

SPORTOVNÍ GYMNÁZIUM PARDUBICE, Dašická 268, 530 03

[sgpce@sgpce.cz](mailto:sgpce@sgpce.cz)

[www.sgpce.cz](http://www.sgpce.cz)

+420 466 650 687

## SEKCE PLAVÁNÍ



### *Tréninkové prostory:*

- 50 ti metrový bazén
- 25 ti metrový bazén
- hala a posilovna školy

### *Benefity:*

- sauna, rehabilitace, fyzioterapie přímo v budově školy



## Trenérské složení



### Tomáš NETERDA \* 1961

- Gymnázium Dašická v Pardubicích
- Pedagogická fakulta v Hradci Králové – I. stupeň
- Fakulta tělesné výchovy a sportu v Praze – kurz trenéra I. třídy
- Plavecká škola Dynamo Pardubice (1980-1981)
- Sportovní gymnázium v Pardubicích (1985 – dosud)
  - asistent trenéra u reprezentace v dálkovém plavání (1985 – 2003)
  - koordinátor SCM IB při ČSPS (2012-2016, 2020 – 2021)
  - koordinátor SCM I. (2016-2020)

### Pavel JANEČEK \* 1994

- Univerzita Komenského v Bratislavě – fakulta tělesnej výchovy a športu (obor trenérství a učitelství tělesné výchovy, specializace plavání), trenér II. třídy
- několikanásobný mistr ČR v kategoriích dorostu a dospělých
- držitel českých rekordů na 200 M, 200 PZ a 400 PZ
- účast na OH 2016 V Rio de Janeiro
- účast na MS, ME, MEJ, MSJ a SU (2011 – 2019)



Plavání je nosným sportem Sportovního gymnázia v Pardubicích již od svého založení v roce 1984. Během takřka 40 let prošlo lavicemi školy několik stovek plavců, kteří uplatňovali svůj rozvoj ve smyslu starořecké kalokagathie, tj. harmonického rozvoje těla a ducha. V žádném případě nám nejde pouze o rozvoj sportovní, ale velký důraz je kladen také na výchovně-vzdělávací proces. Vám, talentovaným sportovcům umožníme maximální sportovní rozvoj, ale zároveň chceme, abyste byli úspěšní v životě, o to nám jde především.

#### Co nabízíme?



- ideální spojení gymnaziálního studia a sportu
- individuální přístup k žákům ve sportu i ve studiu (uvolňování na tréninková soustředění, termínované zkoušení, konzultace učitelů a jejich případná pomoc ve studiu apod.)
- sportovní absence se nezapočítávají do celkové absence (nehrozí komisionální zkoušení)
- profesionální trenérský sbor a propojení se sportovními kluby
- posilovna, sportovní hala, finská sauna, parní sauna, Kneippův chodník
- fyzioterapeutická linka, péče školního fyzioterapeuta
- příspěvek na soustředění během školního roku až do výše 5 000,-Kč (podle přístupu a výkonnosti sportovce, případná finanční pomoc sociálně slabším)

Přípravu na školní rok 2023/2024 jsme začali soustředěním v bulharském Kranevu, po zimním mistrovství plánujeme soustředění v Peci pod Sněžkou a na letní sezónu vyrazíme někam za teplem... 😊

Přijďte se podívat mezi nás! Zveme vás k návštěvě školy a sportovišť, zveme vás na tréninky nebo na soustředění. Můžete to třeba jen zkusit a sami rozhodnout, zda vás to bude naplňovat, zda vám vše bude dávat smysl, abyste následující 4 roky spojili se Sportovním gymnáziem v Pardubicích, s naší plaveckou partou!



## Orientační kritéria pro talentové zkoušky – specializace plavání

- zvládnutí techniky všech čtyř plaveckých způsobů
- účast na Mistrovství ČR žactva nebo na MČR juniorů
- zvládnutí tréninkové zátěže v režimu dvoufázového tréninku ve vodě a na suchu
- výborný zdravotní stav
- orientační časy pro zařazení pro 50ti metrový bazén

	<b>CHLAPCI</b>		<b>DÍVKY</b>	
	<b>15 let</b>	<b>16 let</b>	<b>15 let</b>	<b>16 let</b>
<b>50 VZ</b>	<b>0:28,26</b>	<b>0:27,24</b>	<b>0:29,83</b>	<b>0:29,10</b>
<b>100 VZ</b>	<b>1:00,62</b>	<b>0:58,57</b>	<b>1:03,93</b>	<b>1:02,35</b>
<b>200 VZ</b>	<b>2:10,97</b>	<b>2:06,97</b>	<b>2:17,33</b>	<b>2:14,07</b>
<b>400 VZ</b>	<b>4:37,59</b>	<b>4:29,06</b>	<b>4:48,12</b>	<b>4:40,95</b>
<b>800 VZ</b>	<b>9:55,40</b>	<b>9:33,35</b>	<b>9:55,90</b>	<b>9:39,38</b>
<b>1500 VZ</b>	<b>18:57,36</b>	<b>18:10,04</b>	<b>19:11,04</b>	<b>18:38,70</b>
<b>100 M</b>	<b>1:06,56</b>	<b>1:03,99</b>	<b>1:10,79</b>	<b>1:08,73</b>
<b>200 M</b>	<b>2:28,12</b>	<b>2:22,03</b>	<b>2:33,85</b>	<b>2:29,46</b>
<b>100 Z</b>	<b>1:09,98</b>	<b>1:07,25</b>	<b>1:13,61</b>	<b>1:11,45</b>
<b>200 Z</b>	<b>2:32,03</b>	<b>2:25,71</b>	<b>2:40,90</b>	<b>2:34,03</b>
<b>100 P</b>	<b>1:19,20</b>	<b>1:15,75</b>	<b>1:23,12</b>	<b>1:20,69</b>
<b>200 P</b>	<b>2:53,27</b>	<b>2:45,63</b>	<b>2:59,03</b>	<b>2:53,73</b>
<b>200 PZ</b>	<b>2:31,56</b>	<b>2:25,86</b>	<b>2:38,06</b>	<b>2:33,71</b>
<b>400 PZ</b>	<b>5:23,67</b>	<b>5:11,42</b>	<b>5:35,38</b>	<b>5:25,75</b>

- orientační známka podle bodů FINA (kluci a dívky):

1	500 bodů (16let)	450 bodů (15 let)
2	450 bodů	400 bodů
3	400 bodů	350 bodů
4	350 bodů	300 bodů

Mgr. Tomáš Neterda  
trenér plavání I. třídy  
776 591 116

Mgr. Pavel Janeček  
trenér plavání II. třídy  
737 909 050

PaedDr. Radim Novák  
ředitel školy  
608 145 665