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 2020

**Ciele a motivácia**

Hlavným cieľom je, po odchode pretekárov kategórie M16 do juniorských kategórií, budovať nový tím. Hlavnou motiváciou hlavne pre nových pretekárov je snaha o dosiahnutie čo najlepších výkonov a získanie medailí na medzinárodných podujatiach a najmä na tom najdôležitejšom – 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, resp. zdokonaleniu mapových znalostí.

**Plán akcií na rok 2020**

31.01. - 02.02.2020 Kondičné sústredenie Krahule

22.02.- 25.02.2020 Technické sústredenie Mošovce

20.06.- 21.06.2020 výjazd na 2.JM kraja Rudka u Kunštátu

25.06.2020 Krajské preteky mladých na skrátené trate

25.06 – 27.06.2020 Technické sústredenie Mošovce

04.07.- 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

12.09.-13.09..2020Pohár Medik Martin ROB klasika 3,5 MHz, 144 MHz

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:

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)

**Tím**

**Do širšieho výberu sú zaradení:**

M14 Surovčík Michal, Surovčík Martin, Lechan Maxim, Martin Nosáľ,

M16 nemáme

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

D16 Vladárová Paulína, Katarína Cuninková, Kurucová Adriana,

Mia Lechanová,

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

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

**Trénerka**: PaedDr. Šimečková Anna