-44	45 a víc
Zařazení do reprezentačního družstva SEN pro sezónu 2025	10 bodů					
Zařazení do reprezentačního družstva starší JUN pro sezónu 2025	5 bodů					

