



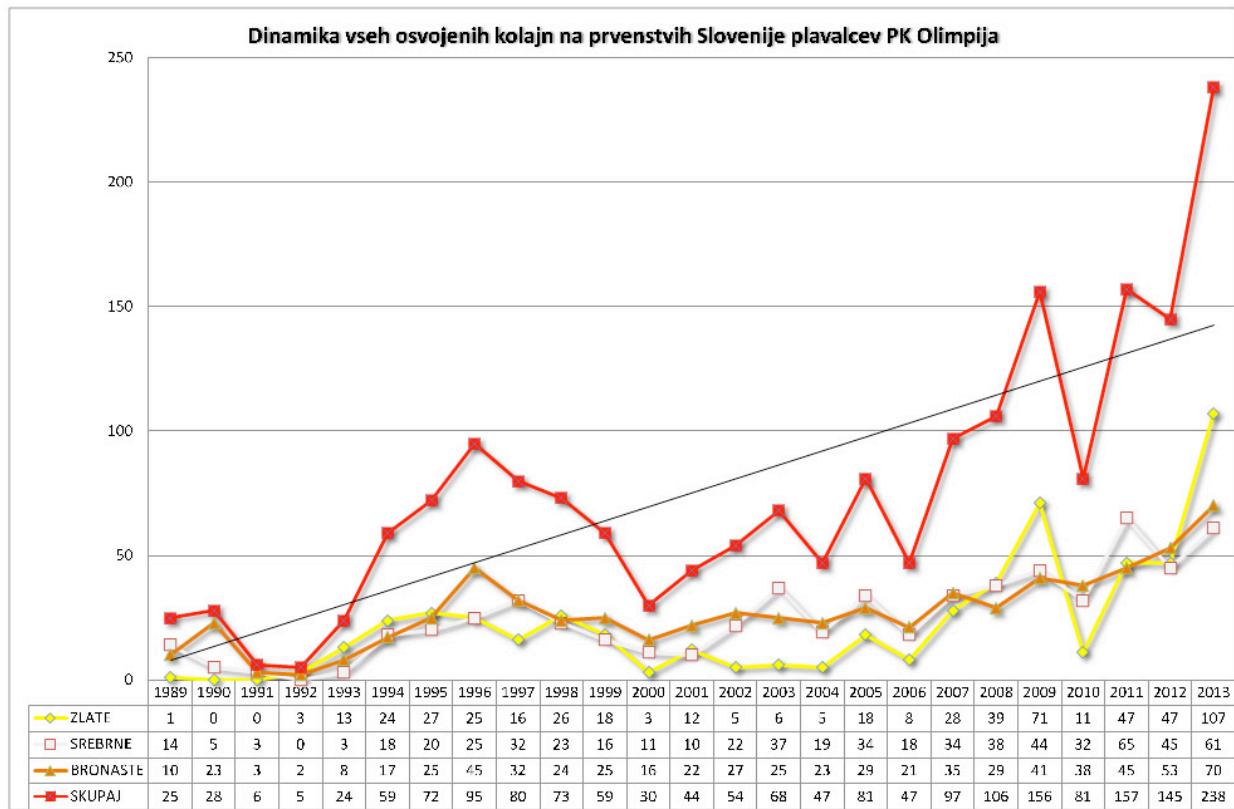
SWIM TEAM

PLAVALNI KLUB OLIMPIJA, MAREC 2014

ŠTEVILLO OSVOJENIH MEDALJ

Plavalnega kluba Olimpija

V obdobju 1989-2013



ŠPORTNI PRAVILNIK
PLAVALCEV PLAVALNEGA KLUBA OLIMPIJA (2014)

PLAVALNI KLUB OLIMPIJA je član Plavalne zveze Slovenije, zato mora za vsakega člana plačati članarino na začetku vsakega leta. Plavalni klub Olimpija in vsi njegovi člani so se dolžni držati pravilnikov Plavalne zveze Slovenije in FINA. Več informacij na www.plavalna-zveza.si, www.fina.org

S športnim pravilnikom se urejajo pravice in dolžnosti plavalcev, trenerjev in voditeljev v plavalnem klubu Olimpija.

Pogoji za članstvo v selekciji plavalnega kluba Olimpija

- Poravnajo mesečno vadnino v polnem znesku in letno člaranino v enkratnem znesku
- Poravnajo vse stroške, ki nastanejo na tekmovanjih in pripravah
- Selekcijo v kateri bodo trenerali določi strokovni svet kluba in se čez tekmovalno sezono ne spreminja
- Dolžni so zastopati klub na državnem prvenstvu (velja tudi za štafetno plavanje)
- Odsotnost od treningov so dolžni sporočati trenerju
- Odsotnost na tekmovanjih in pripravah na katera so že prijavljeni so dolžni poravnati v polnem znesku, razen v primeru bolezni, poskodbe (zdravniško opravicio) in smrti v družini

Plavalni klub Olimpija vsem plavalcem zagotavlja:

- Pogoje za vsakodnevno treniranje
- Strokovno vodenje na treningu, tekmovanjih in pripravah
- Prijava na tekmovanja po programu trenerja

Ob neizpolnjevanju zgoraj naštetih pogojev jih lahko klub ali trener premesti v B program ali v rekreativno selekcijo kluba!

	ČLANI	MLADINCI	KADETI	DEČKI	ML.DEČKI	CICIBANI
ŠTEVilo TRENINGOV (V VODI)	vsaj 8 treningov	vsaj 7 treningov	vsaj 6 treningov	vsaj 5 treningov	vsaj 4 treningi	vsaj 4 treningi
ŠTEVilo TRENINGOV (NA SUHEM)	vsaj 4 treningi	vsaj 3 treningi	vsaj 3 treningi	vsaj 2 treninga	vsaj 2 treninga	-
UDELEŽBA NA MEDNARODNIH TEKMOVANJIH (TUJINA)	vsaj 90 % udeležba na treningu v zadnjem mesecu pred tekmovanjem (odsotnost s treningov mora biti v dogovoru s trenerjem in pod pogojem da so bili treningi opravljeni dobro)	vsaj 90 % udeležba na treningu v zadnjem mesecu pred tekmovanjem (odsotnost s treningov mora biti v dogovoru s trenerjem in pod pogojem da so bili treningi opravljeni dobro)	vsaj 90 % udeležba na treningu v zadnjem mesecu pred tekmovanjem (odsotnost s treningov mora biti v dogovoru s trenerjem in pod pogojem da so bili treningi opravljeni dobro)	vsaj 90 % udeležba na treningu v zadnjem mesecu pred tekmovanjem (odsotnost s treningov mora biti v dogovoru s trenerjem in pod pogojem da so bili treningi opravljeni dobro)	vsaj 90 % udeležba na treningu v zadnjem mesecu pred tekmovanjem (odsotnost s treningov mora biti v dogovoru s trenerjem in pod pogojem da so bili treningi opravljeni dobro)	-
UDELEŽBA NA MEDNARODNIH TEKMOVANJIH (SLO)	vsaj 80% udeležba na treningu v zadnjem mesecu pred tekmovanjem (odsotnost s treningov mora biti v dogovoru s trenerjem in pod pogojem da so bili treningi opravljeni dobro)	vsaj 80% udeležba na treningu v zadnjem mesecu pred tekmovanjem (odsotnost s treningov mora biti v dogovoru s trenerjem in pod pogojem da so bili treningi opravljeni dobro)	vsaj 80% udeležba na treningu v zadnjem mesecu pred tekmovanjem (odsotnost s treningov mora biti v dogovoru s trenerjem in pod pogojem da so bili treningi opravljeni dobro)	vsaj 80% udeležba na treningu v zadnjem mesecu pred tekmovanjem (odsotnost s treningov mora biti v dogovoru s trenerjem in pod pogojem da so bili treningi opravljeni dobro)	vsaj 80% udeležba na treningu v zadnjem mesecu pred tekmovanjem (odsotnost s treningov mora biti v dogovoru s trenerjem in pod pogojem da so bili treningi opravljeni dobro)	-
UDELEŽBA NA DRŽAVNEM PRVENSTVU	80% udeležba na treningih	80% udeležba na treningih	80% udeležba na treningih	200 FINA točk	130 FINA točk	130 FINA točk
UDELEŽBA NA LOKALNIH TEKMAH (KOLA LJ.REG.)	70% udeležba na treningih	-				
PRIPRAVE (SKUPNE KLUBSKE)	Zaželjena udeležba čim večjega števila plavalcev vseh selekcij.					
PRIPRAVE (INDIVIDUALNE KLUBSKE)	Enako kot za tekmovanja. Člani se lahko udeležijo priprav skozi celotno leto, če jim to omogoča šola.	Enako kot za tekmovanja. Mladinci imajo organizirane priprave v času počitinic (ali teden pred ali teden po, če gre za 14 dnevne priprave), če jim uspeh v šoli to omogoča.	Enako kot za tekmovanja. Kadeti imajo organizirane priprave v času počitinic (ali teden pred ali teden po, če gre za 14 dnevne priprave), če jim uspeh v šoli to omogoča.	Enako kot za tekmovanja. Dečki in Deklice imajo organizirane priprave v času počitinic	-	-

