



MEĐUNARODNO PLIVAČKO TAKMIČENJE

KUP 23

GRAND PRIX

ZRENJANIN

1. Kamp Grand prix - Kup Zrenjanin 2023
2. NIS sprint masters Grand prix - Kup Zrenjanin 2023
3. Plivačko takmičenje mini Grand prix - Kup Zrenjanin 2023
4. Seminar Grand prix - Kup Zrenjanin 2023

Zrenjanin

04-05.11.2023.

 **NIS** BUDUĆNOST
NA DELU

Organizator mitinga
Organized by



PLIVAČKI KLUB/SWIMMING CLUB
PROLETER
ZRENJANIN

Jovana Trajkovića bb
Tel/fax: +381 63 598 828
pkproleter1947@gmail.com

www.pkproleter.org



 **NIS** BUDUĆNOST
NA DELU



Grad Zrenjanin

1.KAMP GRAND PRIX KUP ZRENJANIN 2023 (04-05.11.2023.)

(seminar, trening tehnike, merenje 50m sa eletronikom,
usmena-pismena i video analiza trke sa 4 kamere)

1. Tehnika starta:

faza leta, faza ulaska, faza podvodnog plivanja i faza izlaska iz vode

2. Tehnika plivanja:

Položaj tela, tehnika propulzivne faze zaveslaja, tehnika propulzivne faze nogu, tajming ruku u odnosu na noge, tajming udaha

3. Analiza okreta

Faza ulaska u okret, Faza okreta, Faza odgurivanja

Kroz video snimak trke iz vise uglova uraditi detaljna analiza svih faza tehnike starta, plivanja i okreta. Uz analizu dobice se smernice za saniranje elemenata tehnike kao i demonstrativni snimci elemenata koje izvode nasi najbolji plivaci.

Treneri:

- delfin Dr. Beretić Igor (Sabo Sebastijan medalja Evropsko prvenstvo 50 delfin)
- ledjno Dušan Veličković (Selektor reprezentacije Srbije, Nina Stanislavljević 50ledjno prvak mediterana)
- prsno Bojan Počuča
(Martina Bukvić medalja svetsko juniorsko prvenstvo 100 prsno)
- kraul Dr.Marko Djurović (Doktor sportkih nauka plivanje)

**04.11.2023. Subota (rad na tehnici svih disciplinama
(delfin, ledjno, prsno, kraul)**

09.00 okupljanje na tribinama Gradskog bazena u Zrenjaninu

09.30 seminar za decu, prikaz tehnike plivanja

10.30 početak treninga u vodi, rad na tehnici i startu

12.30 završetak treninga

13.30 odlazak u smeštaj

14.00 ručak

17.00 polazak na kamp

17.15 rasplivanje

18.00 merenje trke 50m

19.30 odlazak u smeštaj

05.11.2023. Nedelja (video analiza tehnike i starta)

7.30 doručak u smeštaju

8.00 okupljanje na tribinama bazena

8.30 početak analize tehnike plivanja podvodnom kamerom

10.30 završetak analize tehnike

11.00 završetak kampa i odlazak kući

Učešće i prijava za kamp je isključivo moguća preko klubova. Dolazak trenera plivača koji učestvuje na kampu je obavezan. Svaki trener i plivač će od strane organizatora u roku od 14 dana dobiti video i pismenu analizu trke.

Broj plivača: ograničen na 20 po tehnici.

Pravo učešća: svi registrovani plivači u PSS, minimum 10+ godina

Rok za prijavu 30.10.2023. (na odgovarajućem formularu)

Cena: 12.000 din (učešće na kampu, smeštaj i hrana i poklon majica).

Prijave na: dragan.pkproleter@gmail.com, tel: 063 598 828



NIS BUDUĆNOST
NA DELU

2.MINI GRAND PRIX – KUP ZRENJANIN 2023

05.11.2022. Nedelja

Mesto: Zrenjanin, bazen SRC JUG Zrenjanin (25m)

Datum: 05.11.2023.

Organizator: PK Proleter Zrenjanin, Jovana Trajkovića bb, 23000 Zrenjanin

Merenje vremena: Alge timing

Startina: 1.000 dinara za A,B,C,D i 500 dinara za E i F

Takmičenje je revijalno i rezultati takmičenja nisu zvanični.

Kategorije (5):

- A 2013 dečaci i devojčice
- B 2014 dečaci i devojčice
- C 2015 dečaci i devojčice
- D 2016 dečaci i devojčice
- E 2017 i mlađe dečaci i devojčice

11.00 -12.00 Rasplivavanje i sastanak delegata

12.00 – 14.00 Početak takmičenja

Program:

1. 25 noge m/ž E i F (start iz vode)
2. 50 delfin m/ž A,B,C,D
3. 50 ledjno m/ž A,B,C,D
4. 50 prsno m/ž A,B,C,D
5. 50 kraul m/ž A,B,C,D
6. 100 meš m/ž A,B,C,D

Prva tri plivača po plasmanu ce biti nagrađena medaljom, dok će svi ostali učesnici dobiti ucesničku medalju.

