



3D Program dela 2015



Vodja 3D programa: Franci Rožmanec

UVOD

Evropsko prvenstvo 3D Tallinn 2014 je bilo za slovensko lokostrelstvo izjemno uspešno, saj smo dosegli kar tri odličja; Slavko Turšič - zlato v sestavljenim loku, Marjan Kocman - bron v instinktivnem loku in ekipno srebro ženske v sestavi Nolimal Renata - dolgi lok, Andreja Izgoršek - goli lok in Darja Rožmanec - sestavljeni lok. Tudi ostali reprezentanti so dosegali solidne rezultate in uvrstitve.

EP 3D Tallinn je samo potrdil že zapisano. 3D lokostrelstvo močno napreduje tako na kakovosti kot na popularnosti, kar se je odrazilo na rekordnem številu tekmovalcev, v vseh disciplinah pa kljub zahtevnim programom na izjemnih in tesnih rezultatih. Še posebej se je to izrazilo v polfinalnih bojih in atraktivnih finalnih bojih, ki so bili s strani organizatorja izpeljani brezhibno in zanimivo, kot še nikoli do sedaj.

Da 3D postaja vse močnejša in priznana lokostrelska disciplina pa dodatno potrjuje tudi zavzetost predstavnikov WA-ja, saj smo prvič v zgodovini te discipline s strani krovne organizacije doživeli pobudo in povabilo k razpravi o nadaljnjem razvoju 3D-ja, spremembi pravil, ...

Vse navedeno nam samo nalaga, da s programom 3D nadaljujemo po začrtani poti, s še večjo zavzetostjo in voljo do kakovostnega, strokovnega in trdega dela. Kot vodja 3D programa pa v pričakovanju večjega sodelovanja, pobud in predlogov s strani klubov. Vse z namenom ponovnega doseganja vrhunskih rezultatov na mednarodnem nivoju in dolgoročnem pozitivnem razvoju 3D-ja v naši lokostrelski sredini.

3D PROGRAM

V programu 2015 so zapisane lokostrelske aktivnosti, dodatne spremljajoče dejavnost in kriteriji za uvrstitev tekmovalcev v 3D reprezentanco za SP Terni 2015 v Italiji.

Skupaj s klubskimi trenerji si bom prizadeval dvigniti raven kakovosti 3D streljanja, nadgraditi tehnično, fizično in psihično pripravljenost tekmovalcev, odkriti in pritegniti nove lokostrelske talente, močno si želim, ponovno poudarjam mladih lokostrelcev. Zato pričakujem od vseh klubov, ki gojijo 3D, več sodelovanja, pobud, predlogov, opozarjanja na perspektivne tekmovalce, dela in usmerjanja tekmovalcev v sloge, ki so številčno in kakovostno slabo pokriti.

Organizatorje 3D pokalnih tekem pozivam k postavitvi tehnično zahtevnih ter korektnih programov. V tekmovalni sezoni 2014 so bile nekatere tekme izrazito prelahke, lahko rečem naravnane za lovljenje norm. S tem tekmovalcem in 3D lokostrelstvu delamo le škodo in ne koristimo. Tekmovalce in njihove trenerje z ambicijami za vstop v reprezentanco in nastop na 3D SP Terni 2015 pozivam, da z načrtovanjem in pripravami pričnejo že sedaj, nastopijo na kar največ tekmah, tako domačih kot tujih, saj si s tem pridobivate prepotrebne tekmovalne izkušnje.

ČASOVNI RAZDELILNIK PROGRAMA

3D programa 2015 je razdeljen na štiri osnovne cikle:

- Pripravljalno obdobje - objava programa dela, poziv in kontakt s 3D strelci, trenerji v društvih/klubih.
- Predtekmovalno obdobje - streljanje v dvorani, individualni treningi, predavanja in tehnična podpora.
- Tekmovalno obdobje - priprave tekmovalcev na pokalnih tekmovanjih, državno prvenstvo, priprave reprezentance in udeležba na SP.
- Potekmovalno obdobje - analiza dela in priprave na novo sezono.

PROGRAM DELA

Tekmovalci

- Tekmovalci bodo trenirali v dogovoru s klubskimi trenerji tehniko strela, upoštevanje splošnih programov treningov. Velik poudarek tudi na fizično in psihično pripravo tekmovalcev. Ugotovijo se pomanjkljivosti in rezerve na opremi.
- V tekmovalnem obdobju – po izboru reprezentance bomo izvajali skupne treninge in priprave.
- Dodatne aktivnosti in dejavnosti bodo objavljene na spletni strani v rubriki /vrhunski šport - 3D/.

Strokovna pomoč

- Organizacija predavanja za tehnično in psihično pripravo tekmovalca na pomembnejša tekmovanja.

Delo in priprave

- Vodja programa in klubski trenerji bodo delovali na naslednjih področjih:
 - Tehnična priprava
 - Psihična priprava
 - Fizična priprava
 - Pregled opreme
 - Spremljanje rezultatov

Velik poudarek na prvih treh točkah!

Tehnična priprava - načrtani treningi osebne trenerja, izpopolnjevanje tehnike strela.

Psihična priprava - na predavanje bomo povabili strokovne sodelavce, ki bo članom reprezentance s predavanji podali smernice za tehnično in psihično pripravo na velika tekmovanja.

Fizična priprava - klubski trenerji in vodja programa podajo vaje, ki jih tekmovalci izvajajo individualno. Zaželen je program za vrhunsko fizično pripravljenost.

Pregled opreme - Tekmovalci uporabljajo opremo, ki je preizkušena in nastavljena. Opravili bomo snemanje izleta puščice iz loka in po pregledanih posnetkih bo tekmovalec poskušal še optimalizirati nastavitev opreme.