PRAVILNIK O NAGRAJEVANJU in SOFINANCIRANJU
PLAVALCEV PLAVALNEGA KLUBA OLIMPIJA (2014)

- Plavalni klub Olimpija ne dobiva nikakršnih finančnih sredstev za nagrajevanje oziroma sofinanciranje plavalcev, zato je le-to možno ob ugodnem finančnem stanju kluba.**
- Dobitniki nagrad in upravičenci za hranarine in sofinanciranje tekmovalnih stroškov, priprav in opreme so lahko le redni člani kluba s plačano plavarnino in članarino

PERSPEKTIVNI PLAVALCI PLAVALNEGA KLUB OLIMPIJA

- Naziv so si pridobili s svojimi rezultati po kriterijih v spodnjih tabelah
- PKO perspektivnim plavalcem kluba zagotavlja mesečno hranarino, polno ali delno kritje štartnine, bivanja, prehrane in prevoza na tekmovanjih, ter polno ali delno plačilo fitnessa.
- PKO perspektivnim plavalcem zagotavlja pomoč pri urejanju statusa športnika (štipendija OKS, zaposlitev...)
- Hranarine in sofinanciranja se izplačujejo ob ugodnih finančnih razmerah v klubu in je klub ni dolžan izplačati

1. MESEČNE HRANARINE

- Kriteriji v spodnji tabeli veljajo za rezultate odplavane v velikih bazenih (50m)
- Vrednost točke PKO v spodnji tabeli je določena s strani UO PKO
- Veljajo za vse kategorije od kadetov naprej

Kategorija	letnik	Točke FINA Olimpijske disc.	Točke FINA Neolimpijske disc.	Točke PKO za višino hranarine
Kadeti	mlajši letnik	575		50
Kadeti	starejši letnik	600		75
Mladinci	mlajši letnik	625	650	100
Mladinci	starejši letnik	650	675	125
Člani	mlajši letnik	675	700	150
Člani	Absolutno	700	725	175
Člani	Absolutno	750+	775+	300 1 FINA = 2 PKO
Člani	Absolutno	850+	875+	500 1 FINA = 3 PKO
Člani	Absolutno	950+	950+	800

2. SOFINANCIRANJE TEKMOVANJ PERSPEKTIVNIM PLAVALCEM

- Kriteriji za sofinanciranje so prikazani v spodnji tabeli
- V sofinanciranje tekmovanj so vključeni naslednji stroški: štartnina na tekmovanju, bivanje, prehrana, prevoz in stroški trenerja
- Kriteriji v spodnji tabeli veljajo za rezultate odplavane v velikih bazenih (50m)
- Za vse kategorije razen za kadete velja kriterij in mlajši

kategorija	letnik	Točke FINA	štartnina	Višina sofinanciranja			
				25 %	50 %	75 %	100%
Dečki	starejši	585	X				
Kadeti	mlajši	610	X				
Kadeti	starejši	640	X		X		
Mladinci	mlajši	665	X			X	
Mladinci	starejši	680	X				X
Člani	mlajši letnik	680	X	X			
Člani	absolutno	700	X		X		
Člani	absolutno	725	X			X	
Člani	absolutno	750	X				X

3. SOFINANCIRANJE PRIPRAV PERSPEKTIVNIM PLAVALCEM KLUBA

- Kriteriji za sofinanciranje so prikazani v spodnji tabeli
- V sofinanciranje priprav so vključeni naslednji stroški: bazen, fitness, bivanje, prehrana, prevoz in stroški trenerja
- Kriteriji v spodnji tabeli veljajo za rezultate odplavane v velikih bazenih (50m)
- Za vse kategorije velja kriterij in mlajši

kategorija	letnik	Točke FINA	Št. dni sofinanciranih priprav
Mladinci	mlajši	670	7
Mladinci	starejši	700	14
Člani	prve 3 leta	700	7
Člani	3leta	750	14
Člani	absolutno	790	21

4. SOFINANCIRANJE KLUBSKE OPREME

- Vsi tisti plavalci, ki so dosegli mejo 750 točk po kriterijih FINA so upravičeni do uradnih oblačil PKO.

5. DOLŽNOSTI PERSPEKTIVNIH PLAVALCEV PLAVALNEGA KLUBA OLIMPIJA

1. Izpolnjevati morajo plan katerega zastavi trener oziroma minimalne zahteve za posamezno kategorijo, ki so:
 - *Kadeti in kadetinje 7 treningov v vodi in 3 suhe trening*
 - *Mladinci in Mladinke 8 treningov v vodi in 3 suhe treninge*
 - *Člani in članice 9 treningov v vodi in 4 suhe treninge*
2. Da vestno zastopa klub na vseh tujih in domačih tekmovanjih
3. V primeru potreb kluba sodeluje na njihovih promocijskih akcijah
4. Da v sredstvih javnega obveščanja ne škodi ugledu kluba
5. Da skrbi za pozitiven odnos do ostalih članov kluba
6. Da z ničemer ne ogroža svoj rezultat ali rezultat kluba
 - *Ne nastopanje v klubskih štafetah*
 - *Ne nastopanje v finalih tekmovanj, če ni drugače dogovorjen z trenerjem ali mu to prepreči bolezen ali poškodba*
7. Da v določenem roku poravna morebitne finančne obveznosti
8. Pravočasno obvesti trenerja ali pisarno kluba o bolezni, poškodbi ali neudeležbi na aktivnostih kluba
9. Ob zahtevi trenerja ali kluba je dolžan predložiti zdravniško potrdilo
10. Da nosi uradna oblačila kluba na vseh javnih nastopih pod okriljem kluba (velja za tiste, ki so upravičeni do uradnih oblačil)
11. Da bo na klubskih akcijah spoštoval navodila trenerjev ali vodij ekipe

6. PRAVICE PERSPEKTIVNIH PLAVALCEV PLAVALNEGA KLUBA OLIMPIJA

1. Da sodeluje pri izdelavi programa za sezono v okvirih, ki jih določi trener
2. Pomoč trenerja pri sodelovanju s panožnim timom (suha vadba, fizioterapija, zdravnik,...)
3. Da daje pozitivne predloge za izboljšanje dela v PK OLIMPIJA
4. Da se pisno pritoži glede na morebitne nepravilnosti pri delu z njim
5. Da lahko v času štipendirjanja reklamira individualne sponzorje glede na usmeritve kluba (individualna pogodba med plavalcem in klubom)

V primeru nespoštovanja pravilnika PKO lahko plavalec izgubi določen del ali vse ugodnosti, ki jih ima pri PKO.