Svaki takmičar ima pravo nastupa u maksimalno 3 trke.

Ekipni pobednik Kup Zrenjanin 2023 je ekipa sa najviše zlatnih medalja.

Prva tri takmičara u svakoj kategoriji će biri nagrađena posebnim medaljama na zvaničnoj ceremoniji dodeli medalja.

Prisustvo publike na tribinama dozvoljeno (ulaznica 100din u humanitarne svrhe).

Rok za prijavu 03.11.2023.

Prijave na: dragan.pkproleter@gmail.com, tel: 063 598 828

Klubovi svojom prijavom garantuju zdravstvenu sposobnost takmičara i trenera

 **NIS** BUDUĆNOST
NA DELU

3.NIS SPRINT MASTERS GRAND PRIX KUP ZRENJANIN 2023

Mesto: Zrenjanin, bazen SRC JUG Zrenjanin (25m)

Datum: 04.11.2023. Subota

Organizator: PK Proleter Zrenjanin i NIS Gazprom Neft

Merenje vremena: Alge timing

Takmičenje je revijalno i rezultati takmičenja nisu zvanični.

Kategorije: 18-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-70, 70-74, 75-79, 80+

Svaki takmičar učestvuje na svoju odgovornost i mora potpisati izjavu.

Nagrade: Svaki učesnik dobija od organizatora učesničku medalju, a prva tri mesta u svakoj kategoriji dobijaju diplomu, prva tri takmičara (muško i žensko zajedno) u svakoj disciplini biće nagrađeno medaljama po FINA bodu.

Robna nagrada za najstarije učesnike.

Plaketa na najboljeg muškog i ženskog plivača FINA bod jedna trka.

Svi takmičari trke plivaju zajedno objedinjeni po kategorijama odvojeno muško i žensko.

Startna lista se pravi na osnovu prijavljenih rezultata.

Program:

400m slobodno m-ž

10 min pauza

25m delfin m-ž

25m leđno m-ž

25m prsno m-ž

25m kraul m-ž

10 min pauza

50m delfin m-ž

50m leđno m-ž

10 min pauza

50m prsno m-ž

50m slobodno m-ž

10 min pauza

100m mešovito

Štafeta 4x50 m m-ž

NIS porodična štafeta

13.00 rasplivanje

14.00 takmičenje

15.30 dodela medalja i nagrada

U slučaju manjeg broja od 30 takmičara,
klub ima pravo da takmičenje otkáže.

Rok za prijavu 03.11.2023.

Prijave na: dragan.pkproleter@gmail.com, tel: 063 598 828



 **NIS** BUDUĆNOST
NA DELU

Klubovi svojom prijavom garantuju zdravstvenu sposobnost takmičara i trenera



SEMINAR TRENERA

Subotaa 04.11.2023. od 12 do 13 h
Kancelarija Plivačkog kluba Proleter

Kotizacija: 500din

Predavač:

Dušan Veličković, selektor reprezentacije Srbije

Tema

Metodika obuke tehnika u školi plivanja

Seminar nosi 5 bodova

S NIS BUDUĆNOST
NA DELU





EKIPNI POBEDNICI "KUP ZRENJANIN" - TEAM WINNERS "CUP ZRENJANIN"

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------|
| 1991. PK "PARTIZAN" BEOGRAD | 2007. PK "PROLETER" ZRENJANIN |
| 1992. miting nije održan | 2008. PK "PROLETER" ZRENJANIN |
| 1993. PK "CRVENA ZVEZDA" BEOGRAD | 2009. PK "PROLETER" ZRENJANIN |
| 1994. PK "PROLETER" ZRENJANIN | 2010. miting nije održan |
| 1995. PK "PARTIZAN" BEOGRAD | 2011. Zagrebački plivački klub |
| 1996. PK "PARTIZAN" BEOGRAD | 2012. SLOVENIA |
| 1997. PK "PARTIZAN" BEOGRAD | 2013. GALATASARAJ |
| 1998. PK "PARTIZAN" BEOGRAD | 2014. GALATASARAJ |
| 1999. PK "11 APRIL" BEOGRAD | 2015. ISRAEL |
| 2000. SC "CL.SP.SCOLAR" ARAD | 2016. PK "VOJVODINA" NOVI SAD |
| 2001. PK "BEOGRAD" BEOGRAD | 2017. PK "VOJVODINA" NOVI SAD |
| 2002. PK "BEOGRAD" BEOGRAD | 2018. PK "VOJVODINA" NOVI SAD |
| 2003. PK "VOJVODINA" NOVI SAD | 2019. PK "VOJVODINA" NOVI SAD |
| 2004. PK "VOJVODINA" NOVI SAD | 2020. miting nije održan |
| 2005. PK "PROLETER" ZRENJANIN | 2021. PK "11 APRIL" BEOGRAD |
| 2006. PK "VOJVODINA" NOVI SAD | 2022. PK "PROLETER" ZRENJANIN |

