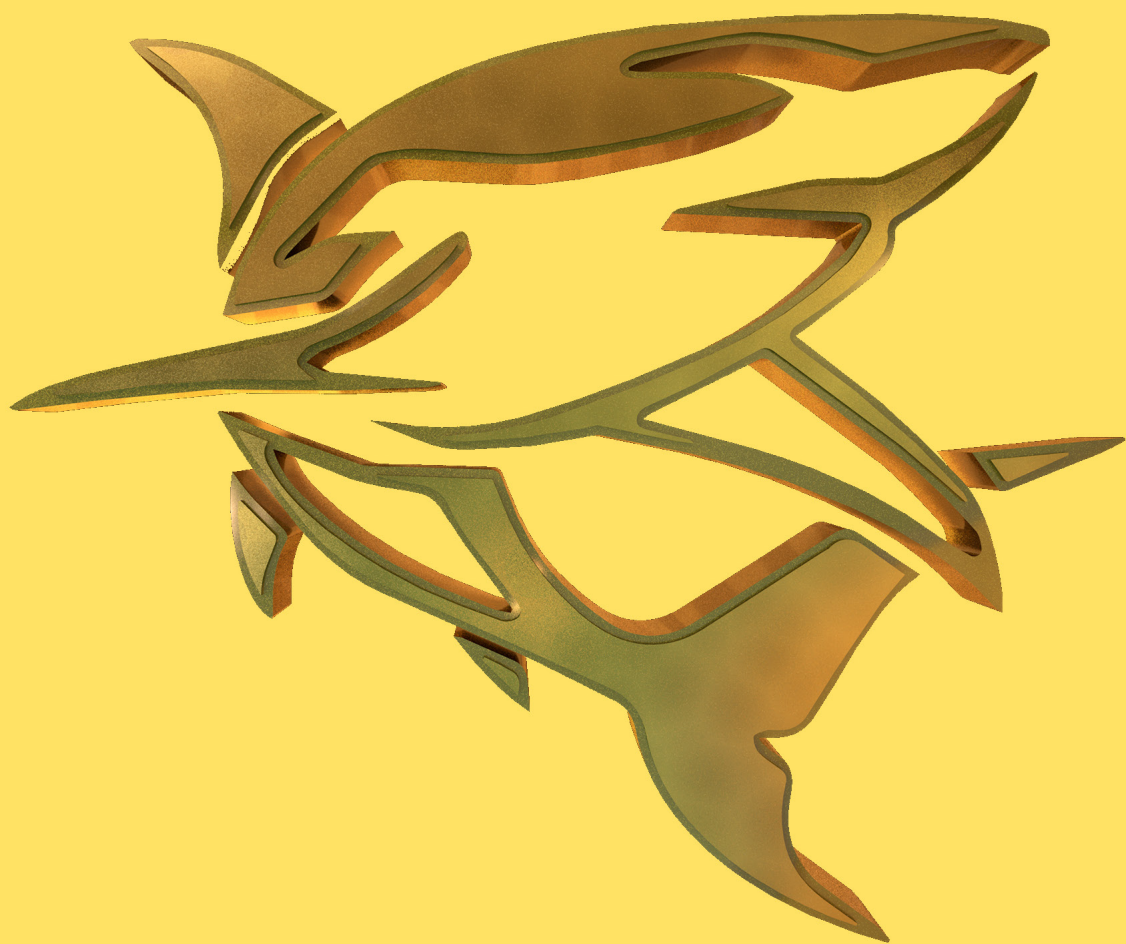


ROČENKA
ODDÍLU PLAVÁNÍ
2020



Slovo úvodem

Vážení trenéři, plavci a příznivci plavání, touto cestou bychom rádi zrekapitulovali sportovní úspěchy našeho oddílu v roce 2020. Tento rok byl přelomový. Byl zasažen nečekanou pandemií Covid 19, která otřásla nejen sportovním výkonem a rytmem plavců, ale přenastavila nám hodnoty a mnohé priority. Učili jsme se společně pracovat v jiných odvětvích života, zapojovali jsme se do šití roušek. Sportovní výkony plavců byly tento rok hodně sporadické.