- *Odvzem, zmanjšanje ali zamrznitev mesečne hranaarine in sofinanciranja*
- *Plačilo vseh stroškov tekmovanj in priprav ob nepravočasni odjavji (razen v primeru bolezni, poškodbe ali bolezni in smrti v družini) ali neprimerenem vedenju*

V primeru manjših kršitev o sankcijah odloča trener

V primeru večjih kršitev pa odloča disciplinska komisija in UO PKO, ki plavalca tudi začasno ali doživljenjsko suspendira. Večje Kršitve so:

- *Uživanje prepovedanih substanc (WADA)*
- *Uživanje alkohola in nikotina v času klubskih aktivnosti*
- *Neprimerno in nedostojno vedenje v času klubskih aktivnosti*
- *Nespoštovanje določil vodstva kluba*
- *Fizični napad in na člana PKO*

PRAVILNIK OBNAŠANJA PK OLIMPIJA ZA PLAVALCE:

1. Drži se pravil FINA-e, LEN-e in PZS
2. Spoštuj pravice in dostojanstvo soplavalcev in članov kluba PK Olimpija
3. Drži se etičnih in moralnih načel, budi pravičen in pošten v vseh dejanjih
4. Spoštuj in spodbujaj talentirane, potencialne in razvijajoče plavalce
5. Vzdrži se obnašanja, ki lahko prizadene plavalce in ljudi okoli sebe
6. Sprejmi odgovornost za svoja dejanja, ne išči razlogov drugje
7. Bodи pozitiven zgled v svojih dejanjih vsem ostalim plavalcem
8. Ne ustvarjaj negativne klime med plavalci, trenerji in člani kluba
9. Drži se navodil trenerja, spoštuj njegove odločitve in napotke in se vzdrži komentarjev in kritik
10. Do trenerja budi odkrit/a in pošten/a glede bolezni, poškodb, oziroma zmožnosti in volji izpolnjevanja zastavljenega programa
11. Nikoli se ne kregaj in obračunavaj s sodniki na tekmovanju in osebjem na bazenu (nestrinjanje z odločtvami prenesi trenerju ali delegatu)
12. Do vseh trenerjev, plavalcev in osebja se obnašaj s spoštovanjem in športno: pozdravljam ob prihodu in odhodu
13. Spoštuj pravice vseh ne glede na spol, raso, socialno ozadje ali vero
14. Ob zmagaх ali porazih kaži skromnost, prijaznost in spoštljivost
15. Zahvali se trenerju, vodstvu,... ob zaključku treninga, tekmovanja, sezone
16. Poskrbi (sodeluj) za pripravo bazena na treningih in tekماh, ki jih organizira klub
17. Uporabljam športno, če je možno, klubsko opremo na tekmovanjih (treningih)
18. S klubsko opremo in rekviziti ravnaј skrbno in jo vračaj na svoje mesto
19. Svoje rekvizite in pripomočke pospravljam za seboj (skrbi tudi za opremo soplavalcev)
20. Ne zamujaj na treninge (in tekmovanja)
21. Skrbi za svoje zdravje! (nosi topla oblačila, poskrbi za rehidracijo, zdrava prehrana,...)
22. Sodeluj s klubom, trenerjem in soplavalci
23. Sodeluj s trenerjem v razvoju tehnike, treninga, programov oziroma rezultatov
24. Sodeluj s trenerjem ob analizah treninga in tekmovanja
25. Promoviraj plavanje in svoj klub v javnosti
26. Sodeluj pri klubskih akcijah in prireditvah
27. Obnašaj se profesionalno glede jezika, obnašanja in potrpežljivosti
28. Upoštevaj in propagiraj športni fair-play
29. Upoštevaj in propagiraj anti-doping načela in pravila, WADA
30. Pod nobenim pogojem v času treninga, priprav, tekmovanj ali drugih klubskih akcij ne uživaj in propagiraj alkoholnih in tobačnih izdelkov

PRAVILNIK OBNAŠANJA PK OLIMPIJA ZA TRENERJE:

1. Drži se pravil FINA-e, LEN-e in PZS
2. Spoštuj pravice in dostojanstvo plavalcev in članov kluba PK Olimpija
3. Drži se etičnih in moralnih načel, bodi pravičen in pošten v vseh dejanjih
4. Spoštuj in spodbujaj vse plavalce
5. Vzdrži se obnašanja, ki lahko prizadene trenerje, plavalce in ljudi okoli sebe
6. Sprejmi odgovornost za svoja dejanja, ne išči razlogov drugje
7. Bodi pozitiven zгled v svojih dejanjih vsem trenerjem in plavalcem
8. Ne ustvarjaj negativne klime med trenerji, plavalci in člani kluba
9. Do vseh trenerjev, plavalcev in osebja se obnašaj s spoštovanjem in športno
10. Spoštuj pravice vseh ne glede na spol, raso, socialno ozadje ali vero
11. Ob zmagah ali porazih kaži skromnost, prijaznost in spoštljivost
12. Uporabljaj klubsko opremo na tekmovanjih (treningih)
13. S klubsko opremo in rekviziti ravnašaj skrbno in jo vračaj na svoje mesto
14. Aktivno sodeluj s klubom in trenerskimi timom
15. Promoviraj plavanje in svoj klub v javnosti
16. Sodeluj pri klubskih akcijah in prireditvah
17. Obnašaj se profesionalno glede jezika, obnašanja, potrpežljivosti in točnosti – ne zamujaj
18. Upoštevaj in propagiraj športni »fairplay«
19. Upoštevaj in propagiraj anti-doping načela in pravila
20. Pod nobenim pogojem v času treninga, priprav, tekmovanj ali drugih klubskih akcij ne uživaj in propagiraj alkoholnih izdelkov

PRIPOROČILA STARŠEM PK OLIMPIJA:

1. *Ne izvajajte pritiskov nad svojim (in drugim) otrokom – šport je njegova dejavnost in ne vaša*
2. *Spodbujajte in usmerjajte otroka, da se drži etičnih in moralnih načel, da je pravičen in pošten v vseh dejanjih*
3. *Spoštuj in spodbujaj (z aplavzom) vse plavalce*
4. *Pozitivno komentirajte in skrbite za nadalnjo spodbudo otroka, plavalcev*
5. *Spodbujajte in nagradite otroka za njegov nenehni trud in ne gledati le rezultate*
6. *Ne ustvarjaj negativne klime med starši in člani kluba*
7. *Do vseh trenerjev in tistih, ki na kakršen koli način pomagajo pri športnem udejstvovanju vašega otroka se obnašajte s spoštovanjem in športno*
8. *Ne kritizirajte trenerjev pred ostalimi*
9. *Ne moti trenerja in vadbenega procesa v času treninga*
10. *Ne komuniciraj s trenerji v vinjenem stanju*
11. *Javno ne kritizirajte in ocenujte dosežkov svojih otrok*
12. *Aktivno sodeluj s klubom in trenerskimi timom (še posebej ko vas zaprosijo)*
13. *Promoviraj plavanje in klub v javnosti*
14. *Sodeluj pri klubskih akcijah in prireditvah*
15. *Poskrbite za točnost svojih otrok (prihod na tekmovanje, trening,...)*
16. *Ob težavah (bolezen, poškodba,...) takoj obvestite trenerja ali klubsko pisarno*
17. *Obnašaj se profesionalno glede jezika, obnašanja in potrpežljivosti*
18. *Spoštuj pravice vseh ne glede na spol, raso, socialno ozadje ali vero*
19. *Upoštevaj športni »fairplay«*
20. *Upoštevaj in propagiraj anti-doping načela in pravila*

Večletni razvojni model mladih plavalcev: cicibani -> dečki (PK Olimpija)

