

PROPOZÍCIE

II. ZIMNÉ SÚSTREDENIE BIATLONISTOV– OSRBLIE 2011

A

I. MAJSTROVSTVÁ SR V ZIMNOM BIATLONE 2011 19.-20. FEBR.2011 - KRÁLIKY

(propozície vid' www.biatlonbreza.sk)

UBYTOVANIE: Penzión OSRBLIE od 14. do 18. februára 2011, 19. februára 2011 Králiky

Kontakt: p. Danišová 0904946063

ODCHOD: 14. februára o 8,00 hod. (Obchodný dom COOP JEDNOTA Breza)

ÚČASTNÍCI A ICH UBYTOVANIE:

a/ Športovci

3. miestna izba v chatke:

Mgr. Volček Ľuboš –(Pavol Sitárik), Tomáš Kubas, Michal Sitárik,

4. miestna izba: Júlia Baláková, Mária Remeňová, Zunana Remeňová, Michaela Maxová, Adela Durčáková

4. miestna izba:

Mgr. Kubasová Ľubica, Klaudia Joštiaková, Nikola Kormaňáková, Laura Joštiaková, Dianka Matysová

2. miestna izba v chatke: Anton Volček, Anton Náčin

1. miestna izba: Mgr. Anton Matejčík,

3. miestna izba: Patrik Kormaňák, Jurko Maxa, Michael Matejčík

Spolu: 5 dospelých a 13 detí18 osôb

b/ Tréneri bežeckého lyžovania:

Mgr. Ľuboš Volček, Mgr. Anton Matejčík

c/ Pomocná trénerka: Mgr. Ľubica Kubasová

d/ Tréner streľby: Anton Volček, Anton Náčin

Spolu: 18 osôb

STRAVOVANIE: - začína večerou 14. a končí raňajkami a balíčkom na desiatu a obed 19. februára v reštauračnom zariadení (Koliba Groš Osrblie p. Fortiaková 0915 832033)

- 19. februára bude večera a 20. februára raňajky a obed na Králikoch, prípadne na ceste domov

Výdaj stravy: - raňajky do 7,30-8,30 hod., obed 12,00 – 13,00 hod., večera 18,00-19,00 hod.

Desiata a olovrant sa bude vydávať pri raňajkách.

Čaj do termosiek na nasledujúci deň na desiatu sa bude vydávať v ubytovni vždy večer o 20,30 hod., čaj na olovrant sa bude vydávať pri obede.

DOPRAVA: - štyri osobné autá (Matejčík, Náčin, Kubasová, Sitárik)

VÝSTROJ PRE DETI: - lyžiarska výstroj, od r. 1999 zbraň v púzdre s popruhami na plecía (kto má pridelenú), plecniak, plátenný servítk cca 50 x 50 cm, termoska, plastová nádoba na desiatu, nepremokavé teplé rukavice+ náhradné rukavice, 2 x teplé ponožky, 2 x bavlnené hrubšie tielka s rukávom, 2 x sveter (najlepšie rolák), šál, teplá vetrovka a nohavice, lyžiarska bežecká kombinéza, teplá obuv, 2 x punčocháče alebo tenšie tepláky, tepláková súprava, prezuvky, hygienické potreby, vreckovky, detský paralén, elastický obvaz

STRAVA NA CESTU: - desiata, balíček na obed, čaj v termoske

DENNÝ PROGRAM:

Tréningy na biatlonovom areáli Osrblie:

1. fáza: - od 9,00 do 11,30 hod., tréning začína rozcvičkou a biatlonovým pretekom

2. fáza: - od 13,30 hod. do 16,30 hod., tréning končí biatlonovým pretekom

Reprezentačné družstvo pokročilých pretekárov: Mária Remeňová, Zunana Remeňová, Adela Durčáková, Laura Joštiaková, Júlia Baláková, Nikola Kormaňáková, Tomáš Kubas, Juraj Maxa, Michaela Maxová, Klaudia Joštiaková, Patrik Kormaňák

Tréneri: Mgr. Volček Ľuboš, Mgr. Anton Matejčík

Prípravka: Dianka Matysová, Michael Matejčík, Michal Sitárik

Trénerka: Mgr. Kubasová Ľubica

Poznámka: - v priebehu sústredenia budú vyspelejší pretekári z družstva začiatocníkov preradení do družstva pokročilých

Odchod na dopoludňajší tréning: - z ubytovne o 8,30 hod.

Odchod na obed: - z biatlonového areálu o 11:45

Odchod na popoludňajší tréning: - z jedálne o 13,00 hod.

