

# KRITERIJI I NORME ZA ULAZAK U DRŽAVNU REPREZENTACIJU U KAJAKU I KANUU NA MIRNIM VODAMA 2025.

## UVOD

Državnu reprezentaciju u kajaku i kanuu na mirnim vodama čine najkvalitetniji kajakaši i kanuisti i najkvalitetnije kajakašice i kanuistice Hrvatske u svom uzrastu.

Nastup za Državnu reprezentaciju je posebna čast svakom sportašu, njegovom treneru i klubu i priznanje za njihov višegodišnji kontinuirani stručni rad. Stoga je i uspjeh sportaša na jakim službenim međunarodnim natjecanjima, svjetskim i europskim prvenstvima i na olimpijskim igrama, u prvom redu priznanje njemu, njegovom treneru i klubu.

No reprezentativci na međunarodnim natjecanjima ne predstavljaju samo sebe, svog trenera i klub, već predstavljaju i Republiku Hrvatsku i dosege hrvatskog kajakaštva u Europi i Svijetu.

Zato su direktor i trener reprezentacije zaduženi da odrede jasne kriterije za ulazak u reprezentaciju, kako bi „naši izvozni proizvodi“ bili što kvalitetniji i konkurentni na međunarodnom tržištu, odnosno međunarodnim natjecanjima, to jest da na visokoj sportskoj razini brane boje reprezentacije Hrvatske.

Znamo da je put do vrhunskog rezultata dug i trnovit. Počinje od najmlađih kategorija (mlađih kadeta, kadeta, mlađih juniora) pa dolazi do juniora, mlađih seniora i traje do zalaska karijere u seniorima.

Da bi taj put bio što manje trnovit i što uspješniji, u Stručni tim ćemo uključiti sve klupske trenere koji su za suradnju i koji u svojim klubovima treniraju darovite sportaše, bez obzira na uzrast, spol, kajakašku ili kanuističku disciplinu.

Otvorenom međusobnom suradnjom i povjerenjem, objediniti ćemo svu raspoloživu struku i zajednički krenuti u podizanja kvalitete rada u klubovima, stvarajući kvalitetniju bazu i bolji sportski materijal za selekciju u reprezentaciju.

Takav sustavan kontinuiran rad sa sportašima u klubovima, s njihovim trenerima i klupskim rukovodstvima, pomoći će većem broju sportaša, trenera i klubova, da ispune jasno propisane kriterije i uvjete koje moraju ispunjavati da bi postali ponosni članovi Državne reprezentacije.

Sportaši moraju znati da samo svojim radom i kvalitetom mogu zaslužiti nastup za reprezentaciju.

Oni koji ispune kriterije, njima će reprezentativne pripreme i nastupi za reprezentaciju biti financirani od strane saveza, i to će im biti nagrada za njihov požrtvovni rad u klubu, kao i njihovim trenerima i klubovima.

Izvršni odbor Hrvatskog kajakaškog saveza, na prijedlog Stručnog stožera, usvaja Kriterije za ulazak u uži krug kandidata za sastav državne reprezentacije i oni će se nalaziti na web stranicama saveza.

Natjecatelji izabrani za uži krug kandidata za sastav državne reprezentacije dužni su se pridržavati odredbi Pravilnika o Stručnom stožeru i državnim reprezentacijama i odredbi Kriterija za ulazak u uži krug kandidata za sastav državne reprezentacije.

Plan rada za slijedeće četverogodišnje razdoblje, kojeg su izradili novoizabrani direktor i trener reprezentacije, zasniva se na razvoju plana rada i kontroli trenažnog procesa u svrhu unapređenja kvalitete svih uzrasnih kategorija. Plan stavlja naglasak na pravilan razvoj sportaša od mlađih dobnih kategorija do seniora u svrhu postizanja vrhunskih rezultata u juniorskoj konkurenciji, te kasnije što kvalitetniji prijelaz u seniorsku konkurenciju.

Da bi to bilo moguće, potrebno je kvalitetno trenirati i birati natjecanja koja će biti primjerena za uzrasnu kategoriju sportaša. Prema senzibilnim fazama treba razvijati specifične sposobnosti i vještine potrebne za uspjeh u našem sportu, jer ako izostane pravovremeni i primjereni trenažni sadržaj u pojedinoj senzibilnoj fazi, doći će do preranog dostizanja razvojnog plafona i ograničavanja rezultatskog potencijala sportaša.