Leta	8 let ± 1		10 let ± 2		12 let ± 2	
kategorija Trenažno obdobje	cicibani / cicibanke		mlajši dečki / deklice		dečki / deklice	
	2 leti		2 leti		2 leti	
Število enot na teden	v vodi 3 – 4	na suhem 0	v vodi 5	na suhem 2	v vodi 6	na suhem 3
Količina na enoto	0,75 - 2 km		2 - 3,5 km		3,5 – 5* km	
Število tednov na leto	24 - 30 tednov		30 - 36 tednov		36 - 44 tednov	
Skupna količina	75 – 150 km		300 – 600 km		700 - 1000 km	
Cilji vadbe - program	- Učenje vseh tehnik - Tekmovalna znanja (štarti, obrati - Aerobna vzdržljivost - Sculling vaje - sprinti od 25-50m - preprosti treningi in igre	- Gibljivost - Osnovna telesna moč - koordinacija - skupinske aktivnosti	- Učenje tehnike - tekmovalno znanje - Aerobna vzdržljivost - Sprinti (do 50m) in stopnjevanja - več različnih trenažnih metod	- povečanje moči telesa - enakomeren razvoj vseh mišičnih skupin - razvoj gibljivosti	- učenje tehnike - povečan obseg plavanja - tekmovalna znanja - Sprinti, hitrost (nad 50m) in stopnjevanja - umestitev intenzivnejšega intervalnega treninga v vadbo	- določitev mišično kostne mase - vadba moči s preprostimi orodji - razvoj moči in gibljivosti
Cilji motoričnega učenja	1. Razvoj občutka za vodo, sposobnost popravljanja gibalnih vzorcev 2. Naučiti tehničnih elementov vseh tehnik 3. Razvoj splošne telesne koordinacije in moči 4. Priučiti navado za ohranjanje in razvoj gibljivosti 5. Obdržati pravilno tehniko pri daljšem (počasnejšem) plavanju 6. Obdržati pravilno tehniko pri krajsih šprintih	1. Izboljšanje tehnike plavanja in učenje tekmovalnih elementov (štarti, obrati, stopnjevanje, taktika) 2. Utrditvi izvedbo in razvoj vseh tehnik 3. Izboljšati vzdržljivost in hitrost ob pravilni izvedbi tehnik 4. Naučiti osnovne tekmovalne strategije in taktike	1. Izboljšanje tehnike plavanja in učenje tekmovalnih elementov (štarti, obrati, stopnjevanje, taktika) 2. Utrditvi izvedbo in razvoj vseh tehnik 3. Izboljšati vzdržljivost in hitrost ob pravilni izvedbi tehnik 4. Naučiti osnovne tekmovalne strategije in taktike	1. Vzdrževanje tehnike ob telesnih spremembah (rasti) 2. Povečati moč mišic za učinkovitejše delo v vodi 3. Obdržati različne discipline in tehnike (tekmovati v več disciplinah) 4. Izboljšanje tekmovalnega tempa in hitrosti z uporabo idealne tehnike (vse tehnike)		
Znanje in odnos	1. Uživati v vodnih in obvodnih aktivnostih 2. Naučiti delovati kot oseba v skupinskih dejavnostih 3. Seznaniti se z pravili in tekmovalno situacijo 4. Spoznati tehnike in trenažne metode	1. Uživati v vodnih in obvodnih aktivnostih 2. Postati del kluba, ekipe in skupine 3. Navaditi se na aktivno in zdravo življenje 4. Naučiti delovati normalno tudi ob zmanjšanem nadzoru in ustrezno trenirati	1. Uživati ob plavalnih aktivnostih in želji po osebnem napredovanju 2. Poglobljeno znanje trenažnih postopkov in učinkov 3. Uskladiti upravljanje časa (šolske aktivnosti in prosti čas) 4. Razviti samodisciplino in povečati obvezo do plavanja			
Tekmovalni cilji	Zabavati se in sodelovati brez strahu in odvračanja. Primarno in spodbujeno naj bo osebno izboljšanje (v predstavi in sposobnostih) ter uživanje in veselje.	Klubska tekmovanja, kola,... tekmovanja, ki vodijo do državnega prvenstva. Najpomembnejši cilji naj bodo izboljšanje čim večjega števila disciplin (rezultatov).	Tekmovanja na klubski in državni ravni za kategorijo. Rezultati in sposobnosti morajo biti preverjane redno. Vsaka tekmovalna priložnost se uporablja kot nova izkušnja in učenje.			

[* med posameznimi razvojnimi obdobji bodo dekleta (zaradi hitrejšega dozorevanja) zmožne preplavati več km kot fantje]

Večletni razvojni model mladih plavalcev: kadeti -> člani (PK Olimpija)

Leta	14 let ± 2		16 let ± 2		18 let +	
kategorija Trenažno obdobje	kadeti / kadetinje 2 leti		mladinci / mladinke 2 leti		člani / članice 4 leta	
Število enot na teden	v vodi 7	na suhem 3	v vodi 8 – 9	na suhem 5	v vodi 10	na suhem 5
Količina na enoto	4 – 6* km		5 – 7 km		4 – 8 km	
Število tednov na leto	40 - 46 tednov		40 - 46 tednov		40 - 46 tednov	
Skupna količina	1000 – 1800 km		1500 - 2000 km		1600 - 2500 km	
Cilji vadbe - program	- povečan obseg in intenzivnost vadbe - uvedba vseh modelov treninga - začetek specializacije - uvajanje variant popolne tehnike - razvoj vseh prvin treninga - iskanje idealnega obdobja za optimalno formo	- periodizacija vadbe moči - prenos moči na suhem v plavanje - dodatne trenažne aktivnosti - ohranjanje gibljivosti	- dodatno povečan obseg in intenzivnost vadbe - izvedba vseh modelov treninga - specializacija - popolna tehnika plavanja - popolna izvedba tehničnih elementov - določitev obdobje (tapering) za iskanje optimalne forme	- periodizacija vadbe moči - prenos moči na suhem v plavanje - dodatne trenažne aktivnosti - ohranjanje gibljivosti	- individualen pristop k obsegu in intenzivnosti treninga - popolna tehnika plavanja - popolna izvedba tehničnih elementov - določiti idealno obdobje (tapering) za iskanje optimalne forme	- individualen pristop k vadbi na suhem - dodatne trenažne aktivnosti - ohranjanje gibljivosti
Cilji motoričnega učenja	1. Prilagajanje na različne vrste treninga 2. Oplemenitenje plavalne tehnike in intenzivnosti plavanja 3. Dodati zanesljivost in moč plavanju 4. Specializacija tehnike in tekmovalne discipline 5. Obdržati dolžino gibov in mišično koordinacijo v vseh plavalnih hitrostih 6. Oplemenitenje tekmovalnih elementov (štarti, obrati, tekmovalni tempo, taktika,...)	1. Prilagajanje na različne vrste treninga 2. Individualno prilagojena plavalna tehnika in intenzivnost plavanja 3. Zanesljivost plavanja 4. Obdržati dolžino gibov in mišično koordinacijo v vseh plavalnih hitrostih 5. Oplemenitenje tekmovalnih elementov (štarti, obrati, tekmovalni tempo, taktika,...)	1. Prilagajanje na različne vrste treninga 2. Individualno prilagojena plavalna tehnika in intenzivnost plavanja 3. Zanesljivost plavanja 4. Obdržati dolžino gibov in mišično koordinacijo v vseh plavalnih hitrostih 5. Oplemenitenje tekmovalnih elementov (štarti, obrati, tekmovalni tempo, taktika,...)	1. Prilagajanje na različne vrste treninga 2. Individualno prilagojena plavalna tehnika in intenzivnost plavanja 3. Zanesljivost plavanja 4. Obdržati dolžino gibov in mišično koordinacijo v vseh plavalnih hitrostih 5. Oplemenitenje tekmovalnih elementov (štarti, obrati, tekmovalni tempo, taktika,...)		
Znanje in odnos	1. Uživati v procesu (postavljanju ciljev) in produktu (dosežek, rezultat) športnega udejstvovanja in tekmovanja 2. Razumevanje in uporaba športne prehrane, mentalnega treninga, načinov počitka in sproščanja 3. Neodvisnost (delo s trenerjem in timom, prevzemanje odgovornosti za svoja dejanja) 4. Izboljšanje osebnih lastnosti (izobraževanje in poklicni cilji)	1. Postavljanje ciljev za dosežek in rezultat tekmovanja 2. Uporaba športne prehrane, mentalnega treninga, načinov počitka in sproščanja 3. Neodvisno delo s trenerjem in timom, prevzemanje odgovornosti za svoja dejanja 4. Utrditev osebnih lastnosti (izobraževanje in poklicni cilji)	1. Postavljanje ciljev za dosežek in rezultat tekmovanja 2. Uporaba športne prehrane, mentalnega treninga, načinov počitka in sproščanja 3. Neodvisno delo s trenerjem in timom, prevzemanje odgovornosti za svoja dejanja 4. Utrditev osebnih lastnosti (izobraževanje in poklicni cilji)	1. Postavljanje ciljev za dosežek in rezultat tekmovanja 2. Uporaba športne prehrane, mentalnega treninga, načinov počitka in sproščanja 3. Neodvisno delo s trenerjem in timom, prevzemanje odgovornosti za svoja dejanja 4. Utrditev osebnih lastnosti (izobraževanje in poklicni cilji)		
Tekmovalni cilji	Cilji so nacionalna reprezentanca, na tekmovanjih državne in mednarodne ravni. Na tekmovanjih se izbor disciplin ozi in osredotoča na tehniko in dolžino. Strategija, taktika in miselni pristop je izpopolnjen.	Cilji so nacionalna reprezentanca, na tekmovanjih državne in mednarodne ravni. Na tekmovanjih se izbor disciplin ozi in osredotoča na tehniko in dolžino. Strategija, taktika in miselni pristop je izpopolnjen.	Cilji so nacionalna reprezentanca, na tekmovanjih državne in mednarodne ravni. Na tekmovanjih se izbor disciplin ozi in osredotoča na tehniko in dolžino. Strategija, taktika in miselni pristop je izpopolnjen.	Cilji so nacionalna reprezentanca, na tekmovanjih državne in mednarodne ravni. Na tekmovanjih se izbor disciplin ozi in osredotoča na tehniko in dolžino. Strategija, taktika in miselni pristop je izpopolnjen.		

