



LZS LOKOSTRELSKA
ZVEZA
SLOVENIJE

MLADINSKI TARČNI PROGRAM 2021

Avtorji in izvajalci programa:

- Zupanc Matej – vodja mladinskega programa
- Božič Brina
- Dejan Sitar
- Meta Jerala Kegljevič

Ljubljana, november 2020

ČLANI SELEKCIJE

Razširjena selekcija je imenovana na podlagi rezultatov v pretekli sezoni, sodelovanja na pripravah v lanski sezoni in pripravljenostjo na sodelovanje v programu v letu 2021.

Članstvo v selekciji se lahko tekom sezone spreminja. Tekmovalec je lahko v selekcijo vključen naknadno na podlagi rezultatov ali mnenja vodje programa, član selekcije pa je lahko iz nje tudi izključen, če vodja programa ocenjuje, da tekmovalcu članstvo v selekciji ne pomaga pri njegovem napredku ali če ne izpolnjuje določenih obveznosti.

Člani selekcije na dan 23. 10. 2020:

	PRIIMEK	IME		DATUM ROJSTVA	SPOL SLOG			KATEGORIZACIJA	MAX.REZ. ZUNAJ	MAX.REZ. DVORANA
1	Rožič	Miha	LK Kamnik	2001	ML	M	UL	MLADINSKI	658	571
2	Jeras	Timej	LK Kamnik	2002	ML	M	UL	MLADINSKI	642	574
3	Jager	Matic	TKD Sovica	2002	ML	M	UL	MLADINSKI	624	572
4	Prodan	Kristjan	LK Ankaran	2003	ML	M	UL	MLADINSKI		562
5	Habjan	Teja	LK Kamnik	2002	ML	Ž	UL	MLADINSKI	607	551
6	Samec	Andraž	LK Budanje	2004	KA	M	UL		646	548
7	Birsa	Jure	LK Budanje	2004	KA	M	UL	MLADINSKI	596	549
8	Šarec	Anja	LK Kamnik	2005	KA	Ž	UL	MLADINSKI	634	561
9	Velkova	Mia	LK Ankaran	2004	KA	Ž	UL	PERSPEKTIVNI	633	557
10	Pintarič	Žana	LK Paradoks	2004	KA	Ž	UL	MLADINSKI	637	542
11	Corel	Nina	LK Ankaran	2005	KA	Ž	UL		635	533
12	Obljubek	Metka	LK Budanje	2006	KA	Ž	UL			540
13	Jevšnik	Tim	LK Gornji Grad	2003	ML	M	SL	PERSPEKTIVNI	700	584
14	Godeša	Matej	LK Logatec	2002	ML	M	SL	MLADINSKI	699	574
15	Rožič	Matija	LK Kamnik	2003	ML	M	SL	MLADINSKI	678	571
16	Godeša	Miha	LK Logatec	2003	ML	M	SL	MLADINSKI	690	556
17	Brenk	Aljaž Matija	DLL Potens	2004	KA	M	SL	DRŽAVNI	701	582
18	Šarec	Katja	LK Kamnik	2005	KA	Ž	SL	MLADINSKI	682	548

CILJI PROGRAMA

Vsebinski cilji

1. Izboljšanje fizične pripravljenosti
V začetku sezone bodo opravljena testiranja splošne fizične pripravljenosti, specifične fizične pripravljenosti in izokinetični testi.
2. Izboljšanje tehnične pripravljenosti
V okviru priprav in skupnih treningov bodo tekmovalcem podana znanja s področja biomehanike strela in nasveti za izboljšavo izvedbe strela.
3. Izboljšanje psihološke pripravljenosti
Na pripravah in vodenih treningih bo tekmovalce z metodami boljše psihološke pripravljenosti seznanjala športna psihologinja. Vrhunski tekmovalci pa bodo imeli možnost individualnega sodelovanja s športnim psihologom.
4. Izboljšanje taktične pripravljenosti
Del priprav bo namenjen boljši pripravi na tekmovanja v taktičnem smislu (predpriprava na tekmovanje, sam nastop, analiza po tekmovanju).
5. Izboljšanje usklajenosti opreme
V okviru priprav bo izveden popis opreme tekmovalcev z namenom lažjega svetovanja

- tekmovalcem pri usklajevanju opreme.
- Druženje perspektivnih tekmovalcev
Zelo pomemben del mladinskega programa je tudi socialna komponenta. Tekmovalci se med sabo spoznajo tudi izven tekmovalnega okolja, izmenjujejo mnenja in izkušnje.
 - Večja kvaliteta in kvantiteta opravljenih treningov
Tekmovalci in njihovi trenerji bodo spodbujeni k pripravi individualnih načrtov vadbe in pa k natančnemu spremljanju izvedb treningov. Izobraževanje s področja lokostrelstva (trenerji).

