






**LZS** LOKOSTRELSKA  
ZVEZA  
SLOVENIJE

## **3D PROGRAM 2019**

Avtorji in izvajalci programa:

-  Žlender Matija - vodja programa, trener
-  Meta Jerala Kegljevič - Športni psiholog
-  Sandi Pavačič – strokovni sodelavec

Maribor, November 2019

# LOKOSTRELSKA ZVEZA SLOVENIJE

## 3D PROGRAM

### SEZONA 2019

#### 1. SELEKCIJA

	<b>MOŠKI</b>	<b>ŽENSKE</b>
<b>DOLGI LOK</b>	GRAD MATEJ NATLAČEN ANDREJ JANŽOVNIK RENATO	NOLIMAL RENATA LJUBEJ TANJA NATLAČEN VANDA
<b>INSTIKTIVNI LOK</b>	KOČMAN MARJAN HORVAT KRISTJAN ŠVIGELJ STANE	PAVAČIČ MOJCA OBLAK DOROTEJA
<b>GOLI LOK</b>	KOSEC MIHA ŠTEPIC BRANE KELVIŠAR KLEMEN PLEŠKO JURIJ TRDAN MATJAŽ	GUTMAN TINA GODEŠA BARBARA ŠTEPIC TANJA PEČNIK MAJA
<b>SESTAVLJENI LOK</b>	RUBIDO ALEŠ VUILOV ANDREJ BELEJ ANTON	ČEKADA DOLORES GUTMAN DRAGICA ELLISON TOJA

Selekcija je imenovana glede na rezultate v 2018, po mnenju vodje programa in pripravljenostjo na sodelovanje v programu.

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

#### 2. PRIPRAVE

Izvajalo se bo več tipov priprav:

- priprave reprezentance na nastop,
- priprave selekcije,
- nastop na finalu 3DJP

Na priprave reprezentance bodo vabljeni tekmovalci, ki bodo imenovani v reprezentanco za nastop. Predvidoma bodo priprave izvedene na strelišču LZS v Stožicah

ali na pomožnih streliščih po Sloveniji. Namenjene bodo taktični pripravi na posamezen nastop in zadnjem pregledu pred odhodom na tekmovanje.

Na priprave selekcije bodo vabljeni tekmovalci za katere vodja programa ocenjuje, da jim lahko pomaga pri doseganju višjih rezultatov. Predvidoma bodo priprave izvedene na strelišču LZS v Stožicah, ČŠOD-jih ali na streliščih članov LZS in zunanjih sodelavcih. Namenjene bodo izboljšanju splošne in specialne fizične pripravljenosti, taktične pripravljenosti in izobraževanju. V okviru priprav bodo člani selekcije opravljali teste splošne fizične pripravljenosti in teste specialne fizične moči in vzdržljivosti. Periodično bo opravljena tudi video-foto analiza lokostrelske tehnike in high-speed analiza tehnike ter opreme.

### 3. UGODNOSTI ČLANOV SELEKCIJE

Nadomestilo za nastop na Svetovnem 3D prvenstvu se dodeli tekmovalcu na podlagi:

- 1/3 za doseženi pričakovani rezultati na kontrolnih tekmovanjih
- 1/3 za dosežen pričakovani rezultat ali kvalifikacijska uvrstitev v 1/3 tekmovalcev na prvenstvu
- 1/3 za osvojeno najmanj 8.mesto, če je to v 1/3 uvrščenih tekmovalcev
- *bonus za uvrstitev ekipe med prve 4 če je to med 1/3 uvrščenih*

Športni psiholog v skupinskem delu.

### 4. OBVEZNOSTI ČLANOV SELEKCIJE

Udeležba na državnem prvenstvu v 3D lokostrelstvu:

- 14.-15.9.2019 Šujica

Udeležba na vsaj 3 tekmovanjih za 3DP ali tekmovanjih za 3DJP.

Obvezna udeležba na skupnih treningih, priprave reprezentance na nastop in pripravah selekcije.

Sodelovanje s psihologom.

Dostaviti vodji programa veljavno zdravniško spričevalo 20 dni pred nastopom.

Po potrditvi reprezentance IO LZS nastopiti na tekmovanju.

### 5. IZVAJANJE PROGRAMA

Za izvajanje programa so zadolženi:

- Matija Žlender – vodja programa in trener
- Meta Jerala Kegljevič – psiholog
- Sandi Pavačič – strokovni sodelavec
- ZVD, FŠ – pregledi, fizična priprava

## 6. KRITERIJI ZA IZBOR REPREZENTANCE

### Svetovno prvenstvo 3D – Lac La Biche (Kanada) 02.-08.09.2019

Na Svetovnem prvenstvu lahko nastopijo lokostrelci z dolgim, instiktivnim, golim in sestavljenim lokom posamično in ekipno. V vsakem slogu in kategoriji lahko nastopijo največ 3 lokostrelke/lokostrelci.

Kriteriji za izbor reprezentance so sledeči:

- ✚ V reprezentanco se lahko uvrsti vsaka slovenska lokostrelka /vsak slovenski lokostrelci z dolgim, instiktivnim, golim in sestavljenim lokom, ki na kontrolnih tekmovanjih (KT) ustrelji pričakovani rezultat (PR) A-2x ali B-4x.

Slog	DOLGI		INSTIKTIVNI		GOLI		SESTAVLJENI	
	Prič. rez. (PR)	A	B	A	B	A	B	A
<b>MOŠKI</b>	362	350	398	387	434	422	487	482
<b>ŽENSKE</b>	295	285	305	294	371	353	452	441

Kontrolna tekmovanja – vsa tekmovanja, ki potekajo po WA pravilih v obdobju od 01.04.2019 do 07.07.2019.

Če je rezultat ustreljen v tujini, ga mora tekmovalci sporočiti vodji programa najkasneje 3 dni po zaključku tekmovanja.

Tekmovalci, ki ne dosega kriterijev, doseže pa PR B vsaj 2x lahko z lastnim sofinanciranjem (400 eur) nastopi na tekmovanju vendar mora svojo namero pisno najaviti vodji programa najkasneje 30 dni (do 07.06.2018) pred imenovanjem. Lokostrelska zveza Slovenije poravnava vse stroške za nastop na mednarodnem tekmovanju ter potrebno opremo tekmovalca za nastop. Društvo pa opravi nakazilo akontacije na trr LZS najkasneje do 23.6.2018 (14 dni pred imenovanjem). V primeru uvrstitve, ki zagotovi mednarodno kategorizacijo, LZS tekmovalcu - samoplačniku povrne vse stroške nastopa na tekmovanju.

Vodja programa si pridržuje pravico dopolnitve/izbire reprezentance v posameznem slogu in/ali kategoriji s tekmovalko oz. tekmovalcem, ki sicer ne izpolnjuje kriterijev in norme za vstop v reprezentanco iz objavljenih kriterijev.

V kolikor ima na dan imenovanja dosežen pričakovani rezultat več tekmovalcev bodo dokončna imena reprezentantov določena glede na višino rezultatov iz kvalifikacijskih tekmovanj ali izvedeno dodatno kvalifikacijsko tekmovanje.

Vsakdo, ki je imenovan v reprezentanco, mora imeti veljavno zdravniško spričevalo in urejeno Coris zavarovanje za tujino..

Imenovanje reprezentance **08.07.2019**.

## **7. FINANCIRANJE PROGRAMA**

Realizacija programa bo v največji meri odvisna od pridobitve sredstev s strani FŠ in MIZŠ. Ob morebitni manjši višini finančnih sredstev namenjenih 3D programu, bo naknadno narejena prilagoditev programa dela.