[* med posameznimi razvojnimi obdobji bodo dekleta (zaradi hitrejšega dozorevanja) zmožne preplavati več km kot fantje]

LESTVICE
 Plavalnega kluba Olimpija
 V obdobju 1975 – 2013 (50m bazeni)

disc. 50 Prosto - ženske								disc. 50 Prosto - moški							
Mesto	Ime in priimek	Let.roj.	Rezultat	Datum	Mesto	Ime in priimek	Let.roj.	Rezultat	Datum						
1	SOVINEK NINA	1985	0:26,12	24.5.2009	1	VALČIČ TONI	1989	0:23,03	5.6.2011						
2	SLAPŠAK URŠKA	1972	0:26,59	19.8.1997	2	KERČ ALJAŽ	1990	0:23,76	14.12.2013						
3	SOVINEK MAJA	1985	0:26,75	26.4.2009	3	ZIBELNIK METOD	1985	0:23,89	13.7.2006						
4	KOCIJAN NEŽA	1999	0:26,81	19.7.2013	4	MELON JURE	1978	0:24,01	5.8.2003						
5	PURKART ŠPELA	1993	0:26,96	16.7.2011	5	VELIKONJA LUKA	1981	0:24,20	5.8.2003						
6	HAJDINJAK KATJA	1993	0:27,00	9.8.2009	6	JERANKO SAMO	1989	0:24,89	6.7.2013						
7	SENČAR IZA	1998	0:27,33	21.4.2013	7	BERNAT MIHA	1995	0:25,04	29.4.2012						
8	ROTAR EVA	1993	0:27,37	29.7.2012	8	MIKLIC GREGOR	1981	0:25,08	10.7.2003						
9	BREŽNIK TJAŠA	1983	0:27,59	16.7.2000	9	ZUPET JURE	1996	0:25,15	4.8.2013						
10	MARTINČIČ GALA	1998	0:27,88	4.8.2013	10	BUČAR JURE	1966	0:25,17	25.5.1996						
disc. 100 Prosto - ženske								disc. 100 Prosto - moški							
Mesto	Ime in priimek		Rezultat	Datum	Mesto	Ime in priimek		Rezultat	Datum						
1	SOVINEK NINA		1985	0:55,93	21.12.2008	1	VALČIČ TONI		1989	0:51,95	16.8.2011				
2	HAJDINJAK KATJA		1993	0:57,23	20.12.2009	2	MELON JURE		1978	0:52,59	23.4.2004				
3	PURKART ŠPELA		1993	0:57,65	23.7.2010	3	VELIKONJA LUKA		1981	0:52,73	5.8.2003				
4	SLAPŠAK URŠKA		1972	0:58,68	19.8.1997	4	KERČ ALJAŽ		1990	0:52,86	14.12.2013				
5	ROTAR EVA		1993	0:59,00	13.7.2013	5	BUČAR JURE		1966	0:53,40	14.6.1997				
6	KOCIJAN NEŽA		1999	0:59,05	22.12.2013	6	BERNAT MIHA		1995	0:53,79	2.8.2013				
7	SOVINEK MAJA		1985	0:59,15	9.6.2007	7	ZIBELNIK METOD		1985	0:53,85	28.7.2007				
8	SENČAR IZA		1998	0:59,33	10.7.2013	8	ZUPET JURE		1996	0:54,19	2.8.2013				
9	MARTINČIČ GALA		1998	0:59,89	16.2.2014	9	DEMŠAR BLAŽ		1997	0:54,90	1.8.2013				
10	TROHA KATJA		2000	0:59,97	2.8.2013	10	MIKLIC GREGOR		1981	0:55,00	2.8.2001				
disc. 200 Prosto - ženske								disc. 200 Prosto - moški							
Mesto	Ime in priimek		Rezultat	Datum	Mesto	Ime in priimek		Rezultat	Datum						
1	SOVINEK NINA		1985	2:02,24	22.3.2008	1	BUČAR JURE		1966	1:52,93	13.6.1998				
2	PURKART ŠPELA		1993	2:05,14	9.7.2011	2	BERNAT MIHA		1995	1:54,38	1.6.2013				
3	HAJDINJAK KATJA		1993	2:05,89	22.5.2010	3	DEMŠAR BLAŽ		1997	1:57,17	16.2.2014				
4	SOVINEK MAJA		1985	2:08,05	9.6.2007	4	AZARKEVIČ ARTJOM		1992	1:57,68	30.5.2009				
5	SLAPŠAK URŠKA		1972	2:08,69	8.8.1997	5	MELON JURE		1978	1:57,72	2.8.2001				
6	KOCIJAN NEŽA		1999	2:09,02	15.2.2014	6	VELIKONJA LUKA		1981	1:58,13	2.8.2001				
7	ULČAR MINA		1983	2:09,06	9.4.1999	7	BAŠIČ GAŠPER		1997	1:58,15	3.8.2013				
8	ROTAR EVA		1993	2:09,96	3.8.2013	8	GOVŠE IVAN		1976	1:58,25	21.4.1995				
9	TROHA KATJA		2000	2:10,01	3.8.2013	9	POJE BORUT		1978	1:58,37	2.8.2001				
10	BRUMEC JANA		1985	2:10,56	28.7.2007	10	GUZEJ ALJAŽ		1994	1:58,57	21.12.2013				
disc. 400 Prosto - ženske								disc. 400 Prosto - moški							
Mesto	Ime in priimek		Rezultat	Datum	Mesto	Ime in priimek		Rezultat	Datum						
1	PURKART ŠPELA		1993	4:28,31	17.5.2009	1	BUČAR JURE		1966	3:56,20	5.9.1994				
2	ULČAR MINA		1983	4:32,81	8.5.1999	2	BERNAT MIHA		1995	4:01,37	2.6.2013				
3	BRUMEC JANA		1985	4:35,23	27.4.2007	3	AZARKEVIČ ARTJOM		1992	4:07,66	6.8.2009				
4	SOVINEK MAJA		1985	4:37,66	19.5.2007	4	DEMŠAR BLAŽ		1997	4:07,81	1.8.2013				
5	TROHA KATJA		2000	4:37,88	1.8.2013	5	GUZEJ ALJAŽ		1994	4:12,00	15.2.2014				
6	SLAPŠAK URŠKA		1972	4:37,94	1.6.1996	6	SOOS ADRIAN		1995	4:14,36	12.7.2012				
7	LONGAR TJAŠA		1990	4:37,96	21.7.2004	7	GOVŠE IVAN		1976	4:16,28	8.4.1994				
8	BREŽNIK TJAŠA		1983	4:38,40	25.7.1997	8	BAŠIČ GAŠPER		1997	4:16,28	6.6.2013				
9	KOZJEK ANA KARIN		1994	4:39,14	6.8.2009	9	ŠILJEG UROŠ		1988	4:17,20	4.8.2005				
10	MARN LARA		1981	4:39,59	2.8.1996	10	ZUPET JURE		1996	4:17,33	1.8.2013				