Rezultatski cilji

- Uvrščanje tekmovalcev v prvo polovico uvrščenih po kvalifikacijah.
- Izboljšanje končnih uvrstitev glede na kvalifikacije.
- Izpolnjevanje kriterijev za doseg kategorizacije mladinskega razreda.
- Izpolnjevanje kriterijev za doseg kategorizacije perspektivnega razreda:

Tekmovanje kategorija	SP TARČNO								EMPOK			
	RJM	RJW	CJM	CJW	RCM	RCW	CCM	CCW	RJM	RJW	RCM	RCW
posamično	32	32	16	16	32	32	16	16	1	1	1	1
ekipno	12	12	4	4	12	12	4	4				

Uvrstitve na tekmovanjih, ki tekmovalcu prinašajo status vrhunškega tekmovalca (perspektivni razred).

PRIPRAVE

Organizirane bodo priprave reprezentance na posamičen nastop, predvidoma enkrat mesečno pa priprave dela ali celotne selekcije.

Na priprave reprezentance bodo vabljeni tekmovalci, ki bodo imenovani v reprezentanco za posamezen nastop. Namenjene bodo taktični pripravi na posamezen nastop in zadnjemu pregledu pred odhodom na tekmovanje.

Na priprave selekcije bodo vabljeni tekmovalci za katere vodja programa ocenjuje, da jim lahko pomaga pri doseganju višjih rezultatov. Namenjene bodo izboljšanju splošne in specialne fizične pripravljenosti, taktične pripravljenosti in izobraževanju. V okviru priprav bodo člani selekcije opravljali teste splošne fizične pripravljenosti, teste specialne fizične moči in vzdržljivosti. Periodično bo opravljena tudi video-foto (HS) analiza lokostrelske tehnike.

Predvideni datumi aktivnosti članov selekcije (ali dela selekcije):

- | | |
|-------------------|---|
| 15. - 17.1.2021 | Priprave (UL+SL) |
| 13. - 14. 2. 2021 | Priprave (UL) |
| 20. - 21.2.2021 | Priprave (SL) |
| 20. - 21. 3. 2021 | Priprave (UL+SL) |
| 9. - 11. 4. 2021 | Priprave (UL+SL) |
| 16. - 17. 4. 2021 | Priprave (UL+SL): <i>izbirno tekmovanje</i> |
| 7. - 9. 5. 2021 | Priprave (UL+SL) Veronikin pokal |
| 12. 5. 2021 | Priprave (UL+SL) |
| 14. 5. 2021 | Priprave (UL+SL) |
| 12. - 13. 6. 2021 | Priprave (UL+SL) |
| 3. - 4. 7. 2021 | Priprave (UL+SL): <i>izbirno tekmovanje</i> |
| 13. -14. 8. 2021 | Priprave (UL+SL) CEC finale |
| 24. - 26. 9. 2021 | Priprave (UL+SL) |

SKUPNI / VODENI TRENINGI

Treninge selekcije za ukrivljeni lok bo vodil Zupanc. Potekali bodo ob sredah – kadeti UL, tekmovalci SL in petkih – mladinci UL.

Trening za tekmovalce s sestavljenim lokom bo predvidoma dvakrat mesečno vodil Dejan Sitar. Točni datumi treningov bodo usklajeni skupaj s tekmovalci.

Namen skupnih/vodenih treningov je:

- analiza stanja,
- svetovanje pri načrtovanju treningov, izboljšavi tehnike, izbiri/nastavitvah opreme,
- izvajanje treningov,
- nadzor nad izvajanjem treningov.

PSIHOLOŠKA PRIPRAVA

S člani mladinske selekcije bo periodično sodelovala športna psihologinja Meta Jerala Kegljevič, ki bo tekmovalcem predstavila in jih naučila psihološke tehnike, s katerimi bodo bolje obvladovali pred-nastopna in nastopna stanja, izboljšali samokontrolo in posledično izboljšali rezultate.

TESTIRANJA

Del selekcije bo opravil:

- izokinetične meritve (dinamometrija) jakosti mišic ramenskega obroča in mišic trupa ter meritev sestave telesa (InBody).