- Cieľ sústredenia:**
1. Zoznámenie s prostredím vrcholových športovcov
 2. Zvládnutie základných techník bežeckého lyžovania začiatocníkov
 3. Zvýšenie vytrvalosti a schopnosti využitia osobných vlastností, telesných dispozícií, terénu a techník bežeckého lyžovania v preteku pre pokročilých. Schopnosť jednotlivcov dobrovoľne sa podriaďovať tréningovej disciplíne. Schopnosť sebakontroly športovca vo vzťahu ku zvyšovaniu svojej výkonnosti a vytrvalosti.
 4. Pravidlá základnej starostlivosti športovca o svoju výstroj (zbraň, lyže a odev)
 5. Účasť na tréningoch v areáli vrcholových športovcov
 6. Príprava pokročilých pretekárov na I. kolo M-SR v biatlone (Králiky 19.-20. februára)
 7. Strelecká príprava na strelnici v biatlonovom areáli Osrbie
 8. Návšteva relaxačného zariadenia (bazén) v kúpeľoch Brusno

A/ BEŽECKÁ PRÍPRAVA PRE POKROČILÝCH:

Kategórie a disciplíny v pretekárskom roku 2011

Zimný biatlon:

mladší žiaci, roč. 2001 – 2000: - RP 2,0 km VP 3 km (voľný štýl) VŠ

žiaci roč. 1999-1998: - RP 4,5 km VP 3 km, streľba LL VŠ

žiaci roč. 1997-1996: - RP 6,0 km VP 4,5 km, streľba LS VŠ

1/ Zdokonaľovanie techník voľného štýlu behu na lyžiach v členitom teréne v závislosti na snehových a poveternostných podmienkach (príprava na štart, štart, techniky behu po rovine (bez palíc, s palicami) a v miernom stúpaní, techniky behu do mierneho a strmého kopca, technika zjazdu, zrýchlenie odšľapávaním, zrýchlenie po rovine, šprint a pod.)

2/ Nácvik vytrvalostného behu na upravovaných bežeckých tratiach vo voľnom štýle (využitie techník behu na zrýchlenie - šprint a na oddych)

SZB - biatlon:

3/ Využívanie korčuľarských techník podľa členitosti trate a únavy bežca

a/ Korčuľovanie do mierneho kopca dvojkročné s odrazom na druhú dobu súpaž

b/ Korčuľovanie do strmšieho kopca s odrazom súpaž na jednu dobu

c/ Korčuľovanie do strmého kopca so striedavým odrazom, prípadne prostým behom

d/ Korčuľovanie jednokročné pri prekonávaní oblúkov, oddychové intervaly pri behu dolu kopcom

e/ Razantné zrýchlenie využitím korčuľovania dvojkročného s odpichom palíc na každú dobu (do strmšieho kopca (do 15°, pri štarte a po rovine)

f/ Razantné zrýchlenie využitím korčuľovania dvojkročného s odpichom palíc na každú druhú dobu (v okamihu štartu s miernym klesaním trate, po rovine, do mierneho kopca)

g/ Beh súpažný pri behu po rovine a s miernym klesaním (používame ho pri udržaní tempa, prípadne zrýchlenia počas behu, pri oddychovom behu na nohy)

h/ MŽ-čky a žiaci (2001-00) : - vytrvalostný beh voľným štýlom s maximálnou záťažou v 3-4 min. v intervaloch na 1 - 2 km

i/ MŽ-čky a žiaci (1999-98): - vytrvalostný beh voľným štýlom s maximálnou záťažou v 5- min. intervaloch na 2 – 4 km

j/ Zvládnutie rýchlostných korčuľarských techník na 1 km s dosiahnutím času: MŽ-čky a žiaci (2001-00) do 3:55, MŽ - čky a žiaci (1999-98) do 3:45 a pre SŽ – čky a žiaci (1997-96) do 3:35

k/ Zvládnutie vytrvalostného preteku s cieľom dosiahnuť výsledné bežecké časy:

MŽ-čky a žiaci (2001-00): - beh na 2 km00:0 7:35

- beh na 3 km 00:11:00

MŽ-čky a žiaci (1999-98): - beh na 3 km 00:10:45,3

- beh na 4,5 km 00:18:43,4

SŽ – čky a žiaci (1997-96) - beh na 4,5 km **00:18:16,8**
- beh na 6 km **00:20:15,1**

2/ Strelecká príprava pre pokročilých 8 hod.