disc.	50 Prsno - ženske				disc.	50 Prsno - moški			
Mesto	Ime in priimek	Rezultat	Datum		Mesto	Ime in priimek	Rezultat	Datum	
1	SOVINEK NINA	1985	0:32,84	7.8.2009	1	KERČ ALJAŽ	1990	0:29,74	3.6.2011
2	PIHLER LILI	1986	0:33,87	5.4.2002	2	MIKLIC GREGOR	1981	0:29,75	2.8.2001
3	KRALJ BISTRA	1997	0:34,21	1.5.2011	3	VELIKONJA LUKA	1981	0:29,93	1.6.2002
4	KLANČAR NEŽA	2000	0:34,69	22.3.2014	4	KNAPIČ MATJAŽ	1982	0:30,48	19.5.2007
5	STERDJEVIČ DRAGANA	1986	0:34,93	5.4.2002	5	UČAKAR ANŽE	1985	0:30,51	19.5.2007
6	SONJAK VITA	1989	0:35,70	7.8.2009	6	GOVŠE GREGOR	1979	0:30,67	22.5.1999
7	KRAŠOVEC ŠPELA	1994	0:35,75	7.8.2009	7	DOLINAR GREGOR	1986	0:31,16	1.8.2008
8	MATJAŠIČ LINA	1987	0:35,88	18.12.2004	8	JOVANOVSKI MARKO	1987	0:31,28	21.5.2005
9	TURK CITA	1982	0:36,00	27.6.1998	9	JERNEJČIČ JAN	1996	0:31,40	2.8.2013
10	ROŽNIK KAJA	1997	0:36,19	25.7.2009	10	VALČIČ TONI	1989	0:31,74	3.6.2011

disc.	100 Prsno - ženske				disc.	100 Prsno - moški			
Mesto	Ime in priimek	Rezultat	Datum		Mesto	Ime in priimek	Rezultat	Datum	
1	SOVINEK NINA	1985	1:09,55	17.5.2009	1	KERČ ALJAŽ	1990	1:05,30	2.6.2011
2	KLANČAR NEŽA	2000	1:14,13	15.2.2014	2	GOVŠE GREGOR	1979	1:05,42	17.4.1998
3	STERDJEVIČ DRAGANA	1986	1:14,83	5.8.2003	3	MIKLIC GREGOR	1981	1:05,69	12.6.2001
4	KRALJ BISTRA	1997	1:14,89	2.6.2011	4	KNAPIČ MATJAŽ	1982	1:07,34	19.5.2007
5	PIHLER LILI	1986	1:15,27	5.8.2003	5	SOOS DANIEL	1997	1:08,52	27.5.2015
6	SONJAK VITA	1989	1:15,57	6.8.2009	6	JERNEJČIČ JAN	1996	1:09,05	1.8.2013
7	ROŽNIK KAJA	1977	1:17,63	17.4.2011	7	KOSTELEC KRISTJAN	1997	1:09,48	1.8.2013
8	TURK CITA	1982	1:18,44	17.7.1998	8	RUČMAN TAVČAR JAKOB	1994	1:09,49	1.8.2013
9	PINCOLIČ ŠAJBER LARA	1997	1:18,56	17.11.2013	9	BAŠIČ GAŠPER	1997	1:09,55	22.12.2013
10	MATJAŠIČ LINA	1987	1:19,18	4.6.2005	10	UČAKAR ANŽE	1985	1:09,64	5.8.2003

disc.	200 Prsno - ženske				disc.	200 Prsno - moški			
Mesto	Ime in priimek	Rezultat	Datum		Mesto	Ime in priimek	Rezultat	Datum	
1	SOVINEK NINA	1985	2:32,30	10.5.2009	1	GOVŠE GREGOR	1979	2:21,61	30.4.1999
2	KLANČAR NEŽA	2000	2:37,90	16.2.2014	2	KERČ ALJAŽ	1990	2:23,04	29.7.2012
3	SONJAK VITA	1989	2:37,95	24.4.2009	3	BAŠIČ GAŠPER	1997	2:24,41	15.2.2014
4	STERDJEVIČ DRAGANA	1986	2:38,56	11.7.2002	4	SOOS DANIEL	1997	2:28,45	1.3.2013
5	PIHLER LILI	1986	2:43,47	7.8.2002	5	DEMŠAR BLAŽ	1997	2:28,71	22.12.2012
6	KRALJ BISTRA	1997	2:46,47	1.5.2011	6	MIHALIČ DAVID	1999	2:30,41	26.7.2013
7	ŽUPANC MANCA	1978	2:48,11	16.7.1993	7	BERNAT MIHA	1995	2:30,47	29.7.2012
8	PINCOLIČ ŠAJBER LARA	1997	2:49,44	29.7.2012	8	RUS LUKA	1995	2:31,34	4.8.2013
9	ROŽNIK KAJA	1997	2:49,68	25.7.2009	9	KOSTELEC KRISTJAN	1997	2:32,11	4.8.2013
10	CELAR ANJA	1983	2:50,07	20.6.1998	10	RUČMAN TAVČAR JAKOB	1994	2:33,60	4.8.2013

LESTVICE
 Plavalnega kluba Olimpija
 V obdobju 1975 – 2014 (25m bazeni)

