



LZS LOKOSTRELSKA
ZVEZA
SLOVENIJE

MLADINSKI PROGRAM 2013

Avtorji in izvajalci programa:

- Zupanc Matej – vodja mladinskega programa, trener
- Žlender Matija - trener
- Vičič Aleš – športni psiholog

Ljubljana, november 2012

ČLANI SELEKCIJE

imenovani so bili na začetku tekmovalne sezone glede na rezultate v pretekli sezoni in po mnenju trenerjev, izvajalcev programa.

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

Ukrivljeni lok – trenerja Matej Zupanc in Matija Žlender

BAUER KRISTJAN – mladinec

RIJAVEC JAN - mladinec

ŠTRAJHAR KLEMEN- mladinec

HOČEVAR NINA - kadetinja

BIZJAK ROK – kadet

GJURIN LUKA – kadet

HUBMAN Anže - kadet

MAJDIČ ANDREJ – kadet

POŽAR PETER - kadet

ŠTRAJHAR GAŠPER - kadet

TONIN GAŠPER - kadet

Sestavljeni lok – trener Dejan Sitar

TOJA ČERNE – mladinka

ANA KOSTANJEVEC – kadetinja

STOŠEVSKI LUKA – mladinec

ČERNE ARNE – kadet

KOROŠEC VILI – kadet

MODIC STAŠ – kadet

STOŠEVSKI ROK- kadet

CILJI PROGRAMA

- Izboljšanje:
 - fizične pripravljenosti
 - tehnične pripravljenosti
 - psihološke pripravljenosti
 - taktične pripravljenosti
 - usklajenosti opreme
- Druženje perspektivnih tekmovalcev
- Večja kvaliteta in kvantiteta opravljenih treningov
- Izobraževanje s področja lokostrelstva

PRIPRAVE

Enkrat mesečno bodo izpeljane vikend priprave za člane mladinske selekcije ukrivljenega loka.

Program priprav bo namenjen zasledovanju ciljev programa.

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.

Pred glavnimi reprezentančnimi nastopi bodo na zaključne priprave vabljeni tudi reprezentantje sestavljenega loka.

SKUPNI / VODENI TRENINGI

Treningi za ukrivljeni lok bodo potekali ob ponedeljkih. V zimsko obdobju v vojašnici v Mostah, v poletnem obdobju pa na lokostrelskem strelišču LZS v Stožicah.

Treningi za sestavljeni lok pa bodo potekali ob torkih popoldne.

Namen skupnih/vodenih treningov je:

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

TESTIRANJA

Predvidoma na Centru za medicino športa v Ljubljani bodo tekmovalci z ukrivljenim lokom opravili izokinetične meritve za oceno jakosti mišic ramenskega obroča in mišic trupa. Mladinci UL pa bodo poleg tega opravili še Cooperjev test in fitness test. Na podlagi rezultatov zadnjega testa bodo dobili tudi programe vadbe za izboljšanje stanja.

TEKMOVANJA

DP indoor, 23.2.2013 – 24.2.2013 – Šenčur

Vsi člani kadetske in mladinske selekcije so dolžni nastopiti na državnem prvenstvu.

EP indoor, 2.2.2013 do 2.3.2013 - Rzeszow (Pol)

Enake norme kot lansko sezono za SP (Vegas) – 8. mesto v kvalifikacijah.

Norma mora biti ustreljena med 1.1.2013 in 3.2.2013.

LETO	TEKMOVANJE		MLADINCI - UL		MLADINCI - SL		Imenovanje reprezentanc
			M	Ž	M	Ž	
2013	MEP DVORANA	norma	580	567	574 ***	2x570	03.02.13

***Reprezentanca se izbere na podlagi 3. najboljših rezultatov. Rezultat 574 ali več mora biti ustreljen med 1.1.2013 in 3.2.2013

7.4.2013 FITA (Kočevje)

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

27.4.2013 70m + OR (CEC, Kamnik)

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

1. EMPOK – od 13.5.2013 do 18.5.2013 – Ljubljana (Slo)

Predviden obseg nastopajočih:

Končno število reprezentantov v posamezni kategoriji bo s strani vodje mladinskega programa določeno 21. 04. 2012 . Obseg reprezentance bo določen glede na dosežene rezultate in število predprijav po posameznih kategorijah.