a/ Zvládnutie presnej rýchlostreľby, po 1 km maximálnom zaťažení, v časovom intervale na 5 rán do 35-45 sekúnd **s úspešnosťou 80%**

b/ Pri automatoch zvládnuť rýchlostreľbu 5 rán **za 00:25"**

B/ BEŽECKÁ PRÍPRAVA PRE PRÍPRAVKU A ZAČIATOČNÍKOV:

Cieľ: Zopakovať a zdokonaľiť zvládnutie základných bežeckých spôsobov (*technik*) v behu na lyžiach

a/ Techniky klasického behu:

1/ Kontrola výstroje, základný lyžiarsky postoj, chôdza na lyžiach

2/ Chôdza bez palíc, jednokročný, dvojkročný, potom s palicami so súpažným odrazom, súpaž, striedavý beh a beh súpažný, odšľapávanie, prostý beh

3/ Zmena smeru jazdy prešľapávaním a odšľapávaním

4/ Základný zjazdový postoj, oddychový zjazd, zrýchľovanie pri zjazde

b/ Techniky voľného štýlu (korčuľovanie): - bez palíc po rovine jednokročný, dvojkročný, potom s palicami jednokročný s odrazom súpaž, dvojkročný s odrazom súpaž na každú dobu, dvojkročný so striedavým odrazom na každú dobu, zmeny techniky počas behu v závislosti na kondícii, členitosti terénu

c/ Nácvik jednotlivých druhov pretekov v biatlone a v behoch na lyžiach (rýchlostný pretek, vytrvalostný pretek, pretek s hromadným štartom s intervalovou záťažou na trati 1 km) pre talenty do 4 min. 10 sek pre MŽ

d/ Strelecká príprava pre začiatníkov: 4 hod.

Zvládnutie základov streleckej prípravy bez lyží (*poloha, zalícenie, zamierenie, oprava, výstrel*) **s úspešnosťou 80 %**

Tréning v biatlonovom areáli nahlásený dňa 4. februára 2011 telefónicky na číslo: **0918 900 774**
p. Benjamínovi Leitnerovi

PLÁNOVANÉ VÝDAVKY:

Ubytovanie: 5 dní x 18 osôb x 7,5 EUR..... 675 EUR
Stravovanie: 5 dní x 18 osôb x 6 EUR..... 540 EUR
Doprava: - len náklady na benzín (4 x 40 EUR) 160 EUR
Návšteva kúpeľov Brusno 2 x 13 x 3 EUR..... 78 EUR
Poistenie žiakov cca 70 EUR
Účasť na M-SR 19.-20.februára 2011 na Králikoch
(večera, raňajky, obed, ubytovanie) 10 x 18 EUR 180 EUR

VÝDAVKY SPOLU:.....1 703 EUR

5. PLÁNOVANÉ ZDROJE FINANČNÝCH PROSTRIEDKOV:

Účastnícky poplatok: 18 x 32 EUR/osoba576 EUR
Sponzorský príspevok na dopravu (*Kubasová,Maxa, Náčin,Matejčík*)160 EUR
Príspevok Klubu biatlonu Breza 700 EUR

PRÍJMY SPOLU:1 436 EUR

Nepokryté výdavky: - 267 EUR

Poznámka:

- v prípade, že sa nenájde sponzor, prípravkári a pretekári, ktorí v kvalifikačných kolách nezískali
III. VT si uhradia plnú výšku nákladov t.j.: (1703- 180):18 = 84,61 EUR

V Breze dňa 4. februára 2011

Mgr. Matejčík A., predseda klubu biatlonu

Súhlas rodičov

Podpísaní rodičia súhlasíme, aby sa naša dcéra (syn) zúčastnili Zimného sústredenia pretekárov a talentov Klubu biatlonu Breza v Osrblí a to podľa podmienok uvedených v týchto propozíciách.

1. Nikola Kormaňáková
2. Júlia Baláková
3. Tomáš Kubas
4. Michael Matejčík
5. Juraj Maxa
6. Zuzanka Remeňová
7. Klaudia Joštiaková
8. Michaele Maxová
9. Adela Durčáková
10. Patrik Kormaňák
11. Laura Joštiaková
12. Dianka Matysová
13. Mária Remeňová

Poznámka:

Z Osrblia sa hneď ráno 19. februára sa presunieme na Králiky, kde sa pretekári zúčastnia I. kola M-SR v zimnom biatlone (19.-20. februára 2011).

Prípravkári (talenty) t.j. roč. 2001 a ml. budú odvezení domov s plánovaným príchodom cca o 11,00 hod...