1. EVROPSKI MLADINSKI POKAL

17. 05. 2021 – 22. 05. 2021 , Čatež (SLO)

Na tekmi Evropskega mladinskega pokala lahko nastopijo lokostrelci z ukrivljenim in sestavljenim lokom v posamični in ekipni konkurenci. V vsakem slogu in kategoriji lahko nastopijo največ 4 lokostrelke/lokostrelci.

- Vsak, ki je imenovan v reprezentanco, mora imeti pred odhodom na nastop veljavno zdravniško spričevalo in po potrebi negativen test na covid-19.
- Vodja programa si pridržuje pravico dopolnitve reprezentance v posameznem slogu in kategoriji s tekmovalko oz. tekmovalcem, ki sicer ne izpolnjuje kriterija minimalnega rezultata.
- Tekmovalcu z doseženo A normo stroške nastopa krije LZS.
- Tekmovalec z doseženo B normo sofinancira svoj nastop v višini 250€.

Reprezentanca bo predlagana na podlagi rezultatov, ki jih bodo tekmovalci dosegli na:

- **Izbirnih tekmovanjih**, ki bodo predvidoma organizirana v Stožicah. Na tekmovanje se lahko prijavi vsak član LZS (letnik rojstva ≥ 2001). Vabilo na izbirna tekmovanja bo objavljeno na spletni strani: <http://www.archery-si.org/vrhunski-sport/mladinski>

16. 4. 2021

1. -rezultat: (3 ogrevalne serije + 12*6 puščic na tekmovalno razdaljo, ABC ritem) 0,3

17. 4. 2021

2. -rezultat: (3 ogrevalne serije + 12*6 puščic na tekmovalno razdaljo, ABC ritem) 0,2

3. -rezultat: (3 ogrevalne serije + 24*3 puščic na tekmovalno razdaljo) 0,5

Končna uvrstitev se naredi na podlagi izračuna vseh strellov na izbirnih tekmovanjih:

$(0,3 \times 1.\text{rezultat} + 0,2 \times 2.\text{rezultat} + 0,5 \times 3.\text{rezultat}) \geq \text{pričakovani rezultat}$

Pričakovani minimalni rezultati, ki naj bi jih tekmovalci dosegali za uvrstitev v reprezentanco:

1. EMPOK – Čatež, SLO								
kategorija	RJM	RJW	CJM	CJW	RCM	RCW	CCM	CCW
A norma	632	608	683	670	643	619	678	658
B norma	626	608	680	670	636	619	677	658

Višina A norme je postavljena na 32. mesto za UL in 16. mesto za SL na zadnjih štirih prvenstvih (EP&SP)

Višina B norme je za UL postavljena na ½ uvrščenih na zadnjih štirih prvenstvih (EP&SP)

2. EVROPSKI MLADINSKI POKAL

2. 8. 2021 – 7. 8. 2021 , Bukarešta (ROU)

Na tekmi Evropskega mladinskega pokala lahko nastopijo lokostrelci z ukrivljenim in sestavljenim lokom v posamični in ekipni konkurenci. V vsakem slogu in kategoriji lahko nastopijo največ 4 lokostrelke/lokostrelci.

- Vsak, ki je imenovan v reprezentanco, mora imeti pred odhodom na nastop veljavno zdravniško spričevalo, urejeno mednarodno zdravstveno zavarovanje ali Coris in po potrebi negativen test na covid-19.
- Vodja programa si pridržuje pravico dopolnitve reprezentance v posameznem slogu in kategoriji s tekmovalko oz. tekmovalcem, ki sicer ne izpolnjuje kriterija minimalnega rezultata.
- Tekmovalcu z doseženo A normo stroške nastopa krije LZS.
- Tekmovalec z doseženo B normo sofinancira svoj nastop v višini 500€.

Reprezentanca bo predlagana na podlagi rezultatov, ki jih bodo tekmovalci dosegli na:

- **Izbirnih tekmovanjih**, ki bodo predvidoma organizirana v Stožicah. Na tekmovanje se lahko prijavi vsak član LZS (letnik rojstva ≥ 2001). Obvezna je udeležba na vseh izbirnih tekmovanjih. Vabilo na izbirna tekmovanja bo objavljeno na spletni strani: <http://www.archery-si.org/vrhunski-sport/mladinski>

3. 7. 2021

1. -rezultat: (3 ogrevalne serije + 12*6 puščic na tekmovalno razdaljo, ABC ritem) 0,3

2. -rezultat: (3 ogrevalne serije + 12*6 puščic na tekmovalno razdaljo, ABC ritem) 0,2