KRITERIJI IZBORA REPREZENTANCE

Na svetovnem 3D prvenstvu lahko nastopijo lokostrelci/ke z **dolгим lokom, instinktivnim lokom, golim lokom** in **sestavljenim lokom** v posamični in ekipni konkurenci.

V vsakem slogu in kategoriji lahko nastopijo največ 3 lokostrelke/lokostrelci in ena ženska in ena moška ekipa.

V reprezentanco se lahko uvrsti slovenska lokostrelka, slovenski lokostrelec, ki nastopa v **kategoriji mladink/mladincev, članic/članov** z dolгим lokom, instinktivnim lokom, golim lokom, sestavljenim lokom in izpolnjuje kriterije za vstop v reprezentanco. Zaradi novih pravil registracije tekmovalcev LZS se veteranske kategorije ne morejo upoštevati. Tekmovalci lahko nastopijo v članskih kategorijah.

Kriterij in rok za imenovanje reprezentance

- V izbor za reprezentanco se uvrstijo samo vrhunsko pripravljene tekmovalci, ki bodo dosegali predpisano normo in **se udeležili najmanj treh tekem**. Tekme, ki štejejo za norme so: tekmovanja slovenskega 3D pokala, tekmovanja Jadranskega pokala, ostala tekmovanja, ki so v skladu z našim 3D tekmovalnim pravilnikom (28 tarč, ...)
- V kolikor bo več tekmovalcev doseglo predpisano normo, se v reprezentanco uvrsti tekmovalec, ki bo imel izpolnjenih več predpisanih norm, v daljšem obdobju vzdrževal konstantne rezultate ali jih višal in imel boljšo formo.
- Imenovanje reprezentance: najkasneje do **21.06.2015**.
- 3D SP 2015 bo v Italiji zato se načrtuje pot s kombiji.
- V kolikor bomo na 3D programu razpolagali z višino sredstev kot v letošnjem letu, se predvideva številčnejša udeležba reprezentance, seveda pod pogojem, da tekmovalci izpolnjujejo pogoje za vstop v reprezentanco.
- V primeru, da bo število tekmovalcev v posameznem slogu z izpolnjenimi pogoji za vstop v reprezentanco večje od dovoljenega maksimuma, to je tri, ali večje kot pa nam bodo to dopuščala razpoložljiva sredstva, si pravico do imenovanja reprezentantov pridržuje vodja programa na osnovi analize vseh rezultatov vsakega posameznika.
- Vodja programa si pridržuje pravico dopolnitve ekipe v posameznem slogu in/ali kategoriji s tekmovalko oz. tekmovalcem, ki sicer ne izpolnjuje kriterijev za vstop v reprezentanco.
- V primeru, da v slogu niso popolnjena vsa mesta, se lahko tekmovalec, ki doseže vsaj 80% norme ali kaže dobro tekmovalno pripravljenost lahko SP 3D udeleži na lastne stroške z vsemi dolžnostmi in obveznostmi člana reprezentance.
- Lokostrelska zveza Slovenije poravnava vse stroške za nastopa na mednarodnem tekmovanju, tekmovalcem, ki jih na predlog vodje programa potrdi IO. Vodja programa v Finančnem poročilu tekmovanja opredeli stroške, ki se izstavijo tekmovalcu samoplačniku ali društvu.
V primeru uvrstitve, ki zagotovi kategorizacijo, LZS tekmovalcu - samoplačniku povrne vse stroške nastopa na SP 3D.

Predpisane norme:

slog	MOŠKI	ŽENSKE
DOLGI LOK	215	180
INSTINKTIVNI LOK	230	185
GOLI LOK	247	220
SESTAVLJENI LOK	283	255

Priprave reprezentance

- **3D tekmovanja za doseganje predpisanih norm**
obdobje od 28.03.2015 do 21.06.2015 na 28 tarč (tekmovanja 3D slovenskega pokala, Jadranskega pokala, ostale tekme v tujini, ki so organizirane skladno z našimi tekmovalnimi 3D pravili)
- **Izbirno tekmovanje za reprezentanco**
13.06.2015 - izbirno tekmovanje
- **Obvezna tekmovanja za reprezentante**
15.08.2015 - 3D pokal
22.08.2015 - 3D državno prvenstvo
Vse dodatne aktivnosti in priprave reprezentantov po njihovem imenovanju **21.06.2015** bodo objavljene na internetni strani Lokostrelske zveze Slovenija /Vrhunski šport - 3D/. Predvidene so skupne priprave, kombinirane s treningi in predavanji za boljšo tehnično, fizično in psihično pripravo tekmovalcev kakor tudi pregled opreme, fine nastavitve opreme, ...
- Do **31.07.2015** morajo vodji programa predložiti kopijo pozitivnega spričevala zdravniškega pregleda.
- Tekmovalki/tekmovalcu, ki se bo uvrstil v reprezentanco, bodo za stroške priprav na SP priznane točke. Vrednost točke bo določena po sprejetju finančnega plana 2015 in odobrenih sredstvih v 3D programu.
Vodja programa je prisoten na tekmovanjih, kjer vrši komunikacijo s tekmovalci in spremlja rezultate tekmovanj.

MEDNARODNA TEKMOVANJA

Svetovno prvenstvo, Terni 31.08. - 06.09.2015, Italija

- odhod 31.08.2015
- vrnitev 06.09.2015

ZASTAVLJENI CILJI

- uvrstitve tekmovalcev v polfinale

Podolnica, 20.10.2014

Vodja 3D programa:
Franci Rožmanec