

**Dorastenecká reprezentácia
Slovenskej republiky
v rádiovom orientačnom behu
Slovenský zväz rádioamatérov
Mlynská 4
90031 Stupava
e-mail: szr@szr.sk**



Koncepcia prípravy a nominačné kritériá žiackej a dorasteneckej reprezentácie SR v rádiovom orientačnom behu 2019

Ciele a motivácia

Hlavným cieľom je dobudovať tím dorasteneckej reprezentácie so snahou dosiahnuť čo najlepšie výkony a získať medaily na medzinárodných podujatiach ako sú majstrovstvá sveta žiakov a dorastu na Ukrajine, ale aj na pretekoch hlavne v Čechách, kde sú kvalitné preteky so silnou konkurenciou, a teda je tu možnosť priamej konfrontácie s možnými súpermi na vrcholných pretekoch.

Najsilnejšou motiváciou pre mládežníckych pretekárov je dosiahnuť na medailu a stáť na stupňoch víťazov, čo sa dá účinne využiť pri samotnej príprave, či už vo forme sústredení, tréningov, ale aj samotných pretekov. Je dôležité motivovať ich k pravidelnej práci, to znamená zúčastňovať sa tréningov, sústredení a hlavne čo najväčšieho množstva pretekov, aby získavali čo najviac súťažných skúseností. Určite je ďalším motivačným činiteľom aj to, že sa chcú presadiť aj vo vyššej vekovej kategórii a súťažiť v juniorských kategóriách.

Plán akcií na rok 2019

1.–3.2.	Kondičné sústredenie	Krahule
2.–4.3.	Technické sústredenie	Mošovce
10.3.	1. JM ROB (klasiky 3,5 MHz + 144 MHz)	Brno, ČR
31.3.	2. JM ROB (klasiky 3,5 MHz + 144 MHz)	Brno, ČR
6.4.	MČR na dlhej trati	Brno a okolie, ČR
7.4.	CESOM (stredné trate)	Šaštín-Stráže
19.–21.4.	Veľkonočné technické sústredenie	
27.–28.4.	Hrčavský vlk (klasika 3,5 MHz, KT 144 MHz a šprint)	Hrčava, ČR
4.–5.5.	Martinský pohár (šprint, klasika 3,5 MHz, klasika 144 MHz)	
17.–19.5.	Krajský prebor JM Brno a okolie (šprint, foxoring, klasika 2x)	
24.–26.5.	MČR na krátkej trati (3,5 MHz, šprint, klasika 144 MHz)	
6.6.	Nominačný kros	
8.–9.6.	3,5 MHz + 144 MHz klasika	Brno a okolie, ČR
22.–23.6.	Kysucký pohár (klasiky)	
23.–26.6.	Dolad'ovacie sústredenie žiakov a dorastu	

30.6.–4.7.	Majstrovstvá sveta dorastencov WYAC	Ukrajina
24.–28.7.	OO cup OB	Slovinsko
5.–10.8.	Letné tréningové sústredenie	Boskovice, ČR
24.–25.8.	Majstrovstvá SR (2x klasiky)	
1.–9.9.	Majstrovstvá Európy – junióri a dospelí	Rogla, Slovinsko
28.–29.9.	Majstrovstvá ČR (klasika)	
12.–13.10.	Pohár priateľstvá	Příbram, ČR
26.–27.10.	MSR na dlhých tratiach	
7.–9.12.	Zimné sústredenie	

Tréningový proces

Zimné obdobie	– kondičné tréningy (pondelok a streda) – telocvičňa 1-krát do týždňa (štvrtok)
Jeseň - jar - leto	– tréning ROB (+ OB) 1-krát do týždňa (štvrtok) – spoločný bežecký tréning 1-krát do týždňa (pondelok)

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

Nominačné kritéria

Počet nominovaných v kategóriách:

M14 0-2

M16 3-4

D14 2-3

D16 3-4

(podľa počtu aktívnych športovcov sa môže počet nominovaných zmeniť)

Do nominačného rebríčka sa započítavajú všetky nominačné preteky, ktorými sú:

6.6.	nominačný kros (profil bude spresnený mesiac vopred)
27.–28.4.	Hrčavský vlk (klasika 3,5 MHz, KT 144 MHz a šprint)
4.–5.5.	Martinský pohár (šprint, klasika 3,5 MHz, klasika 144 MHz)
17.–19.5.	Krajský prebor JM (šprint, klasika 2x), Brno a okolie
8.–9.6.	3,5 MHz + 144 MHz klasika, Brno a okolie

Bodové hodnotenie pretekov:

1. miesto = 10 bodov, 2. miesto = 9 b. až 10. miesto = 1 bod (zahraniční pretekári berú body podľa umiestnenia).

Podmienkou nominácie pretekára je absolvovanie minimálne 50 % pretekov. Za platný pretek sa počíta ten, keď pretekár nájde 50 % svojich kontrol a je v limite.

Posledného pretekára v každej kategórii môže nominovať tréner podľa výsledkov, fyzickej kondície a svojho uváženia. Nominácia bude uzatvorená a schválená na rokovaní ROB komisie do týždňa od posledných nominačných pretekov.

Pretekársky tím

Do širšieho reprezentačného výberu sú zaradení:

M14 Surovčík Martin, Surovčík Michal

M16 Budiský Matej, Nosál Michal, Jurčík Tomáš, Pravňan Vratko

D14 Cuninková Katarína, Kurucová Adriana, Toporová Kristína

D16 Dudová Paulína, Kubalová Alena, Vladárová Paulína, Toporová Karolína

Ďalší pretekári môžu byť dodatočne pridaní do výberu podľa výsledkov v sezóne 2019.

Tréner

PaedDr. Šimečková Anna

Realizačný tím

Pospíchal Karol, Šimeček Jozef, Stehlík Ondrej, Stehlíková Alžbeta, Noga Štefan, Nosál Slavomír

V Matine 30.1.2019

PaedDr. Anna Šimečková