disc. 50 Prosto - ženske								disc. 50 Prosto - moški							
Mesto	Ime in priimek	Let.roj.	Rezultat	Datum	Mesto	Ime in priimek	Let.roj.	Rezultat	Datum						
1	SOVINEK NINA	1985	0:25,33	1.2.2009	1	ZIBELNIK METOD	1985	0:23,29	1.2.2007						
2	HAJDINJAK KATJA	1993	0:26,18	6.2.2011	2	VALČIČ TONI	1989	0:23,40	1.2.2009						
3	SLAPŠAK URŠKA	1972	0:26,40	14.2.1997	3	KERČ ALJAŽ	1990	0:23,43	6.2.2011						
4	KOCIJAN NEŽA	1999	0:26,48	26.1.2014	4	VELIKONJA LUKA	1981	0:23,53	9.2.2003						
5	ROTAR EVA	1993	0:26,76	27.1.2013	5	MELON JURE	1978	0:23,61	1.2.2007						
6	SENČAR IZA	1998	0:26,80	27.10.2012	6	JERANKO SAMO	1989	0:23,86	6.2.2011						
7	SOVINEK MAJA	1985	0:26,91	31.1.2008	7	BERNAT MIHA	1995	0:24,63	26.1.2014						
8	PURKART ŠPELA	1993	0:27,22	27.11.2011	8	GOVŠE IVAN	1976	0:24,64	16.4.1994						
9	KLANČAE NEŽA	2000	0:27,36	26.1.2014	9	JOVANOVSKI MARKO	1987	0:24,72	2.2.2006						
10	KOZJEK ANA KARIN	1994	0:27,54	14.11.2009	10	KOZJEK DAVID	1979	0:24,72	16.2.1996						
disc. 100 Prosto - ženske								disc. 100 Prosto - moški							
Mesto	Ime in priimek		Rezultat	Datum	Mesto	Ime in priimek		Rezultat	Datum						
1	SOVINEK NINA		1985	0:54,51	11.12.2008	1	VELIKONJA LUKA		1981	0:50,86	9.2.2002				
2	HAJDINJAK KATJA		1993	0:55,41	10.12.2009	2	MELON JURE		1978	0:51,23	7.2.2004				
3	PURKART ŠPELA		1993	0:57,33	22.11.2009	3	BUČAR JURE		1966	0:51,58	13.2.1998				
4	ROTAR EVA		1993	0:57,70	22.11.2009	4	KERČ ALJAŽ		1990	0:51,88	3.2.2011				
5	SLAPŠAK URŠKA		1972	0:57,71	14.2.1997	5	ZIBELNIK METOD		1985	0:51,90	1.2.2007				
6	KOCIJAN NEŽA		1999	0:57,75	24.1.2014	6	GOVŠE GREGOR		1979	0:52,10	13.2.1998				
7	SENČAR IZA		1998	0:58,03	25.1.2013	7	BERNAT MIHA		1995	0:52,15	23.1.2014				
8	SOVINEK MAJA		1985	0:58,07	31.1.2008	8	DEMŠAR BLAŽ		1997	0:52,29	24.1.2014				
9	BRUMEC JANA		1986	0:58,64	31.1.2008	9	GOVŠE IVAN		1976	0:52,77	24.2.1995				
10	REPEC NATALIJA		1976	0:58,97	16.2.1996	10	KOCIJAN DEJAN		1981	0:53,37	12.2.1999				
disc. 200 Prosto - ženske								disc. 200 Prosto - moški							
Mesto	Ime in priimek		Rezultat	Datum	Mesto	Ime in priimek		Rezultat	Datum						
1	SOVINEK NINA		1985	1:58,83	14.12.2008	1	BUČAR JURE		1966	1:49,62	13.2.1998				
2	HAJDINJAK KATJA		1993	2:03,92	30.1.2010	2	BERNAT MIHA		1995	1:51,06	27.7.2013				
3	PURKART ŠPELA		1993	2:04,22	26.1.2013	3	KERČ ALJAŽ		1990	1:52,91	5.2.2011				
4	SOVINEK MAJA		1985	2:06,01	1.2.2007	4	DEMŠAR BLAŽ		1997	1:53,07	25.1.2014				
5	SLAPŠAK URŠKA		1972	2:06,20	16.2.1996	5	GOVŠE IVAN		1976	1:53,37	24.2.1995				
6	KOCIJAN NEŽA		1999	2:06,20	11.1.2014	6	MELON JURE		1978	1:53,48	7.2.2003				
7	SONJAK VITA		1989	2:07,11	30.1.2010	7	VELIKONJA LUKA		1981	1:53,89	8.2.2002				
8	MARTINČIČ GALA		1998	2:07,17	25.1.2014	8	GUZEJ ALJAŽ		1994	1:54,83	25.1.2014				
9	ULČAR MINA		1983	2:07,57	3.2.2000	9	JOVANOVSKI MARKO		1987	1:55,52	2.2.2006				
10	BRUMEC JANA		1986	2:07,66	31.1.2008	10	KOCIJAN DEJAN		1981	1:55,62	12.2.1999				
disc. 400 Prosto - ženske								disc. 400 Prosto - moški							
Mesto	Ime in priimek		Rezultat	Datum	Mesto	Ime in priimek		Rezultat	Datum						
1	PURKART ŠPELA		1993	4:23,19	24.10.2010	1	BUČAR JURE		1966	3:52,14	8.1.1997				
2	BRUMEC JANA		1986	4:28,34	1.2.2007	2	BERNAT MIHA		1995	3:54,57	24.1.2013				
3	SOVINEK NINA		1985	4:29,44	18.11.2005	3	DEMŠAR BLAŽ		1997	3:55,01	23.1.2014				
4	ULČAR MINA		1983	4:29,73	18.12.1999	4	GUZEJ ALJAŽ		1994	4:03,14	23.1.2014				
5	TROHA KATJA		2000	4:30,58	23.1.2014	5	GOVŠE IVAN		1976	4:05,03	1.4.1994				
6	BREŽNIK TJAŠA		1983	4:30,98	6.2.1998	6	BAŠIČ GAŠPER		1997	4:05,96	23.1.2014				
7	SONJAK VITA		1989	4:31,67	14.11.2009	7	JOVANOVSKI MARKO		1987	4:06,01	22.1.2005				
8	ROŽNIK KAJA		1997	4:33,70	14.12.2013	8	AZARKEVIČ ARTJOM		1992	4:07,04	1.2.2009				
9	KOCIJAN NEŽA		1999	4:34,58	14.12.2013	9	SOOS ADRIAN		1995	4:10,59	26.1.2012				
10	STERDJEVIČ DRAGANA		1986	4:34,91	26.1.2002	10	SOOS DANIEL		1997	4:11,33	24.1.2013				

disc.	200 Hrbtno - ženske			disc.	200 Hrbtno - moški				
Mesto	Ime in priimek	Rezultat	Datum	Mesto	Ime in priimek	Rezultat	Datum		
1	SOVINEK MAJA	1985	2:17,11	1.2.2009	1	DANEV DAVID	1983	2:05,34	5.2.2005
2	SLAPŠAK URŠKA	1972	2:22,53	16.2.1996	2	GAŠPAR JAN	1996	2:10,07	24.1.2014
3	KOCIJAN NEŽA	1999	2:23,31	24.11.2013	3	RAJKOVIČ DENIS	1994	2:10,14	26.1.2012
4	ROTAR EVA	1993	2:24,49	1.2.2009	4	GOVŠE IVAN	1976	2:10,18	1.4.1994
5	JANČAR IZA	1982	2:24,69	16.2.1996	5	BERNAT MIHA	1995	2:10,58	14.1.2012
6	KAMNIKAR MARTINA	1997	2:27,24	25.11.2011	6	TORKAR TOMAŽ	1973	2:12,55	14.2.1997
7	ROŽNIK KAJA	1997	2:27,27	25.1.2013	7	KOCJANČIČ MIHA	1985	2:12,57	7.2.2003
8	KRIČAJ PATRICIJA	1992	2:27,56	1.2.2009	8	ZULIČ JAKA	1995	2:12,57	4.2.2011
9	BRUMEC JANA	1986	2:27,74	21.12.2006	9	ODAR VLADO	1984	2:12,75	21.12.2000
10	PORAVNE LARA	1999	2:28,14	25.1.2013	10	PETROVIČ DAVOR	1977	2:13,50	18.3.1994
disc.	50 Prsno - ženske			disc.	50 Prsno - moški				
Mesto	Ime in priimek	Rezultat	Datum	Mesto	Ime in priimek	Rezultat	Datum		
1	SOVINEK NINA	1985	0:32,94	8.11.2008	1	KERČ ALJAŽ	1990	0:28,87	4.2.2011
2	PIHLER LILI	1986	0:33,38	2.2.2006	2	MIKLIC GREGOR	1981	0:29,16	8.2.2002
3	KLANČAR NEŽA	2000	0:33,92	24.1.2014	3	GOVŠE GREGOR	1979	0:29,25	11.12.1998
4	HAJDINJAK KATJA	1993	0:33,93	14.11.2009	4	VELIKONJA LUKA	1976	0:29,32	7.2.2003
5	KRALJ BISTRA	1997	0:34,09	4.2.2011	5	KNAPIČ MATJAŽ	1982	0:29,54	1.2.2007
6	STERDJEVIČ DRAGANA	1986	0:35,04	7.2.2003	6	DOLINAR GREGOR	1986	0:30,42	1.2.2007
7	PINCOLIČ ŠAJBER LARA	1997	0:35,19	24.1.2014	7	UČAKAR ANŽE	1985	0:30,51	6.2.2004
8	MATJAŠIČ LINA	1987	0:35,26	21.1.2006	8	JOVANOVSKI MARKO	1987	0:30,59	18.11.2005
9	MUSTAR SARA	1999	0:35,27	25.1.2013	9	JERNEJČIČ JAN	1996	0:30,66	24.1.2014
10	KOCIJAN NEŽA	1999	0:35,28	30.11.2013	10	KOSTELEC KRISTJAN	1997	0:31,11	24.1.2014
disc.	100 Prsno - ženske			disc.	100 Prsno - moški				
Mesto	Ime in priimek	Rezultat	Datum	Mesto	Ime in priimek	Rezultat	Datum		
1	SOVINEK NINA	1985	1:10,06	1.2.2009	1	GOVŠE GREGOR	1979	1:02,49	13.2.1998
2	KLANČAR NEŽA	2000	1:11,63	23.1.2014	2	KERČ ALJAŽ	1990	1:03,74	3.2.2011
3	PIHLER LILI	1986	1:13,24	5.2.2005	3	MIKLIC GREGOR	1981	1:04,37	9.2.2002
4	STERDJEVIČ DRAGANA	1986	1:13,83	18.2.2001	4	KNAPIČ MATJAŽ	1982	1:05,18	1.2.2007
5	KRALJ BISTRA	1997	1:14,42	24.11.2011	5	JERNEJČIČ JAN	1996	1:05,84	23.1.2014
6	SONJAK VITA	1989	1:14,69	21.11.2009	6	BAŠIČ GAŠPER	1997	1:07,40	24.11.2013
7	PINCOLIČ ŠAJBER LARA	1997	1:15,32	23.1.2014	7	SOOS DANIEL	1997	1:07,41	24.1.2013
8	MATJAŠIČ LINA	1987	1:15,45	14.1.2006	8	UČAKAR ANŽE	1985	1:07,47	7.2.2004
9	ROŽNIK KAJA	1997	1:15,98	26.1.2012	9	DOLINAR GREGOR	1986	1:07,52	1.2.2009
10	TURK CITA	1982	1:16,31	13.2.1998	10	RUČMAN TAVČAR JAKOB	1994	1:07,79	24.1.2013
disc.	200 Prsno - ženske			disc.	200 Prsno - moški				
Mesto	Ime in priimek	Rezultat	Datum	Mesto	Ime in priimek	Rezultat	Datum		
1	SOVINEK NINA	1985	2:35,88	1.2.2007	1	GOVŠE GREGOR	1979	2:16,13	11.12.1998
2	STERDJEVIČ DRAGANA	1986	2:36,24	8.2.2001	2	KERČ ALJAŽ	1990	2:20,38	6.2.2011
3	KLANČAR NEŽA	2000	2:36,49	23.11.2013	3	BERNAT MIHA	1995	2:22,44	26.1.2012
4	SONJAK VITA	1989	2:38,29	1.2.2009	4	JERNEJČIČ JAN	1996	2:22,89	26.1.2014
5	PIHLER LILI	1986	2:38,76	7.2.2002	5	BAŠIČ GAŠPER	1997	2:22,99	26.1.2014
6	KRALJ BISTRA	1997	2:42,81	26.1.2012	6	MANOJLOVIČ ROK	1989	2:24,44	6.2.2011
7	ROŽNIK KAJA	1997	2:43,97	12.11.2011	7	DEMŠAR BLAŽ	1997	2:24,58	27.1.2013
8	ŽUPANC MANCA	1978	2:45,37	26.2.1993	8	RUS LUKA	1995	2:25,76	27.1.2013
9	CELAR ANJA	1983	2:46,03	5.2.1999	9	SOOS DANIEL	1997	2:26,74	26.1.2012
10	TURK CITA	1982	2:46,46	6.2.1998	10	KOSTELEC KRISTJAN	1997	2:27,09	26.1.2014