Tekmovalci morajo imeti pred 21. 4. 2013 ustreljen minimalen rezultat (povprečen rezultat 20. mesta po kvalifikacijah mednarodnih tekem v letih 2009 in 2011):

TEKMOVANJE FITA	MLADINCI - UL		KADETI- UL		Imenovanje reprezentanc
	M	Ž	M	Ž	
Minimalen rezultat	1237	1191	1253	1192	05.05.13

Člani selekcije si 2 mesti v kategorijah RJM in RCM priborijo na štirih kvalifikacijskih tekmovanjih:

- 23.2.2013 DP dvorana (Šenčur) – $((N+1)-U)/N$ + točke za rezultat.
Točke za rezultat:
Mladinci: 580-2, 575-1, 555-0, 545- -1,
Mladinke: 567-2, 562-1, 542-0, 532- -1
Kadeti: 575-2, 570-1, 550-0, 540- -1
Kadetinje: 555-2, 550-1, 530-0, 520- -1
Primer: 1.od šestih-1točka, 6.od šestih-0,16
- 7.4.2013 FITA (Kočevje)
 $((N+1)-U)/N$ + točke za rezultat.
Točke za rezultat:
Mladinci: 1300-3, 1280-2, 1260-1, 1250-0, 1230- -1,
Mladinke: 1290-3, 1280-2, 1260-1, 1230-0, 1200- -1
Kadeti: 1300-3, 1280-2, 1260-1, 1250-0, 1230- -1,
Kadetinje: 1290-3, 1280-2, 1260-1, 1230-0, 1200- -1
- 27.4.2013 70m + OR (CEC, Kamnik)
Kvalifikacije: $((N+1)-U)/N$ + RJM&RCM-eliminacije: $((N+1)-U)/N$ + točke za rezultat.
Točke za rezultat:
Mladinci: 1300-3, 1280-2, 1260-1, 1250-0, 1230- -1,
Mladinke: 1290-3, 1280-2, 1260-1, 1230-0, 1200- -1
Kadeti: 1300-3, 1280-2, 1260-1, 1250-0, 1230- -1,
Kadetinje: 1290-3, 1280-2, 1260-1, 1230-0, 1200- -1
- 3.5.2013 - OR : PRIPRAVE
([dvobojevanje po sistemu vsak z vsakim](#))
Na tekmovanju lahko nastopi iz vsake kategorije prvih osem uvrščenih s tekmovanja v Kamniku.

Na tekmovanju se vrednoti:

♦ izid dvoboja

zmaga	neodločeno	poraz
0,5	0,25	0

♦ Povprečni rezultat posamezne serije v posameznem dvoboju (zaokroževanje na celo število)

MOŠKI

rezultat	točke
29 – 30	1,5
28	0,75
27	0
27–	-1

ŽENSKE

rezultat	točke
28 – 30	1,5
27	0,75
26	0
26–	-1

Končni rezultat tega kvalifikacijskega tekmovanja se določi na podlagi seštevka točk za posamezni sklop.

Končna reprezentanca se določi 3. maja na pripravah, kjer se izvede kvalifikacijsko tekmo-eliminacije, ki je odprta za vse tekmovalce, ki izpolnjujejo kriterij minimalnega rezultata, so

nastopili na DP indoor , FITA tekmovanju v Kočevju in so bili na tekmovanju CEC v Kamniku po kvalifikacijah uvrščeni med prvih osem.

Če je v posamezni kategoriji število nastopajočih manjše ali enako od številu prijavljenih na tekmovanje, se nastopajoče priključi drugi kategoriji (najmanjši), njihove rezultate pa izenači na podlagi rezultatov kvalifikacijskega dela tekmovanja v Kamniku in tekmovanja v Kočevju.

Hendikep (celo število) = $T1((\text{Kočevje} + \text{Kamnik})/216)*3 - T2((\text{Kočevje} + \text{Kamnik})/216)*3$

FITA – 26.5.2013 – Maribor (Slo)

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

CEC, 70 m + OR – 2.6.2013 – Beograd (Ser)

Nastop na tekmovanju je za člane selekcije organiziran s strani mladinskega programa LZS.

FITA - 15.6.2013 – Logatec (Slo)

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

CEC, 70 m + OR – 6.7.2013 – Zagreb (Cro)

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

2.EMPOK – od 15.7.2013 do 20.7.2013 – Bukarešta (Rou)

Število reprezentantov v posamezni kategoriji bo s strani vodje mladinskega programa določeno 23.06.2012. Obseg reprezentance bo določen glede na dosežene rezultate in število predprijav po posameznih kategorijah.

Tekmovalci morajo imeti ustreln minimalen rezultat – 16. mesto po kvalifikacijah (povprečje mednarodnih tekem v letih 2009 in 2011).

TEKMOVANJE FITA	MLADINCI - UL		KADETI- UL		Imenovanje reprezentanc
	M	Ž	M	Ž	
Minimalen rezultat	1257	1235	1268	1244	06.07.13

Najboljši tekmovalec s 1. empok-a v kategoriji mladinci UL, kadeti UL in kadetinja UL ima zagotovljeno mesto v reprezentanci.

2.mesto si člani selekcije zagotovijo na podlagi seštevka točk s tekmovanj:

- 26.5.2013 FITA (Maribor)

$((N+1)-U)/N$ + točke za rezultat v kvalifikacijah. ***U=uvrstitev na tekmi.

