

Hodnocení 7. ST plavání prosinec 2018

➤ Tréninkové údaje za měsíc listopad:

počet tréninkových jednotek (dále jen TJ) -16 + 1 SP

naplaváno cca 36,7 km

tréninková docházka skupiny: 84 % - Plnou docházku si udrželi **M. Semera, D. Jandová, R. Šmahajčík, J. J. Kriskhe**!!!

Během tohoto měsíce jsme absolvovali MČR 12 letého a 13 letého žactva, a Pohár 11 letého žactva - roč. 2006 Prostějov (J. J. Kriskhe, D. Jandová, A. Pospíšilová), roč. 2005 Mladá Boleslav (M. Semera) a roč. 07 Brno (K. Kišová).

1. 12.- 2. 12. MČR – Prostějov (2006)

Nejúspěšnějším žákem ZMČR 12 letého žactva v Kopřivnici se stal Jakub Jan Kriskhe, který svých šest individuálních startů přetavil do 6 zlatých medailí z toho na 100Z vytvořil nejlepší výkon 12. letého žactva. Na toto mistrovství se kvalifikovaly ještě dalších 2 plavkyně tréninkové skupiny – D. Jandová, A. Pospíšilová. D. Jandová si v porovnání s letním mistrovstvím výrazně polepšila, kdy se dokázala prosadit i do první desítky startujících. Bohužel pro nemoc se mistrovství nakonec nemohla zúčastnit A. Pospíšilová.

1. 12.- 2. 12. MČR – Mladá Boleslav (2005)

Na ZMČR 13 letého žactva v Mladé Boleslavi byl velmi úspěšný Milan Semera. Také on se dokázal prosadit na stupně vítězů, kdy v závodě na 400 VZ získal stříbrnou medaili a 2x se spolupodílel na zlatých medailích v žákovských štafetách.

8. 12.- 9. 12. MČR – Brno (2007)

Na Poháru 11 letého žactva v Brně se velmi úspěšně prezentovala nejmladší členka tréninkové skupiny – Karolína Kišová, která se dokázala 4x prosadit do první desítky startovního pole.

Všem účastníkům ZMČR a hlavně medailistům J. J. Kriskhemu a M. Semerovi gratulujeme k velmi úspěšné reprezentaci KPS Ostrava!!!!

V posledním víkendu před vánočními svátky, pak na mítinku v polské Osvětimi exceloval J. Kriskhe, který 4x vytvořil nejlepší výkony 12. letého žactva – 50VZ, 50Z, 50M a 100Z. Velká gratulace!!!

Součástí přípravy tohoto měsíce byl také test všestrannosti 8 x 200 PZ á 4:30 min (viz. str. 2)

Za měsíc prosinec se plavcem měsíce stal JAKUB JAN KRISCHKE
Za 6 titulů mistra ČR a překonání 5 nejlepších výkonů 12. letého žactva!!!



Výsledky testu Test všestrannosti 8 x 200 PZ

			1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	Průměr	Jaro 2018
1.	Semera	Milan	02:47,0	02:46,6	02:50,1	02:50,5	02:54,6	02:54,1	02:54,5	02:59,7	02:52,1	03:09,0
2.	Krischke	Jakub Jan	02:41,1	02:56,2	03:01,1	03:00,7	03:01,0	03:01,1	03:01,4	02:59,8	02:57,8	02:54,8
3.	Jandová	Daniela	03:04,8	03:13,8	03:05,2	03:02,5	03:03,6	03:02,6	03:07,1	03:08,6	03:06,0	03:18,1
4.	Lipowská	Aneta	03:02,2	03:06,8	03:08,6	03:09,7	03:07,0	03:05,2	03:15,3	03:12,4	03:08,4	neplavala
5.	Kišová	Karolína	03:32,3	03:34,7	03:35,6	03:32,9	03:33,6	03:32,5	03:33,0	03:31,5	03:33,3	neplavala
6.	Šmahajčík	Richard	03:31,4	03:30,3	03:30,6	03:31,8	03:33,8	03:34,6	03:37,7	03:37,7	03:33,5	03:29,3
7.	Řeha	Daniel	03:25,0	03:29,7	03:34,2	03:30,3	03:34,6	03:35,2	03:37,5	03:43,2	03:33,7	03:54,7
8.	Šeděnka	Lukáš	03:46,4	03:46,6	03:45,7	03:36,7	03:43,6	03:38,6	03:40,8	03:43,8	03:42,8	03:46,3
9.	Dostalová	Anna-Marie	03:49,7	03:54,7	03:55,6	03:56,7	03:51,6	03:54,6	03:58,6	03:59,6	03:55,1	nestíhala
10.	Hůžová	Tereza	nemoc								#DĚLENÍ_NULOU!	03:40,9
11.	Pospíšilová	Adéla	nemoc								#DĚLENÍ_NULOU!	03:14,9
12.	Stašová	Michaela	nemoc								#DĚLENÍ_NULOU!	03:37,5

➤ **Tréninkové údaje - zima 2018:**

počet tréninkových jednotek (voda) -120 TJ

počet tréninkových jednotek (sucho) -12 TJ

naplaváno -372,1 km

Ø km/TJ- 3,1 km

nejsou zde započítány TJ a km nad rámec obecné docházky!!!

