Dorastenecká reprezentácia

Slovenskej republiky

v rádiovom orientačnom behu

Mlynská 4

900 31 Stupava

e-mail: [szr@szr.sk](mailto:szr@szr.sk)

[www.rob.sk](http://www.rob.sk/)

KONCEPCIA PRÍPRAVY

na rok 2017

**Ciele a motivácia**

Hlavným cieľom je dobudovať tím a motiváciou snaha o dosiahnutie čo najlepších výkonov a získanie medailí na medzinárodných podujatiach a na vrcholnom podujatí – Majstrovstvách Sveta žiakov a dorastu. Dlhodobým cieľom ostáva kontinuálne rozširovanie členskej základne.

V rámci dosiahnutia cieľa plánujeme podľa možností aj účasť na pretekoch v OB kvôli zlepšeniu mapových znalostí.

**Plán akcií**

25. - 28.02. kondičné sústredenie Krahule

04.03. 1. JM ROB klasiky 80m + 2m ( Brno - ) – výjazd

26.03. 2. JM ROB klasiky 80m + 2m Brno – výjazd

13. - 15.04. technické sústredenie Žiar nad Hronom

**29.04.-01.05.** **O –Sport Cup - klasiky 80m + 2m + krátka trať (nominačné)**

**06.-07.05. Martinský Pohár**

**Šprint + klasiky** Slovenský pohár 1. kolo **klub ROB Medik Martin** miesto**: Žiar nad Hronom a okolie (nominačné)**

**20. - 21.5.** **Nový Jičín a okolie klasika 80 m + KT 2m (nominačné) 01.06.**  **Nominačný kros - Martin Medokýš**

profil bude vyvesený mesiac pred termínom

10.- 11.06. **Pohár Turia, klasiky,** Slovenský pohár 2. kolo **(nominačné)**

16.- 18.06. **Kysucký Pohár**

**Šprint + klasiky** Slovenský pohár 3.kolo **( nominačné)**

***30.06.-04.07. 1. Dorastenecké majstrovstvá sveta Turčianske Teplice SR***

04.07.-09.07 *5* D ROB

( MČR šprint, MČR foxoring, MČR štafety, 2 - x klasiky

24.-28.07. Letné tréningové sústredenie Krahule

03.-06.08. Litva medzinárodné preteky

26.-27.08 Majstrovstvá SR

2 - x klasiky Slovenský pohár 4. kolo Turčianske Teplice

**04.-10.09. 21. Majstrovstvá Európy Litva Druskininkai**

**juniori a dospelí**

16.-17.09. Majstrovstvá ČR klasika (Cheb)

30.09.- 01.10. Pohár přátelství —NŽ klasika 80m + 2m

28.- 29.10. MSR na DT

09.- 10.12. Sústredenie zimné

**Pravidelné tréninky**

Pre členskú základňu v Martine (všetci doteraz aktívni členovia dorasteneckej reprezentácie)

Zimné obdobie - telocvičňa 1-krát do týždňa (štvrtok)

Jeseň - jar - leto - tréning ROB ( + OB) 1-krát do týždňa (štvrtok)

- spoločný kondičný tréning 1-krát do týždňa (pondelok)

**Nominačné kritéria**

Počet nominovaných v kategóriách:

M14 3-5

M16 1-2

D14 3-4

D16 3-5

(podľa počtu aktívnych športovcov sa môže počet nominovaných zmeniť)

**Do nominačného rebríčka sa započítavajú všetky nominačné preteky. To sú:**

nominačný kros profil bude spresnený mesiac dopredu

**29.04.-01.05.** **O –Sport Cup - klasiky 80m + 2m + krátka trať 80m (nominačné)**

**08.-09.05. Martinský Pohár**

**Šprint + klasiky** Slovenský pohár 1. kolo **klub ROB Medik Martin** miesto**: Žiar nad Hronom a okolie (nominačné)**

**20. - 21.5.** **Nový Jičín a okolie klasika 80 m + KT 2m (nominačné)**

**10.- 11.06.** **Pohár Turia** Slovenský pohár 2. kolo

**16.- 18.06.** **Kysucký Pohár**

**Šprint + klasiky** Slovenský pohár 3.kolo **(nominačné)**

Bodové hodnotenie pretekov:

1.miesto 10 bodov až 10. miesto 1 bod. (Zahraniční pretekári berú body podľa umiestnenia.)

Posledného pretekára v každej kategórii môže nominovať tréner podľa výsledkov a fyzickej kondície.

Nominácia bude uzatvorená na rokovaní rady do týždňa od posledných nominačných pretekov.

Prílohou tejto koncepcie sú informácie k nominačnému krosu.

**Tím**

**Podľa výsledkov v sezóne 2016 budú do tímu dorasteneckej reprezentácie zaradení:**

M14 Tomáš Jurčík

D14 Alena Kubalová

D16 Sophia Lilgová

**Do širšieho výberu sú ďalej zaradení:**

M14 Michal Nosáľ, Martin Smerek, Vratko Pravňan, Pavol Cvopa

D14 Katarína Cuninková, Ema Mikolášová,

M16 Samuel Rakús

D16 Zuzana Buksová, Viktória Poliaková, Terézia Kuriaková

Ďalší pretekári môžu byť dodatočne pridaní do nominácie podľa výsledkov v sezóne 2017.

Trénerka: PaedDr. Šimečková Anna