Točke za rezultat:

Mladinci: 1300-3, 1280-2, 1260-1, 1250-0, 1230- -1,

Mladinke: 1290-3, 1280-2, 1260-1, 1230-0, 1200- -1

Kadeti: 1300-3, 1280-2, 1260-1, 1250-0, 1230- -1,

Kadetinje: 1290-3, 1280-2, 1260-1, 1230-0, 1200- -1

– 2.6.2013 70m + OR (CEC, BG)

$((N+1)-U)/N$ + točke za rezultat v kvalifikacijah. ***U=končna uvrstitev po eliminacijah.

Točke za rezultat:

Mladinci: 1300-3, 1280-2, 1260-1, 1250-0, 1230- -1,

Mladinke: 1290-3, 1280-2, 1260-1, 1230-0, 1200- -1

Kadeti: 1300-3, 1280-2, 1260-1, 1250-0, 1230- -1,

Kadetinje: 1290-3, 1280-2, 1260-1, 1230-0, 1200- -1

– 15.6.2013 FITA (Logatec)

$((N+1)-U)/N$ + točke za rezultat v kvalifikacijah. ***U=uvrstitev na tekmi.

Točke za rezultat:

Mladinci: 1300-3, 1280-2, 1260-1, 1250-0, 1230- -1,

Mladinke: 1290-3, 1280-2, 1260-1, 1230-0, 1200- -1

Kadeti: 1300-3, 1280-2, 1260-1, 1250-0, 1230- -1,

Kadetinje: 1290-3, 1280-2, 1260-1, 1230-0, 1200- -1

Končna reprezentanca se izmed tekmovalcev, ki izpolnjujejo kriterij minimalnega rezultata, določi 6.7.2013 po tekmovanju v Zagrebu (CEC).

CEC, 70 m + OR - 24.8.2013 – Budimpešta (Hun)

Nastop na tekmovanju je za člane selekcije organiziran s strani mladinskega programa LZS.

DP, 70 m + OR - 21.9.2013 – Kranj (Slo)

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

SP KITAJSKA – do 13.10.2013 do 20.10.2013 – Wuxi (Chi)

Med 1.6.2013 in 21.9.2013 mora kandidat za reprezentanco ustreliti minimalen rezultat (povprečje 16. mesta iz leta 2009-USA in 2011-POL) :

TEKMOVANJE FITA	MLADINCI - UL		KADETI- UL		Imenovanje reprezentanc
	M	Ž	M	Ž	
<i>Minimalen rezultat</i>	1273	1276	1285	1302	09.09.13

Najboljši tekmovalec v posamezni kategoriji iz EMPOK-a v Romuniji, ki izpolnjuje tudi rezultatski

kriterij, ima zagotovljeno mesto v reprezentanci.

2.mesto v reprezentanci si člani selekcije, ki izpolnjujejo kriterij minimalnega rezultata zagotovijo na podlagi seštevka točk s tekmovanj:

- 24.8.2013 70m + OR (CEC, Budimpešta)
($(N+1)-U$)/ N + točke za rezultat v kvalifikacijah. ***U=končna uvrstitev po eliminacijah.
Točke za rezultat:
Mladinci: 1300-3, 1280-2, 1260-1, 1250-0, 1230- -1,
Mladinke: 1290-3, 1280-2, 1260-1, 1230-0, 1200- -1
Kadeti: 1300-3, 1280-2, 1260-1, 1250-0, 1230- -1,
Kadetinje: 1290-3, 1280-2, 1260-1, 1230-0, 1200- -1
- 21.9.2013 70m + OR (DP, Kranj)
($(N+1)-U$)/ N + točke za rezultat v kvalifikacijah. ***U=končna uvrstitev po eliminacijah.
Točke za rezultat:
Mladinci: 1300-3, 1280-2, 1260-1, 1250-0, 1230- -1,
Mladinke: 1290-3, 1280-2, 1260-1, 1230-0, 1200- -1
Kadeti: 1300-3, 1280-2, 1260-1, 1250-0, 1230- -1,
Kadetinje: 1290-3, 1280-2, 1260-1, 1230-0, 1200- -1

Morebitni tretji član reprezentance v posamezni kategoriji, ki izpolnjuje kriterij minimalnega rezultata se prav tako izbere na DP-ju.

STROŠKI MLADINSKEGA PROGRAMA 2013

Strošek izvedbe vseh aktivnosti zajetih v tem programu je ocenjen na 70.000€.
Realizacija programa bo odvisna od pridobitve sredstev s strani FŠ in MIZKŠ.

*** DOPOLNJENE NORME ZA SL:

TEKMOVANJE FIT	MLADINCI - SL		KADETI- SL		Imenovanje reprezentanc
	M	Ž	M	Ž	
2.EMPOK- Bukarešta	682	670	680	662	06.07.13

TEKMOVANJE FIT	MLADINCI - SL		KADETI- SL		Imenovanje reprezentanc
	M	Ž	M	Ž	
SP- Wuxi	687	672	685	667	09.09.13