

Poročilo o delu panoge za Skupščino SZS 2021/ Panoga za alpsko smučanje

1. Povzetek dela in uspešnosti po posameznih programih

1.1 ŽENSKA EKIPA ZA SVETOVNI POKAL - TEHNIČNE DISCIPLINE

| | | |
|---------------------|-----------------------|--------------|
| | ime in priimek | |
| Odgovorni trener | POLJSAK SERGEJ | |
| Trener teh.disc. | KUNC MITJA | |
| Kondicijski trener | Matija rea | |
| Kondicijski trener: | Mitja Bracic | |
| Pomočnik in servis | Čerin Andrej | Servis smučī |
| Fizioterapevt | Mali Ana | |
| Zunanji sodelavec: | Anže Kristan | Zdravnik |
| Zunanji sodelavec: | Turel Matjaž | Zdravnik |
| Zunanji sodelavec: | Štabuc Brin | Zdravnik |

1.2 Sestava ekipe za svetovni / evropski pokal

| Ime in priimek | Leto rojstva | Društvo/klub | status | cilj | realizacija | Opomba |
|--------------------|--------------|--------------|------------|---------------------------------|--------------------------------|--------------|
| Ana bučik | 1993 | SK Gorica | 1 kriterij | WCSL SL 20 WCSL GS 20 | WCSL SL 12 WCSL GS 22 | DA NE |
| Tina Robnik | 1991 | SK Luče | 1.kriterij | WCSL GS 10 WCSL PGS 12 | WCSL GS 26 WCSL PGS 5 | NE DA |

2. Realizacija načrtovanega programa (statistični prikaz obdobj)

| Mezocikel / datum | Načrtovan kraj treninga | Načrtovano število dni | Realiziran kraj treninga | Realizirano število dni |
|--------------------|--|------------------------|--|-------------------------|
| 1.6.-15.6. 2020 | Hintertux, Molltal | 12 | Hintertux, Molltal | 9 |
| 26.7.do 2.8. 2020 | Saas Fee | 7 | Saas Fee | 5 |
| 10.8.-21.8.2020 | Saas Fee | 10 | Saas Fee | 7 |
| 28.8.-6.9.2020 | Saas Fee | 10 | Saas Fee | 8 |
| 21.9.-25.9. 2020 | Saas Fee | 5 | Saas Fee | 5 |
| 1.10.-10.10.2020 | Hintertux,Soelden | 9 | Hintertux,Soelden | 6 |
| 14.10.-25.10. | Soelden | 9 | Soelden | 9 |
| 2.11.-6.11.2020 | Schnalstal | 4 | Schnalstall | 4 |
| 10.11.-13.11. 2020 | Schnalstal | 4 | Schnalstal | 4 |
| 19.11-22.11 2020 | Levi, Lech | 7 | Levi, Lech | 7 |
| 1.12.-30.12. 2020 | Solda, Toblach, Santa katerina, Courchevel, Obdach, Semmering | 21 | Solda, Toblach, Santa katerina, Courchevel, Obdach, Semmering | 20 |
| 1.1.- 28.2.2021 | Zagreb, Hinterreit, Trbiz, Dienten, Flachau, Kr.gora, Kronplatz, Toblach, Wiesbriach, Cortina, Jasna | 36 | Zagreb, Hinterreit, Trbiz, Dienten, Flachau, Kr.gora, Kronplatz, Toblach, Wiesbriach, Cortina, Jasna | 35 |
| 1.3.- 24.3.2021 | Jasna, Are, Trbiz, Kranjska gora, Lenzerheide | 16 | Jasna, Are, Trbiz, Kranjska gora, Lenzerheide | 15 |
| 24.3.- 15.4. 2021 | Kranjska gora, Jasna | 14 | Jasna | Cca 10 |
| SKUPAJ | | 164 dni | | 136 dni |

2. 1 Opis realizacije programa

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE: Od 1.6. -30.10.2020 Planiranih 62 snežnih dni ----izvedeno 49 snežnih dni
TEKMOVALNO OBDOBJE 1.11.2020 do 21.3.2021 Planiranih 88 snežnih dni--- izvedeno 85 snežnih dni

3. Realizacija rezultatskih ciljev

Končna uvrstitev na WCSL lestvici; ZOI-; končna uvrstitev v EP;

| vrsta cilja | načrtovani cilj | realizacija cilja |
|-------------|---|--|
| ANA BUCIK | Wcsl vsl do 20 mesta Wcsl sl do 20 mesta Wsc 1 do 10 mesta 1 do 15 mesta | NE (22 MESTO) DA (12 MESTO) DA (9 MESTO) NE |
| TINA ROBNIK | Wcsl vsl do 10 mesta Wcsl pgs do 12 mesta Wsc vsl ali pgs do 7 mesta | NE (26 MESTO) DA (6 MESTO) DA (5 MESTO) |

6. Zaključek

Sezona 2020/ 2021 je bila ena najbolj negotovih sezon v svetovnem pokalu. Ogromno nejasnosti in raznoraznih zahtev (covid), nam vsekakor niso olajševale situacije. Bila je tudi sezona svetovnega prvenstva, kar jo je še dodatno popestrilo. Že to, da sta dekleti lahko tekmovali na vseh tekmah je določen uspeh.