4. 7. 2021

3. -rezultat: (3 ogrevalne serije + 12*6 puščic na tekmovalno razdaljo, ABC ritem) 0,2

4. -rezultat: (3 ogrevalne serije + 24*3 puščic na tekmovalno razdaljo, ABC ritem) 0,3

Končna uvrstitev se naredi na podlagi izračuna vseh strelav na izbirnih tekmovanjih:

$(0,3 \times 1.\text{rezultat} + 0,2 \times 2.\text{rezultat} + 0,2 \times 3.\text{rezultat} + 0,3 \times 4.\text{rezultat}) \geq \text{pričakovani rezultat}$

Pričakovani minimalni rezultati, ki naj bi jih tekmovalci dosegali za uvrstitev v reprezentanco:

2. EMPOK – Bukarešta (ROU)								
kategorija	RJM	RJW	CJM	CJW	RCM	RCW	CCM	CCW
A norma	644	628	691	679	656	640	686	673
B norma	632	608	683	670	643	619	677	658

Višina A norme je postavljena na 16.-UL in 8.-SL mesto v kvalifikacijah zadnjih štirih prvenstev.

Višina B norme je postavljena na 32. mesto za UL in 16. mesto za SL (ali 1/2, če je rezultat višji) uvrščenih v kvalifikacijah zadnjih štirih prvenstev.

SVETOVNO PRVENSTVO TARČNO

4. 10. 2021 – 10. 10. 2021, Perth (AUS)

Na Svetovnem prvenstvu mladincev in kadetov lahko nastopijo lokostrelci z ukrivljenim in sestavljenim lokom v posamični in ekipni konkurenci. V vsakem slogu in kategoriji lahko nastopijo največ 3 lokostrelke/lokostrelci.

- Vsak, ki je imenovan v reprezentanco, mora imeti pred odhodom na nastop veljavno zdravniško spričevalo in zavarovanje Coris (ali podobni produkti) in po potrebi negativen test na covid-19.
- Tekmovalcu z doseženo A normo stroške nastopa krije LZS.
- Tekmovalec z doseženo B normo sofinancira svoj nastop v višini 1000€.
- Če tekmovalec na prvenstvu pridobi kategorizacijo perspektivnega razreda, se mu znesek sofinanciranja povrne.
- V kolikor v posamezni kategoriji dosegajo normo več kot trije tekmovalci, bo izbira narejena na podlagi končne uvrstitve na Državnem prvenstvu 28.29.8.2021. V primeru odpovedi ali prestavitve DP-ja na kasnejši termin, bo v namen izbire reprezentance izvedeno interno tekmovanje.
- Vodja programa si pridržuje pravico dopolnitve reprezentance v posameznem slogu in/ali kategoriji s tekmovalko oz. tekmovalcem, ki sicer ne izpolnjuje kriterija norme.

Reprezentanca bo predlagana na podlagi rezultatov, ki jih bodo tekmovalci dosegli na **uradnih tekmovanjih organiziranih po pravilih WA in internih tekmovanjih MTP-ja med 5. 7. 2021 in 29. 8. 2021.**

*** Če tekmovalec doseže normo na tekmovanju v tujini ga mora posredovati vodji mladinskega programa do 22.8.2021.

Pričakovani rezultati, ki naj bi jih tekmovalci dosegali za uvrstitev v reprezentanco:

WYC outdoor- Perth (AUS)								
kategorija	RJM	RJW	CJM	CJW	RCM	RCW	CCM	CCW
A norma	644	628	691	679	656	640	686	673
B norma	632	608	683	670	643	619	678	658

Višina A norme je postavljena na 16.-UL in 8.-SL mesto v kvalifikacijah zadnjih štirih prvenstev.

Višina B norme je postavljena na 32. mesto za UL in 16. mesto za SL (ali ½, če je rezultat višji) uvrščenih v kvalifikacijah zadnjih štirih prvenstev.

DRŽAVNO PRVENSTVO TARČNO in DVORANSKO

Vsi člani kadetske in mladinske selekcije so dolžni nastopiti na tem tekmovanju.

FINANČNI NAČRT

Strošek izvedbe programa je ocenjen na 85.000 €.

Realizacija programa bo v največji meri odvisna od pridobitve sredstev s strani FŠ in MIZKŠ in od omejitev izvajanja športnih aktivnosti. Ob morebitni spremembi višine finančnih sredstev namenjenih mladinskemu programu od predvidene ali drugih pogojev za izvajanje programa, bodo naknadno narejene spremembe programa.