Prvotní sžívání se s novou situací nám umožnilo navštívit pouze 6 závodů, kde si plavci mohli změřit síly.

Po prvé se nepořádaly ani naše tradiční závody pro celé okolí Frýdku-Místku. XIII. ročník se neuskutečnil, ačkoliv byl celý připravený. Začali jsme s výzvami, které pomohly rozpohybovat plavce alespoň k pohybu a návykům, jako takovým. Chválíme všechny, kteří se zapojili a zabojovali proti apatii a zlenivění. :)

Hlavní náplní oddílu po celý rok je plavání všech věkových kategorií. Snažíme se naučit všechny naše členy základy všech plaveckých způsobů a vést je tak k aktivnímu využití volného času a zdravému životnímu stylu. Mezi naše plavce již mnoho let patří i plavci s hendikepem děti i dospělí.

O všechny sekce se stará 34 trenérů a jejich asistentů, pracovníků administrativy a technického zázemí. Všem patří velké ocenění, že se ve svém volném čase věnují plavcům, klientům a mají chuť se stále vzdělávat.

Velké poděkování patří Magistrátu města Frýdku-Místku, kteří nám poskytují podporu. Dále Ministerstvu školství, mládeže a tělovýchovy, Moravskoslezskému kraji, kteří nám pomáhají udržet tento sport v našem městě. Poděkování patří i všem dárcům i sponzorům, bez kterých by bylo vše složitější. Děkujeme za vstřícnost i bezproblémové zázemí na bazénech, kde můžeme denně sportovat. Jedná se o společnost Sportplex na 11. Zš a vedení SŠED v Místku. Děkujeme také vedení ZŠ v Brušperku, kde máme taktéž jedinečnou podporu.

Všem přeji do roku 2021 hodně štěstí a zdraví a našim plavcům mnoho sportovních úspěchů.

Mgr. Iveta Ličmanová, vedoucí POFM z. s.



Obsah

Slovo úvodem	2
---------------------	----------

Naši trenéři	4
---------------------	----------

Zavodní plavání A,B:	4
Závodní plavání B,C:	4
Kondiční plavání:	4
Akvabely:	4
Kroužek Frýdek-Místek:	4
Kroužek Brušperk:	5
Kroužek Metylovice:	5
Kroužek Ploutvička (pro nejmenší):	5
Plavání pro dospělé:	5
Plavání pro hendikepované:	5
Plavání pro dospělé hendikepované:	5
Administrativní pracovníci:	5

PŘEHLED PLAVECKÝCH VÝKONŮ DOSAŽENÝCH V ROCE 2020	6
---	----------

50 M muži	6
50 M ženy	6
50 P muži	6
50 P ženy	7
50 VZ muži	7
50 VZ ženy	7
50 Z muži	8
50 Z ženy	8
100 P ženy	8
100 VZ muži	8
100 VZ ženy	8
100 Z ženy	9
200 M ženy	9
200 PZ muži	9
200 PZ ženy	9
200 P ženy	9



Naši trenéři

Závodní plavání A,B:

- Ing. Radek Kodajek - Trenér III.tř.
- Mgr. Peter Hořava - Trenér III.tř.
- Bc. Martin Perutka - Trenér III.tř.
- Jana Pavlisková - Trenér III.tř.
- Tereza Kodajková - Trenér III.tř.

Závodní plavání B,C:

- Mgr. Martina Nekarlová - Místopředseda, Trenér SY, Rozhodčí SY
- Romana Lesňáková - Trenér III.tř.
- Jan Holaník - vodní záchranná služba Ostrava

Kondiční plavání:

- Jana Pavlisková - Trenér III.tř.
- Martin Janák Trenér III. tř., rozhodčí RP
- Tomáš Hrdina, Dis., Trenér III. tř., rozhodčí RP
- Alžběta Urbášková - Trenér III. tř., Trenér SY
- Mgr. Pavel Kožuch - Trenér I. třídy
- Ing. Lucie Srbková - Trenér III. tř.
- Ing. Petra Klose - Trenér III. třídy
- Mgr. Marcela Malinová - Trenér III. tř.,
- Romana Lesňáková - Trenér III.tř.

