



ROCZNY PROGRAM SZKOLENIA KADRY NARODOWEJ JUNIORÓW W PŁYWANIU ARTYSTYCZNYM NA ROK 2026

Główne imprezy międzynarodowe w pływaniu artystycznym w 2026 roku:

1. W kategorii wiekowej juniora młodszego (kobiety od 13 do 15 lat, mężczyźni od 13 do 16 lat):
 - a. Mistrzostwa Europy Juniorów Młodszych (**European Aquatics Youth Artistic Swimming Championships**), **Luksemburg (Luksemburg), 04-07.06.2026.**
2. W kategorii wiekowej juniora (kobiety od 15 do 19 lat, mężczyźni od 15 do 20 lat):
 - a. Mistrzostwa Europy Juniorów (**Junior Artistic Swimming Championships**), **Monachium (Niemcy), 30.06-04.07.2026.**
 - b. Mistrzostwa Świata Juniorów (**World Aquatics Junior Artistic Swimming Championships**), **Budapeszt (Węgry), 12-16.08.2026.**
3. Głównym celem szkoleniowym jest przygotowanie do startów w konkurencjach:
 - a. Mistrzostwa Europy Juniorów Młodszych w Luksemburgu:
 - i. Solo kobiet dowolne (Women Solo Free)
 - ii. Solo mężczyzn dowolne (Men Solo Free)
 - iii. Duet kobiecy dowolny (Women Duet Free)
 - iv. Duet mieszany dowolny (Mixed Duet Free)
 - b. Mistrzostwa Europy Juniorów w Monachium:
 - i. Solo kobiet dowolne (Women Solo Free)
 - ii. Solo kobiet techniczne (Women Solo Technical)
 - iii. Solo mężczyzn dowolne (Men Solo Free)
 - iv. Solo mężczyzn techniczne (Men Solo Technical)
 - v. Duet kobiecy dowolny (Women Duet Free)
 - vi. Duet kobiecy techniczny (Women Duet Technical)
 - vii. Duet mieszany dowolny (Mixed Duet Free)
 - viii. Duet mieszany techniczny (Mixed Duet Technical)
 - c. Mistrzostwa Świata Juniorów w Budapeszcie:



-
- i. Duet kobiecy dowolny (Women Duet Free)
 - ii. Duet kobiecy techniczny (Women Duet Technical)
 4. Reprezentacje na Mistrzostwa Europy Juniorów Młodszych (Luksemburg) oraz na Mistrzostwa Europy Juniorów (Monachium) zostaną wyłonione podczas zawodów, które odbędą się w dniach 18 – 19.04.2026 w Łodzi. W zawodach zostaną wyłonione reprezentacje w dwóch kategoriach wiekowych:
 - a. Juniorów młodszych - celem głównym jest udział w Mistrzostwach Europy Juniorów Młodszych (Youth) w Luksemburgu w dniach 04 – 07.06.2026 roku w konkurencjach: duetu kobiecego, duetu mieszanego, solo kobiecego oraz męskiego i osiągnięcie możliwie najwyższego rezultatu, w tym kwalifikacja do finału w konkurencji olimpijskiej duetu kobiecego, oraz kwalifikacja do finałów w konkurencjach solo kobiecego i męskiego oraz duetu mieszanego.
 - b. Juniorów - celem głównym jest udział w Mistrzostwach Europy Juniorów w Monachium w dniach 30.06 – 04.07.2026 roku w konkurencjach: duetów kobiecych, duetów mieszanych, solo kobiecych oraz solo męskich i osiągnięcie możliwie najwyższego rezultatu, w tym kwalifikacja do finału w konkurencjach olimpijskich duetów kobiecych, oraz kwalifikacja do finałów w konkurencjach i duetów mieszanego. W przypadku osiągnięcia bardzo wysokiego rezultatu, tj. miejsc 1 – 3, w konkurencji olimpijskiej (duetu kobiecego dowolnego oraz technicznego), zawodniczki uzyskają kwalifikację do Mistrzostw Świata Juniorów w Budapeszcie, które zaplanowane są w dniach 12 – 16.08.2026.

Kryteria kwalifikacji do ME Juniorów Młodszych w 2026 roku stanowi **załącznik nr 1** do niniejszego opracowania. Kryteria kwalifikacji do ME Juniorów stanowi **załącznik nr 2** oraz MŚ Juniorów w 2026 roku stanowi **załącznik nr 3**.

Przygotowanie do udziału w imprezach międzynarodowych w 2026 roku zakłada realizację następujących akcji szkoleniowych (finansowanych ze środków własnych):

- Wrocław, 15.06 – 27.06.2026, 4 zawodników, 2 trenerów,
- Wrocław, 01.08 – 9.08.2026, 2 zawodników, 1 trener,



Planowany łączny czas przygotowań to: **22 dni treningowe**, w czasie których doskonalone będą choreografie programów duetów i solo damskiego oraz męskiego, które zasadniczo podlegają opracowaniu w ramach treningowej pracy realizowanej w klubach.

Założeniem szkoleniowym jest podniesienie umiejętności technicznych zawodników oraz wdrożenie nowych koncepcji, wynikających ze zmian przepisów – tj. konieczności opracowywania choreografii programów, które optymalnie wykorzystają wprowadzone korekty punktacji. Założenie to zostanie spełnione w kategorii juniorów poprzez podniesienie współczynnika trudności prezentowanych układów oraz, zgodnie z zmianami World Aquatics na rok 2026 – skupienie się na rozwoju wrażenia artystycznego, którego udział w punktacji łącznej uległ zwiększeniu.

W przypadku juniorów młodszych droga do zwiększenia punktacji jest nieco inna, gdyż istnieje limit bezpieczeństwa, do jakiego można podnosić współczynnik trudności. Związane jest z tym również ryzyko, że w przypadku zwiększenia poziomu trudności prezentowanych elementów ponad aktualne możliwości zawodniczek – niewykonanie zadeklarowanego elementu będzie skutkowało przyznaniem minimalnej ilości punktów (tzw. Base mark). Kierując się więc wnioskami z ubiegłorocznych Mistrzostw Świata Juniorów Młodszych – kreatywność trenera oraz właśnie wyczucie możliwości zawodników jest kluczowe w ułożeniu odpowiedniego programu, który zwiększy szanse na uzyskanie wysokiej lokaty.