Naglasak prilikom selekcije reprezentacije za odlazak na reprezentativne pripreme ili natjecanja treba biti na mlađim sportašima koji još uvijek imaju potencijala za napredak.

Zato će kod mlađih sportaša, trener i direktor reprezentacije imati slobodu odabira članova reprezentacije za odlazak na pripreme ili međunarodna natjecanja, bez obzira na ispunjenje norme.

## **KRITERIJI**

Kandidati za sastav uže seniorske reprezentacije moraju ispunjavati slijedeće uvjete:

1. Državni reprezentativci koji imaju pravo na plaćene pripreme od strane HKS-a su vrhunski sportaši 1 i 2 kategorije prema kategorizaciji HOO-a, koji su ujedno i korisnici individualnih razvojnih programa na osnovu svojih prijašnjih rezultata, svi ostali sportaši trebaju ostvariti postavljenu normu za ulazak u reprezentaciju na kontrolnim mjerenjima i na odabranim natjecanjima predviđenim za to. Sve do tada trebaju samostalno ili o klupskom trošku financirati pripreme i natjecanja.
2. Da izvršavaju minimalno 85% od ukupnog planiranog Plana i programa treninga i priprema u makro ciklusu i svim mikro ciklusima.
3. Da ukupan godišnji zbroj sati treninga nije manji od 1000 sati.
4. Da u pisanom obliku vode ispunjenje plana treninga (dnevnik treninga).
5. Da je nazočan na svim provjerama stanja pripremljenosti (kontrolna mjerenja, laktati i dr.) prema rasporedu koji daje trener reprezentacije.
6. Da u treningu koristi monitore srčanog rada i druga potrebna tehnička pomagala.
7. Godišnji plan i program treninga za potencijalne kandidate izrađuje nadležni trener reprezentacije u dogovoru sa klupskim trenerima te zajednički određuju načine realizacije. Klupski trener može vršiti dopune i izmjene makro i mikro ciklusa vezanih za klupski plan i program rada uz suglasnost nadležnih trenera reprezentacije.
8. Da nastupi na svim predviđenim kontrolnim mjerenjima i na njima ostvari zadane norme koje su sastavni dio ovih kriterija i nalaze se na kraju ovog dokumenta.
9. Direktor i trener reprezentacije ukoliko postoje dovoljna financijska sredstva, mogu uvrstiti u reprezentativne pripreme i nastupe i sportaše koji nisu ispunili normu, a lista se popunjava prema najmanjem postotku zaostatka za normom.
10. Ukoliko je više kandidata sa istim ili približnim zaostatkom za normom, trener i direktor reprezentacije dati će prednost mlađem i perspektivnijem sportašu ili sportašici.

Kandidati za sastav uže juniorske reprezentacije moraju ispunjavati slijedeće uvjete:

1. Da su u starosnoj dobi od 16 do 18 godina.
2. Da imaju pisanu suglasnost roditelja o ispunjenju plana i programa rada.
3. Da izvršavaju minimalno 85% od ukupnog planiranog Plana i programa treninga i priprema u makro ciklusu i svim mikro ciklusima.
4. Da ukupan godišnji zbroj sati treninga nije manji od 700 sati.
5. Da u pisanom obliku vode ispunjenje plana treninga (dnevnik treninga).
6. Da je nazočan na svim provjerama stanja pripremljenosti (kontrolna mjerenja, laktati i dr.) prema rasporedu koji daje trener reprezentacije.
7. Da u treningu koristi monitore srčanog rada i druga potrebna tehnička pomagala.
8. Godišnji plan i program treninga za potencijalne kandidate izrađuje nadležni trener reprezentacije u dogovoru sa klupskim trenerima te zajednički određuju načine realizacije. Klupski trener može vršiti dopune i izmjene makro i mikro ciklusa vezanih za klupski plan i program rada uz suglasnost nadležnih trenera reprezentacije.
9. Da nastupi na svim predviđenim kontrolnim mjerenjima i na njima ostvari zadane norme koje su sastavni dio ovih kriterija i nalaze se na kraju ovog dokumenta.

10. Trener i direktor zadržavaju pravo da procijene da li neki sportaš ima potencijal za napredak i daljnji razvoj i uvrste ga u reprezentaciju bez obzira na ispunjenu normu ili ne.
11. Trener i direktor reprezentacije na osnovu procijene mogu sastaviti grupne čamce.