Akvabely:

- Mgr. Martina Nekarlová - Místopředseda, Trenér SY, Rozhodčí SY
- Ing. Bára Pešová, Trenér SY
- Bc. Tomáš Kiswa - Trenér SY, Gymnastika - Trenér
- Kristýna Řehová - Trenér SY
- Markéta Grygaříková - Trenér SY, rozhodčí SY
- Anna Chrápková - Trenér SY
- Ing. Marcela Mikšaníková - Trenér III.tř., Trenér SY

Kroužek Frýdek-Místek:

- Romana Lesňáková - Trenér III.tř.
- Ing. Filip Hudeček - Trenér III.tř., rozhodčí RP
- Martin Janák Trenér III. tř., rozhodčí RP



- Bc. Romana Čapounová - Trenér III. tř.
- Marta Pitříková - Tjrenér III tř.
- Ing. Lucie Srbková - Trenér III tř.
- Natálie Dorociaková - Trenérka III. tř.
- Ing. Petra Klose - Trenér III. třídy
- Mgr. Marcela Malinová - trenér III. tř.,

Kroužek Brušperk:

- Mgr. Iveta Ličmanová - Předseda, vedoucí oddílu, Trenér SY, Rozhodčí SY
- Mgr. Martina Nekardová - Místopředseda, Trenér SY, Rozhodčí SY
- Ing. Filip Hudeček - Trenér III.tř., rozhodčí RP
- Martin Janák Trenér III. tř., rozhodčí RP
- Jan Holaník - vodní záchranná služba Ostrava
- Petr Doležíl - Vodní záchranná služba

Kroužek Metylovice:

- Mgr. Pavel Kožuch - Trenér I. třídy

Kroužek Ploutvička (pro nejmenší):

- Marta Pitříková - Trenér III tř.

Plavání pro dospělé:

- Romana Lesňáková - Trenér III.tř.
- Mgr. Marcela Malinová - Trenér III. tř.

Plavání pro hendikepované:

- Mgr. Iveta Ličmanová - Předseda, vedoucí oddílu, Trenér SY, Rozhodčí SY

Plavání pro dospělé hendikepované:

- Mgr. Iveta Ličmanová - Předseda, vedoucí oddílu, Trenér SY, Rozhodčí SY
- Natálie Dorociaková - Trenérka III. tř.

Administrativní pracovníci:

- Hana Austová - Administrativa, legislativa, účetní práce
- Tomáš Hrdina, Dis., Trenér III. tř., rozhodčí RP
- Ing. Zita Drozdová, Ph.D. - Trenérka III. tř., Trenér SY
- David Aust - Technické zázemí



PŘEHLED PLAVECKÝCH VÝKONŮ DOSAŽENÝCH V ROCE 2020

50 M muži

HOŘAVA	Filip	2010	:48.40	25.01.2020	Havířov
HOŘAVA	Filip	2010	:48.40	26.09.2020	Havířov
AUDY	Matěj	2009	:49.95	29.02.2020	Opava
METZ	Tomáš	2010	:53.63	29.02.2020	Opava
GOLA	Jan	2010	:55.23	25.01.2020	Havířov
METZ	Tomáš	2010	:55.30	25.01.2020	Havířov

50 M ženy

PAVELKOVÁ	Ludmila	2006	:36.09	22.02.2020	Cieszyn (Polsko)
RUSZOVÁ	Jolana	2009	:38.50	22.02.2020	Cieszyn (Polsko)
PAVELKOVÁ	Ludmila	2006	:38.62	26.09.2020	Havířov
RUSZOVÁ	Jolana	2009	:39.60	29.02.2020	Opava
RUSZOVÁ	Jolana	2009	:40.34	26.09.2020	Havířov
RUSZOVÁ	Jolana	2009	:43.01	26.09.2020	Havířov
JURÁČKOVÁ	Valerie	2011	:55.38	29.02.2020	Opava
JURÁČKOVÁ	Valerie	2011	:55.95	25.01.2020	Havířov
MÜLLEROVÁ	Eva	2011	:56.21	29.02.2020	Opava
LEDNICKÁ	Eliška	2011	1:02.54	25.01.2020	Havířov
MÜLLEROVÁ	Eva	2011	1:06.25	25.01.2020	Havířov

