



לכבוד
אגודות השחייה
שלום רב,

הנדון: קריטריונים לכניסה לסדנת טכניקה – סגל "אתנה" טופז

מטרת הפרוייקט: שיפור הישגיהן ברמה הטכנית של שחייניות גילאי 14-15 (שנתונים 2008-2009) על ידי קיום שני מפגשי טכניקה במהלך העונה.

המפגשים הראשונים יערכו בתאריכים 14.1.23, 7.1.23

הסדנאות יערכו בבריכה במכון וינגייט ואותן ידריך ד"ר לאוניד קאופמן.

בתאריך ה 7.1.23 יערכו סדנאות בסגנון חתירה (שעה 9-14) וחזה (שעה 14-18)
בתאריך ה 14.1.23 יערכו סדנאות בסגנון פרפר (שעה 9-14) וגב (שעה 14-18)

לז מפורט יישלח כשייקבע הסגל.

הסדנאות מיועדות לשחייניות בשנתונים 2009-08
לכל סדנא (סגנון) ייבחרו מקסימום 25 שחייניות לפי הקריטריונים הבאים.

1. אפשרי לעשות קריטריון לסגל רק במשחים אולימפיים.
2. שחייניות אשר שחו במשחה אישי באליפות בתוצאה מהירה יותר מהקריטריון לכניסה לסגל (רודולף 8 לגיל שלהן)
3. הגעה לסדנא הינה רק עם מאמן מהאגודה. שחיינית שתגיע ללא מאמן לא תוכל להשתתף בסדנא.
4. במקרה ויהיו יותר מ 25 שחייניות שעשו קריטריון, השחייניות ייבחרו לפי המפתח הבא
 - לפחות 10 שחייניות משנתון 2009 (רק במידה ועשו קריטריון)
 - במידה וסעיף הנ"ל לא מתמלא יכולו להוסיף משנתון 2008
 - במקרה ועדיין יהיה יותר מ 25 מועמדות הן יבחרו לפי ניקוד בינלאומי של המשחה החזק שלהן באליפות.

מצורפת טבלת המינימום לכניסה לסגל (ביצוע המינימום אינו מבטיח כניסה לסגל אבל הוא תנאי הכרחי)

2008	2009	משחה
00:29.66	00:30.21	50 חופשי
01:04.18	01:05.19	100 חופשי
02:19.10	02:21.12	200 חופשי
04:53.53	04:58.53	400 חופשי
10:05.71	10:12.88	800 חופשי
19:21.04	19:55.79	1500 חופשי
01:12.44	01:13.12	100 גב
02:35.16	02:37.76	200 גב
01:09.93	01:10.79	100 פרפר
02:34.42	02:37.79	200 פרפר
01:20.80	01:22.56	100 חזה
02:54.70	02:58.38	200 חזה

בהצלחה!

נצר שומר שלום,
מנהל פיתוח ומתאם טכני ענף השחייה
איגוד השחייה בישראל