BELEŽKE (OSEBNI REKORDI – 50 m):

50 pronto

100 pronto

200 prosto

400 prosto

800 pronto

1500 prosto

50 delfin

100 delfin

200 delfin

50 hrbtno

100 hrbtno

200 hrbtno

50 prsno

100 prsno

200 prsno

200 mesano

400 mešano

BELEŽKE (OSEBNI REKORDI – 25 m):

50 prosto

100 prosto

200 prosto

400 prosto

800 prosto

1500 prosto

50 delfin

100 delfin

200 delfin

50 hrbtno

100 hrbtno

200 hrbtno

50 prsno

100 prsno

200 prsno

100 mešano

200 mešano

400 mešano

BELEŽKE:

BELEŽKE:

	ČLANI	MLADINCI	KADETI	DEČKI	ML.DEČKI	CICIBANI
ŠTEVilo TRENINGOV (V VODI)	vsaj 8 treningov	vsaj 7 treningov	vsaj 6 treningov	vsaj 5 treningov	vsaj 4 treningi	vsaj 4 treningi
ŠTEVilo TRENINGOV (NA SUHEM)	vsaj 4 treningi	vsaj 3 treningi	vsaj 3 treningi	vsaj 2 treninga	vsaj 2 treninga	-
UDELEŽBA NA MEDNARODNIH TEKMOVANJIH (TUJINA)	vsaj 90 % udeležba na treningu v zadnjem mesecu pred tekmovanjem (odsotnost s treningov mora biti v dogovoru s trenerjem in pod pogojem da so bili treningi opravljeni dobro)	vsaj 90 % udeležba na treningu v zadnjem mesecu pred tekmovanjem (odsotnost s treningov mora biti v dogovoru s trenerjem in pod pogojem da so bili treningi opravljeni dobro)	vsaj 90 % udeležba na treningu v zadnjem mesecu pred tekmovanjem (odsotnost s treningov mora biti v dogovoru s trenerjem in pod pogojem da so bili treningi opravljeni dobro)	vsaj 90 % udeležba na treningu v zadnjem mesecu pred tekmovanjem (odsotnost s treningov mora biti v dogovoru s trenerjem in pod pogojem da so bili treningi opravljeni dobro)	vsaj 90 % udeležba na treningu v zadnjem mesecu pred tekmovanjem (odsotnost s treningov mora biti v dogovoru s trenerjem in pod pogojem da so bili treningi opravljeni dobro)	-
UDELEŽBA NA MEDNARODNIH TEKMOVANJIH (SLO)	vsaj 80% udeležba na treningu v zadnjem mesecu pred tekmovanjem (odsotnost s treningov mora biti v dogovoru s trenerjem in pod pogojem da so bili treningi opravljeni dobro)	vsaj 80% udeležba na treningu v zadnjem mesecu pred tekmovanjem (odsotnost s treningov mora biti v dogovoru s trenerjem in pod pogojem da so bili treningi opravljeni dobro)	vsaj 80% udeležba na treningu v zadnjem mesecu pred tekmovanjem (odsotnost s treningov mora biti v dogovoru s trenerjem in pod pogojem da so bili treningi opravljeni dobro)	vsaj 80% udeležba na treningu v zadnjem mesecu pred tekmovanjem (odsotnost s treningov mora biti v dogovoru s trenerjem in pod pogojem da so bili treningi opravljeni dobro)	vsaj 80% udeležba na treningu v zadnjem mesecu pred tekmovanjem (odsotnost s treningov mora biti v dogovoru s trenerjem in pod pogojem da so bili treningi opravljeni dobro)	-
UDELEŽBA NA DRŽAVNEM PRVENSTVU	80% udeležba na treningih	80% udeležba na treningih	80% udeležba na treningih	200 FINA točk	130 FINA točk	130 FINA točk
UDELEŽBA NA LOKALNIH TEKMAH (KOLA LJ.REG.)	70% udeležba na treningih	-				
PRIPRAVE (SKUPNE KLUBSKE)	Zaželjena udeležba čim večjega števila plavalcev vseh selekcij.					
PRIPRAVE (INDIVIDUALNE KLUBSKE)	Enako kot za tekmovanja. Člani se lahko udeležijo priprav skozi celotno leto, če jim to omogoča šola.	Enako kot za tekmovanja. Mladinci imajo organizirane priprave v času počitinic (ali teden pred ali teden po, če gre za 14 dnevne priprave), če jim uspeh v šoli to omogoča.	Enako kot za tekmovanja. Kadeti imajo organizirane priprave v času počitinic (ali teden pred ali teden po, če gre za 14 dnevne priprave), če jim uspeh v šoli to omogoča.	Enako kot za tekmovanja. Dečki in Deklice imajo organizirane priprave v času počitinic	-	-