50 P muži

GOLA	Jan	2010	:47.89	25.01.2020	Havířov
HOŘAVA	Filip	2010	:51.01	25.01.2020	Havířov
HOŘAVA	Filip	2010	:54.46	26.09.2020	Havířov
ŠPOK	Eduard	2010	:54.92	25.01.2020	Havířov
METZ	Tomáš	2010	:57.83	25.01.2020	Havířov
MIKUŠ	Tomáš	2010	:56.34	29.02.2020	Opava
AUDY	Matěj	2009	:56.82	29.02.2020	Opava



50 P ženy

PAVELKOVÁ	Ludmila	2006	:38.33	26.09.2020	Havířov
PAVELKOVÁ	Ludmila	2006	:39.11	26.09.2020	Havířov
PAVELKOVÁ	Ludmila	2006	:39.50	22.02.2020	Cieszyn (Polsko)
PAVELKOVÁ	Ludmila	2006	:40.19	26.09.2020	Havířov
PAVELKOVÁ	Ludmila	2006	:40.28	22.02.2020	Cieszyn (Polsko)
RUSZOVÁ	Jolana	2009	:45.53	29.02.2020	Opava
JURÁČKOVÁ	Valerie	2011	:51.04	29.02.2020	Opava
KEMPNÁ	Klára	2011	:52.56	29.02.2020	Opava
JURÁČKOVÁ	Valerie	2011	:53.52	25.01.2020	Havířov
LEDNICKÁ	Eliška	2011	:58.09	25.01.2020	Havířov
MÜLLEROVÁ	Eva	2011	1:00.28	25.01.2020	Havířov
STRATILOVÁ	Veronika	2011	1:02.70	25.01.2020	Havířov

50 VZ muži

HOŘAVA	Filip	2010	:39.30	25.01.2020	Havířov
AUDY	Matěj	2009	:40.38	29.02.2020	Opava
METZ	Tomáš	2010	:41.00	29.02.2020	Opava
METZ	Tomáš	2010	:43.35	25.01.2020	Havířov
GOLA	Jan	2010	:44.76	25.01.2020	Havířov
HOŘAVA	Filip	2010	:44.96	26.09.2020	Havířov
MIKUŠ	Tomáš	2010	:46.98	29.02.2020	Opava
ŠPOK	Eduard	2010	:57.33	25.01.2020	Havířov
HOŘAVA	Filip	2010	1:40:39.99	26.09.2020	Havířov

50 VZ ženy

PAVELKOVÁ	Ludmila	2006	:34.89	22.02.2020	Cieszyn (Polsko)
CHALOUPKOVÁ	Vendula	2008	:35.10	22.02.2020	Cieszyn (Polsko)
RUSZOVÁ	Jolana	2009	:35.50	29.02.2020	Opava
RUSZOVÁ	Jolana	2009	:35.67	22.02.2020	Cieszyn (Polsko)
CHALOUPKOVÁ	Vendula	2008	:36.64	22.02.2020	Cieszyn (Polsko)
RUSZOVÁ	Jolana	2009	:39.23	22.02.2020	Cieszyn (Polsko)
JURÁČKOVÁ	Valerie	2011	:42.77	29.02.2020	Opava
MÜLLEROVÁ	Eva	2011	:44.74	29.02.2020	Opava
KEMPNÁ	Klára	2011	:45.18	29.02.2020	Opava
JURÁČKOVÁ	Valerie	2011	:46.42	25.01.2020	Havířov
MÜLLEROVÁ	Eva	2011	:47.07	25.01.2020	Havířov
LEDNICKÁ	Eliška	2011	:47.31	25.01.2020	Havířov
STRATILOVÁ	Veronika	2011	:51.41	25.01.2020	Havířov