Klupski treneri koji imaju potencijalne kandidate za sastav državne reprezentacije u pisanoj formi dostavljaju mjesečna izvješća o izvršenju programa treninga kandidata treneru državne reprezentacije najkasnije do 5. dana narednog mjeseca, na adresu HKS-a gdje se izvješća pohranjuju.

Hrvatski kajakaški savez sa punoljetnim športašima, odnosno roditeljima malodobne djece, potpisuje ugovor o pravima i obvezama, odnosno o financiranju i ispunjenju plana i programa priprema i nastupa.

Krajnji cilj kriterija je da športaši, članovi državne reprezentacije mogu ostvariti najmanje plasman u finale na jačim međunarodnim regatama kao i svjetskim i europskim prvenstvima i olimpijskim igrama.

Direktor reprezentacije

Aleksandar Knežević, prof.

Trener reprezentacije

Marko Lipovac, mag. cin.

**NORME ZA ULAZAK U REPREZENTACIJU HRVATSKE NA MIRNIM VODAMA  
(SENIORI, U-23, JUNIORI, MLAĐI JUNIORI) 2025.**

**SENIORI – KAJAK**

	K-1 1000	K-1 500	K-1 200	K-2 1000	K-2 500	K-2 200	K-4 1000	K-4 500	K-4 200
A norma	3:40	1:42	36,50	3:24	1:32	34,50	3:08	1:22	32,50
B norma	3:44	1:44	37,00	3:28	1:34	35,00	3:12	1:24	33,00
C norma	3:48	1:46	37,50	3:32	1:36	35,50	3:16	1:26	33,50

**SENIORI – KANU**

	C-1 1000	C-1 500	C-1 200	C-2 1000	C-2 500	C-2 200	C-4 1000	C-4 500	C-4 200
A norma	4:06	1:56	42,00	3:50	1:48	39,00	3:34	1:40	36,00
B norma	4:10	1:58	42,50	3:54	1:50	39,50	3:38	1:42	36,50
C norma	4:14	2:00	43,00	3:58	1:52	40,00	3:42	1:44	37,00

**SENIORKE – KAJAK**

	K-1 1000	K-1 500	K-1 200	K-2 1000	K-2 500	K-2 200	K-4 1000	K-4 500	K-4 200
A norma	4:06	1:56	42,00	3:50	1:48	39,00	3:34	1:40	36,00
B norma	4:10	1:58	42,500	3:54	1:50	39,50	3:38	1:42	36,50
C norma	4:14	2:00	43,00	3:58	1:52	40,00	3:42	1:44	37,00

**SENIORKE – KANU**

	C-1 500	C-1 200	C-2 500	C-2 200
A norma	2:16	50,00	2:10	48,00
B norma	2:20	51,00	2:14	49,00
C norma	2:24	52,00	2:18	50,00

**SENIORI – 5000 m**

	Muškarci K-1 5000	Muškarci C-1 5000	Žene K-1 5000	Žene C-1 5000
A norma	21:30	24:00	24:00	28:00
B norma	22:00	24:30	24:30	30:00
C norma	22:30	25:00	25:00	32:00

**U-23 – KAJAK – MUŠKARCI**

	K-1 1000	K-1 500	K-1 200	K-2 1000	K-2 500	K-2 200	K-4 1000	K-4 500	K-4 200
A norma	3:44	1:44	37,00	3:28	1:34	35,00	3:12	1:24	33,00
B norma	3:48	1:46	37,50	3:32	1:36	35,50	3:16	1:26	33,50
C norma	3:52	1:48	38,00	3:36	1:38	36,00	3:20	1:28	34,00

**U-23 – KANU – MUŠKARCI**

	C-1 1000	C-1 500	C-1 200	C-2 1000	C-2 500	C-2 200	C-4 1000	C-4 500	C-4 200
A norma	4:10	1:58	42,50	3:54	1:50	39,50	3:38	1:42	36,50
B norma	4:14	2:00	43,00	3:58	1:52	40,00	3:42	1:44	37,00
C norma	4:18	2:02	43,50	4:02	1:54	40,50	3:46	1:46	37,50

**U-23 – KAJAK – ŽENE**

	K-1 1000	K-1 500	K-1 200	K-2 1000	K-2 500	K-2 200	K-4 1000	K-4 500	K-4 200
A norma	4:10	1:58	42,50	3:54	1:50	39,50	3:38	1:42	36,50
B norma	4:14	2:00	43,00	3:58	1:52	40,00	3:42	1:44	37,00
C norma	4:18	2:02	43,50	4:02	1:54	40,50	3:46	1:46	37,50

