



## Pravidelná měsíční zpráva za červenec 2021

### Sportovní centrum mládeže

Lodní třída: ILCA 4

Trenér: Johana Rozlivková

Datum: 27.7.2021

- Soustředění Velké Dářko 5.-9.7.2021
  - Soustředění přidružené, k již klasickému soustředění mládeže na Velkém Dářku
  - Účast 23 závodníků na ILCA 4: Kristýna Eva Flosmanová, Michal Rais, Michal Halouzka, Tatiana Bělunková, Vojtěch Tlapák, Zuzana Tlapáková, Teo Zajíček, Jan Záhornacký, Rudolf Bína, Adéla Rabasová, Michal Hubáček, Eva Klára Pašteková, Karolína Hejnová, Nina Paigerová, Adam Popov, Helena Hýžová, Eliška Fanfrlová, Markéta Fanfrlová, Vít Kouřil, Pavlína Motlíková, Linda Dokoupilová, Jindřich Kaláb,
  - Soustředění bylo pořádáno za trenérské spoluúčasti Michala Daňka a Lenky Kališové
  - Závodníci byli rozděleni podle výkonnosti do tří skupin
  - Celé soustředění probíhalo ve slabém až středním větru v rozmezí 3-5m/s. Každý den jsme trénovali dvoufázově dvakrát po dvou hodinách na vodě, celkově jsme odjeli zhruba 15 hodin čistého času tréninků na vodě:
    - V pondělí trénovali všichni závodníci dohromady, tak abychom je mohli rozdělit do skupin
    - V úterý jsme se zaměřili na manévry
    - Středa byla věnována startům
    - Ve čtvrtek bylo z důvodu bezvětří zařazeno kolo (30km/2,5h)
    - V pátek jsme měli již pouze dopolední trénink a odpoledne bylo volno před závodem
  - Vzhledem k rozdělení závodníků do výkonnostně vyrovnaných skupin docházelo k rychlému zlepšování závodníků a tréninky probíhaly hladce.
  - Soustředění bylo protnuto bohatým „doprovodným“ programem, který tvořili bloky teorie zaměřené na pravidla, základní techniku, rozbory videí ze soustředění i videa ze zahraničních závodů, dále pak vědomostně zábavní hry a pohybové aktivity (rozcvičky, sportovní hry).
  - Na soustředění panovala poklidná přátelská atmosféra, parta tvořící se na LT ILCA 4 je skvělá a je radost s ní pracovat.
  - Děkuji za trenérskou spolupráci Lence Kališové a Michalu Daňkovi, povedlo se nám myslím udělat velmi přínosné a kvalitní soustředění a díky vám jsme mohli vyhovět všem zájemcům o účast na soustředění



- Závod mladých nadějí 10.-11.7.2021

- Závod navazoval plynule na soustředění
- Během závodu foukal velmi slabý vítr 2,5 m/s v poryvech max. 4 m/s, nakonec se povedlo odjet 4 rozjíždky
- Závodilo se v sobotu i v neděli, závod byl pro závodníky značně vyčerpávající v důsledku slabého, směrově nestálého větru a nutnosti maximální koncentrace
- Výsledky:

ILCA 4							
Pořadí	Loď	Reg.č.	Jméno	Rok.nar.	Výsledky rozjíděk	Body	L.body
1	CZE 155043	2419-0061	Rabasová Adéla	2006	1 1 2 3*	4	10727
2	CZE 167988	2101-0653	Kališová Markéta	2004	10* 6 1 2	9	8619
3	CZE 217944	2101-0726	Dokoupilová Linda	2006	15* 7 3 5	15	7387
4	CZE 217957	1609-0298	Rais Michal	2006	6* 5 4 6	15	6512
5	CZE 203038	1304-0262	Flosmanová Kristýna	2006	4 2 16* 11	17	5834
6	CZE 1	2116-0005	Halouzka Michal	2005	8 UFD* 11 1	20	5279
7	CZE 216574	2301-0220	Zahornacký Jan	2007	3 8 12* 12	23	4811
8	CZE 111	2301-0244	Zajíček Teo	2007	11 4 22* 8	23	4405
9	CZE 216530	2404-0467	Bělunková Tatiana	2008	5 9 20* 10	24	4047
10	CZE 197515	1609-0301	Tlapák Vojtěch	2005	2 15 8 21*	25	3727
11	CZE 208692	1609-0308	Tlapáková Zuzana	2007	13 23* 5 7	25	3437
12	CZE 216519	2404-0450	Hejnová Karolína	2007	23* 3 6 18	27	3172
13	CZE 199418	1606-0279	Kaláb Jindřich	2005	14 UFD* 9 4	27	2929
14	CZE 197207	2101-0758	Blatecká Michaela	2006	7 19* 10 13	30	2704
15	CZE 19249	1130-1129	Paigerová Nina	2007	12 11 17* 9	32	2494
16	CZE 169433	2101-0741	Hýžová Helena	2008	17 10 7 20*	34	2298
17	CZE 185639	2301-0247	Pasteková Eva Klára	2005	16 17* 14 15	45	2113
18	CZE 4	2419-0079	Fanfrlová Markéta	2009	9 22* 19 19	47	1940
19	CZE 192635	1504-0094	Motlíková Pavlína	2008	18 12 18 23*	48	1775
20	CZE 1111	1130-1194	Mastník Štěpán	2007	26 16 13 BFD*	55	1619
21	CZE 208695	1504-0001	Rezek Richard	2005	24 14 25* 17	55	1471
22	CZE 192490	1130-1447	Popov Adam	2005	20 21 23* 14	55	1330
23	CZE 8	2103-0853	Bína Rudolf	2007	22* 20 21 16	57	1194
24	CZE 177587	1508-0202	Pitelová Ema	2005	21 13 24* 24	58	1065
25	CZE 2129851	2101-0751	Kouřil Vít	2006	19 24 15 25*	58	941
26	CZE 185640	2301-0214	Hubáček Michal	2006	25 18 26* 22	65	822
27	CZE 192493	1130-1659	Naxerová Nina	2008	27* 25 27 26	78	707

- Příprava nadcházejícího soustředění na Nových Mlýnech v termínu 16.-20.8.2021
- Komunikace s týmem