Dorastenecká reprezentácia

Slovenskej republiky

v rádiovom orientačnom behu

Mlynská 4

900 31 Stupava

e-mail: szr@szr.sk

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

KONCEPCIA PRÍPRAVY

na rok 2020

**Ciele a motivácia**

Hlavným cieľom je po odchode pretekárov do juniorských kategórií budovať 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 na rok 2020**

31.01. - 02.02.2020 Kondičné sústredenie Krahule

22.2. - 25.02.2020 Technické sústredenie Mošovce

14.03. 2020 1. JM ROB klasiky 80m + 2m ( Vyškov - Bukovinka ) – výjazd

28.03.2020 Cesom stredné trate Šaštin Stráže

29.03. 2020 2. JM ROB klasiky 80m + 2m Brno – výjazd

04.04.2020 MČR na dlhej trati Tachov a okolie

09.04. 12.04.2020 Jarné technické sústredenie Šaštín - Stráže

18.04.2020 **Pohár Medik Martin ROB klasika 3,5 MHz, 144 MHz (dorastenecké trate)**

01.05.- 03.05.2020 **O-Sport. Cup – MČR KT 144 MHz, 3,5 MHz,** Foxoring

09.05. – 10.05.2020 **Kraj. prebor JM Brno a okolie (šprint**, foxoring, **klasika 2x**)

22.05.-24. 05.2020 **MČR na krátka trať 3,5 MHz klasika 144 MHz (Svratouch)**

29.05.-31.05.2020 **Martinský Pohár ( šprint, klasika 3,5 Mhz a 144 MHz)**

04.06.2020 **Nominačný kros**

19.06-21.06.2020 doľaďovacie sústredenie žiakov a dorastu

***26.06.-30.06.2020* 4.WYAC Majstrovstvá sveta Slovinsko Ajdovščina**

04.7.-06.07.2020 MČR klasiky +šprint Mariánské Lázne

15.08. – 22.08.2020 Letné tréningové sústredenie ČR

22.08. – 23.08.2020 Majstrovstvá SR 2 - x klasiky

**30.08.-05.09.2020 20th.World Championship Serbia Zlatibor juniori a dospelí**

03.10.-04.10.2020 Pohár přátelství ČR

24.10.-25.10.2020 MSR na DT + vyhlásenie výsledkov Slovenského Pohára

05.12.-06.12.2020 Zimné kondičné sústredenie Skalka

**Pravidelné tréningy**

V Martine sa konajú tréningy: (všetci doteraz aktívni členovia dorasteneckej reprezentácie)

Zimné obdobie: - kondičné tréningy utorok a štvrtok

- telocvičňa 1-krát do týždňa (štvrtok)

Podľa počasia celý rok: - tréning ROB ( + OB) 1-krát do týždňa (štvrtok)

**Nominačné kritéria**

Počet nominovaných v kategóriách:

M14 0-2

M16 0

D14 3-4

D16 3-4

(podľa počtu aktívnych športovcov sa môže počet nominovaných zmeniť)

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

18.04.2020 **KP ROB klasika 3,5 MHz, 144 MHz (dorastenecké trate)**

01.05.- 03.05.2020 **O-Sport. Cup – MČR KT 144 MHz, 3,5 MHz,**Foxoring

09.05. – 10.05.2020 **Kraj. prebor JM Brno a okolie (šprint**, foxoring, **klasika 2x**)

22.05.-24. 05.2020 **MČR na krátka trať 3,5 MHz klasika 144 MHz (Svratouch)**

29.05.-31.05.2020 **Martinský Pohár ( šprint, klasika 3,5 Mhz a 144 MHz)**

04.06.2020 **Nominačný kros**

???????????????? **Pohár Turia**

Bodové hodnotenie pretekov:

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

Podmienkou nominácie pretekára je absolvovanie minimálne 50 % pretekov .

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

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

**Tím**

**Do širšieho výberu sú zaradení:**

M14 Surovčík Michal ,Surovčík Martin, Lechan Maxim

M16

D14 Toporová Kristína, Sandra Pareničková,,Jurčíková Nina, Paulinyová Tereza

D16 Vladárová Paulína, Katarína Cuninková, Kurucová Adriana,

 Mia Lechanová,

Ďalší pretekári môžu byť dodatočne pridaní do nominácie podľa výsledkov v sezóne 2020.

Pomocní personál: Pospíchal Karol, Šimeček Jozef, Stehlík Ondrej, Stehlíková Alžbeta, Noga Štefan. MUDr. Slavomír Nosáľ, Šimečková Barbora

Trénerka: PaedDr. Šimečková Anna