



## 3D Program dela 2016



Vodja 3D programa: Franci Rožmanec

## UVOD

Svetovno prvenstvo 3D Teri 2015 – Italija za slovensko lokostrelsko reprezentanco ni prinesla rezultatov, kateri bi nam nadeli nasmeh na obraz. Doseženi rezultati tudi niso slabi, saj v tako ostri konkurenci razlika ene točke že lahko pomeni, da si ali nisi v boju za medaljo. Kljub neosvojeni medalji so slovenski reprezentanti dosegali solidne, dobre rezultate in uvrstitve glede na države, katere v 3D vlagajo mnogo, mnogo več kot pa mi.

Svetovno prvenstvo v Terni-ju samo potrjuje ugotovitve, na katere dajem poudarek že nekaj let, da kakovost lokostrelstva 3D skokovito narašča, da mnoge države dobesedno **»priučijo za to eno mednarodno WA 3D tekmo – SP ali EP«** vrhunske tarčne in poljske tekmovalce in z njimi tudi dosegajo vrhunske rezultate, medalje. Tudi v naši reprezentanci se je s Stašem Modic SL, kot zamenjavo v zadnjem trenutku, izkazalo, da ta formula deluje, saj je tako rekoč v enem tednu »šolanja 3D« z izkušenim tekmovalcem Slavkom Turšičem in dobro strelsko formo, prišel povsem blizu finalom in dosegel odlično 5. mesto kot kadet in s tem pridobil perspektivno kategorizacijo.

V naslednjem letu, letu 2016 naša zveza gosti, organizira 3D evropsko prvenstvo. Se bomo še vedno strogo ločevali po programih. Bomo združili moči na strokovnem, trenerskem, klubskem nivoju? Presegli programske okvire in poskusili izkoristiti prednost »domačega« terena, tako po številčni udeležbi tekmovalcev, kot po doseganju vidnih, najvišjih mestih. Na nas je, da se odločimo.

Glede na enkratno priložnost, katera se nam ponuja z organizacijo EP 3D, kot vodja 3D programa POZIVAM vse klube, da opominjajo, predlagajo nove, perspektivne kandidate za reprezentanco, s katerimi bi pričeli strokovno, načrtno delo že v zimskem, dvoranskem obdobju.

## 3D PROGRAM

V programu 2016 so zapisane lokostrelske aktivnosti, dodatne spremljajoče dejavnost in kriteriji za uvrstitev tekmovalcev v 3D reprezentanco za EP Mokrice 2016 v Sloveniji.

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 prog, da že v prvem letu spremenjenih pravil streljanja postavimo visoke kriterije.

Tekmovalce in njihove trenerje z ambicijami za vstop v reprezentanco in nastop na 3D EP Mokrice 2016 pozivam, da z načrtovanjem in pripravami pričnejo že sedaj, nastopijo na kar največ tekmah, tako domačih kot tujih. Tekmovalci lahko z udeležbo na EP pridobijo dragocene mednarodne tekmovalne izkušnje.

## ČASOVNI RAZDELILNIK PROGRAMA

3D programa 2016 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, več skupnih treningov z potencialnimi kandidati za reprezentanco.
- Tekmovalno obdobje - priprave tekmovalcev na pokalnih tekmovanjih, državno prvenstvo, priprave reprezentance in udeležba na EP.
- 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 in treningov 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 evropskem 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 in veterank/veteranov** z dolгим lokom, instinktivnim lokom, golim lokom, sestavljenim lokom in izpolnjuje kriterije za vstop v reprezentanco.

### 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 skladna z našim 3D tekmovalnim pravilnikom.
- 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:**
  - 20.06. do 26.06. razgovor s potencialnimi kandidati za reprezentanco
  - 27.06. do 30.06. predlaganje, potrditev in objava reprezentance
  - POMEMBNO! Po tekmi 3D pokala v Muti, ki bo 06.08. sledi analiza strelske forme, pripravljenosti in rezultatov vseh reprezentantov. V primeru da rezultati in forma kaže bistveno odstopanje od reprezentančnih norm, si pridržujem pravico zamenjave reprezentanta z tekmovalcem, ki izkazuje boljšo pripravljenost in višji rezultat. Morebitne korekcije bodo objavljene najkasneje 08.08.2016
- 3D EP 2016 je v Sloveniji zato načrtujem večjo, številčnejšo reprezentanco, 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. V kolikor tekmovalec nastopa v vseh disciplinah vrhunškega športa (tarčno, poljsko in 3D lokostrelstvo) ga v reprezentanco lahko na osnovi analize vseh rezultatov predlaga vodja programa.
- 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 se lahko EP 3D udeleži na lastne stroške, z vsemi dolžnostmi in obveznostmi člana reprezentance.
- Lokostrelska zveza Slovenije poravnava vse stroške za nastop 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 mednarodno kategorizacijo, LZS tekmovalcu - samoplačniku povrne vse stroške nastopa na EP 3D.

### Predpisane norme 24 tarč - 2 puščici

slog	MOŠKI	ŽENSKE
DOLGI LOK	335	260
INSTINKTIVNI LOK	370	300
GOLI LOK	396	336
SESTAVLJENI LOK	480	430

#### Priprave reprezentance

- **3D tekmovanja za doseganje predpisanih norm**  
obdobje od 26.03.2016 do 18.06.2016 na tekmovanjih 3D slovenskega pokala, Jadranskega pokala, ostale tekme v tujini, ki so organizirane skladno z našimi tekmovalnimi 3D pravili.
- **Obvezna tekmovanja za reprezentante**
  1. vsaj tri odstreljene 3D tekme
  2. **06.08.2016** - 3D pokal Muta – potrditvena in/ali korekcijska tekma
  3. **13.08.2016** - 3D pokal Vodice
  4. **20.08.2016** - 3D državno prvenstvo MokriceVse dodatne aktivnosti in priprave reprezentantov po njihovem imenovanju 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, ...
- Reprezentanti morajo vodji programa pravočasno predložiti kopijo pozitivnega spričevala zdravniškega pregleda.
- Tekmovalki/tekmovalcu, ki se bo uvrstil v reprezentanco, bodo za stroške priprav na EP priznane točke za sredstva, ki so še ostala na programu. Vrednost točke bo določena po končani tekmovalni sezoni 2016.  
Vodja programa je prisoten na tekmovanjih, kjer vrši komunikacijo s tekmovalci in spremlja rezultate tekmovanj.

#### MEDNARODNA TEKMOVANJA

**Evropsko prvenstvo**, Mokrice 30.08. - 03.09.2015, Slovenija

- odhod 29.08.2016
- vrnitev 04.09.2016

#### ZASTAVLJENI CILJI

- uvrstitve tekmovalcev v polfinale
- osvojitve medalje na domačem prvenstvu

Podolnica, 20.10.2015 in 19.04.2016

Vodja 3D programa:  
Franci Rožmanec