50 Z muži

HOŘAVA	Filip	2010	:46.47	25.01.2020	Havířov
METZ	Tomáš	2010	:47.07	25.01.2020	Havířov
MIKUŠ	Tomáš	2010	:48.46	29.02.2020	Opava
METZ	Tomáš	2010	:49.13	29.02.2020	Opava
GOLA	Jan	2010	:50.71	25.01.2020	Havířov

50 Z ženy

CHALOUPKOVÁ	Vendula	2008	:39.80	22.02.2020	Cieszyn (Polsko)
CHALOUPKOVÁ	Vendula	2008	:42.29	22.02.2020	Cieszyn (Polsko)
RUSZOVÁ	Jolana	2009	:45.75	29.02.2020	Opava
RUSZOVÁ	Jolana	2009	:48.00	22.02.2020	Cieszyn (Polsko)
JURÁČKOVÁ	Valerie	2011	:49.07	25.01.2020	Havířov
LEDNICKÁ	Eliška	2011	:51.56	25.01.2020	Havířov
MÜLLEROVÁ	Eva	2011	:52.18	29.02.2020	Opava
STRATILOVÁ	Veronika	2011	:52.38	25.01.2020	Havířov
MÜLLEROVÁ	Eva	2011	:52.60	25.01.2020	Havířov
KEMPNÁ	Klára	2011	:53.02	29.02.2020	Opava

100 P ženy

PAVELKOVÁ	Ludmila	2006	1:23.22	26.09.2020	Havířov
PAVELKOVÁ	Ludmila	2006	1:26.22	22.02.2020	Cieszyn (Polsko)
PAVELKOVÁ	Ludmila	2006	1:27.09	26.09.2020	Havířov

100 VZ muži

HOŘAVA	Filip	2010	1:35.95	26.09.2020	Havířov
--------	-------	------	---------	------------	---------

100 VZ ženy

PAVELKOVÁ	Ludmila	2006	1:11.57	22.02.2020	Cieszyn (Polsko)
CHALOUPKOVÁ	Vendula	2008	1:15.68	22.02.2020	Cieszyn (Polsko)
RUSZOVÁ	Jolana	2009	1:19.68	22.02.2020	Cieszyn (Polsko)



100 Z ženy

CHALOUPKOVÁ	Vendula	2008	1:24.09	22.02.2020	Cieszyn (Polsko)
RUSZOVÁ	Jolana	2009	1:36.15	22.02.2020	Cieszyn (Polsko)

200 M ženy

FRÁNKOVÁ	Veronika	2005	2:47.62	31.05.2019	Karviná
FRÁNKOVÁ	Veronika	2005	2:50.58	10.05.2019	Karviná
FRÁNKOVÁ	Veronika	2005	2:51.11	23.03.2019	Karviná
FRÁNKOVÁ	Veronika	2005	2:54.05	15.06.2019	Zlín
BLAŽKOVÁ	Gabriela	2006	3:14.64	31.05.2019	Karviná
BLAŽKOVÁ	Gabriela	2006	3:15.88	23.03.2019	Karviná
BLAŽKOVÁ	Gabriela	2006	3:17.26	10.05.2019	Karviná
JANÁČKOVÁ	Vendula	2002	3:17.90	01.11.2019	Karviná

200 PZ muži

ANDRLE	Adam	2005	2:45.95	02.11.2019	Karviná
ANDRLE	Adam	2005	2:47.41	11.05.2019	Karviná
RJABA	Jiří	2006	2:57.67	01.06.2019	Karviná
RJABA	Jiří	2006	2:58.63	11.05.2019	Karviná
VAVŘINA	Jakub	2005	3:04.14	11.05.2019	Karviná
VAVŘINA	Jakub	2005	3:10.25	01.06.2019	Karviná
KOCH	Adam	2006	100:39.99	11.05.2019	Karviná

200 PZ ženy

PAVELKOVÁ	Ludmila	2006	2:49.04	26.09.2020	Havířov
RUSZOVÁ	Jolana	2009	3:18.69	26.09.2020	Havířov

200 P ženy

PAVELKOVÁ	Ludmila	2006	3:04.17	26.09.2020	Havířov
-----------	---------	------	---------	------------	---------