**U-23 – KANU – ŽENE**

	C-1 500	C-1 200	C-2 500	C-2 200
A norma	2:20	51,00	2:14	49,00
B norma	2:24	52,00	2:18	50,00
C norma	2:28	53,00	2:22	51,00

**JUNIORI – KAJAK (17 i 18 godina)**

	K-1 1000	K-1 500	K-1 200	K-2 1000	K-2 500	K-2 200	K-4 1000	K-4 500	K-4 200
A norma	3:48	1:48	38,00	3:32	1:38	36,00	3:16	1:28	34,00
B norma	3:52	1:50	38,50	3:36	1:40	36,50	3:20	1:30	34,50
C norma	3:56	1:52	39,00	3:40	1:42	37,00	3:24	1:32	35,00

**JUNIORI – KANU (17 i 18 godina)**

	C-1 1000	C-1 500	C-1 200	C-2 1000	C-2 500	C-2 200	C-4 1000	C-4 500	C-4 200
A norma	4:16	2:02	44,00	4:00	1:54	41,00	3:44	1:46	38,00
B norma	4:20	2:04	44,50	4:04	1:56	41,50	3:48	1:48	38,50
C norma	4:24	2:06	45,00	4:08	1:58	42,00	3:52	1:50	39,00

**JUNIORKE – KAJAK (17 i 18 godina)**

	K-1 1000	K-1 500	K-1 200	K-2 1000	K-2 500	K-2 200	K-4 1000	K-4 500	K-4 200
A norma	4:16	2:02	44,00	4:00	1:54	41,00	3:44	1:46	38,00
B norma	4:20	2:04	44,50	4:04	1:56	41,50	3:48	1:48	38,50
C norma	4:24	2:06	45,00	4:08	1:58	42,00	3:52	1:50	39,00

**JUNIORKE - KANU**

	C-1 500 m	C-1 200 m	C-2 500 m	C-2 200 m
A norma	2:26	52,50	2:18	51,00
B norma	2:30	53,50	2:22	52,00
C norma	2:34	54,50	2:26	53,00

**MLAĐI JUNIORI – KAJAK (15 i 16 godina)**

	K-1 1000	K-1 500	K-1 200	K-2 1000	K-2 500	K-2 200	K-4 1000	K-4 500	K-4 200
A norma	3:56	1:56	39,00	3:44	1:48	37,00	3:26	1:34	35,00
B norma	4:00	1:58	40,00	3:48	1:50	38,00	3:30	1:36	36,00
C norma	4:04	2:00	41,00	3:52	1:52	39,00	3:34	1:38	37,00

**MLAĐI JUNIORI – KANU (15 i 16 godina)**

	C-1 1000	C-1 500	C-1 200	C-2 1000	C-2 500	C-2 200	C-4 1000	C-4 500	C-4 200
A norma	4:26	2:08	45,00	4:10	2:00	42,00	3:54	1:52	39,00
B norma	4:30	2:10	46,00	4:14	2:02	43,00	3:58	1:54	40,00
C norma	4:34	2:12	47,00	4:18	2:04	44,00	4:02	1:56	41,00

**MLAĐE JUNIORKE – KAJAK (15 i 16 godina)**

	K-1 1000	K-1 500	K-1 200	K-2 1000	K-2 500	K-2 200	K-4 1000	K-4 500	K-4 200
A norma	4:26	2:08	45,00	4:10	2:00	42,00	3:54	1:52	39,00
B norma	4:30	2:10	46,00	4:14	2:02	43,00	3:58	1:54	40,00
C norma	4:34	2:12	47,00	4:18	2:04	44,00	4:02	1:56	41,00

**MLAĐE JUNIORKE – KANU (15 i 16 godina)**

	C-1 500	C-1 200	C-2 500	C-2 200
A norma	2:30	54,50	2:22	51,00
B norma	2:34	55,50	2:26	52,00
C norma	2:38	56,50	2:30	53,00

**\* NAPOMENA**

A norma – HKS financira (EP, SP, SK i dr.)

B norma – HKS financira (međunarodna regata), veća natjecanja (EP, SP, SK i dr.) 50% financira HKS, 50% klub

C norma – klub ili sportaš mogu ići o vlastitom trošku

Direktor reprezentacije

Aleksandar Knežević, prof.

Trener reprezentacije

Marko Lipovac, mag. cin.