Malo je ekip na svetu, kjer so se okužbam tako izognili kot naša. Vsak negativen covid 19 test pred tekmo, je bil prava mala zmaga. Glede tega bi se zahvalil g. Janezu Slivniku za pomoč pri organizaciji vseh testiranj in pa članom ekipe za disciplino.

Poročilo Meta Hrovat:

| | ime in priimek | vloga zunanjega sodelavca |
|---------------------|------------------------|---------------------------|
| Odgovorni trener | Matija Grašič | |
| Trener | Jurij Hafner | |
| Servis | Robert Kristan | |
| Kondicijski trener: | Nika Radjenovič | |

1.2 Sestava ekipe za svetovni / evropski pokal (realizacija ciljev kratka verzija)

| Ime in priimek | Leto rojstva | Društvo/klub | status | cilj | realizacija | Opomba |
|--------------------|--------------|-------------------|------------|----------------|----------------|----------|
| Meta Hrovat | 1998 | ASK Kranjska Gora | 1.kriterij | VSL 7 SL 15 | VSL 9 SL 48 | NE NE |

2. Realizacija načrtovanega programa (statistični prikaz obdobj)

| Mezocikel / datum | Načrtovan kraj treninga | Načrtovano število dni | Realiziran kraj treninga | Realizirano število dni |
|-------------------|--|------------------------|--|-------------------------|
| 14.5. – 22.5.20 | Kanin | 6 | Kanin | 6 |
| 27.5. – 3.6.20 | Kaunertal | 7 | Kaunertal | 7 |
| 8.6. – 14.6.20 | Kaunertal | 6 | Kaunertal | 6 |
| 5.7 -14.7.20 | Zermatt | 9 | Zermatt | 9 |
| 11.8. – 21.8.20 | Saas Fee | 8 | Saas Fee | 8 |
| 27.8. – 26.9.20 | Saas Fee | 8 | Saas Fee | 8 |
| 20.9 – 30.9.20 | Saas Fee | 10 | Saas Fee | 10 |
| 5.10 – 22.10.20 | Tux, Sölden | 11 | Tux Sölden | 12 |
| 28.10. – 13.11.20 | Hintertux, Moelltal, Sölden | 14 | Pass Thurn, Schnalstal | 12 |
| 19.11 – 26.11.20 | Levi, Moelltal, Lech | 6 | Levi, Diavolezza, Lech | 7 |
| 2.12 – 12.12.20 | Solda, Schnalstal, Courchevele | 10 | Solda, Cervinia, Courchevele | 4* Poškodba |
| 12.12. – 30.12.20 | Obdach, Zagreb, Semering | 7 | Tervisio, Obdach, Semering | 8 |
| 2.1. – 30.1.21 | Zagreb, Reiteralm, Kranjska GoraFlachau | 20 | Reiteralm, Obdach, Zagreb, Flachau, Kranjska Gora, Tervisio, Kronplatz | 24 |
| 1.2. – 28.2.21 | Tervisio, Kranksa Gora, Toblach, Cortina | 20 | Tervisio, Weissbriach, Cortina, Toblach, Kranjska Gora | 21 |
| 1.3. – 31.3.21 | Jasna, Are, Kranjska Gora, Lenzerheide | 20 | Jasna, Are, Krnjaska Gora, Lenzerheide, Tervisio | 19 |
| SKUPAJ | | 165 dni | | 161dni |

2. 1 Opis realizacije programa

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE: od 1.5. do 30.10.2020

Planiranih 60 snežnih dni ----izvedeno 57 snežnih dni

Zaradi »Lockdowna« smo v maju izkoristili trening na Kaninu. Čas smo namenili izključno tehničnemu treningu med stabilno in spoznavanju tekmovalke. Nadaljevali smo v Kaunertalu z odličnimi pogoji tudi za SG. Ves čas treninga je bil namenjen tehniki, smučanju s kratkimi smučmi. Uporabljali smo tudi različne dolžine na različnih nogah. Veliko smučanja na prosto in izvajanju najrazličnejših vaj. Sledil je Zermatt, trening v osnovnih postavitvah in učenje elementov SG-ja. V Avgustu smo se priključili slovenski ženski in moški ekipi na treningih v Saas-Feeju. Stopnjevali smo težavnost terenov, postavitev, agresivnost samih voženj in se posvečali bolj ostrim smučarskim linijam. Kot priprava na prvo tekmo je sledil trening v Hitertuxu in Soldnu. Pripravljalo obdobje ocenjujem kot zelo dobro. Pogoje smo imeli ves čas odlične, količinsko smo delali veliko, smučarsko in tehnično smo naredili dober napredek.

TEKMOVALNO OBDOBJE 1.11.2020 do 31.3.2021

Planiranih 105 snežnih dni - izvedeno 104 snežnih dni

Sledili smo koledarju tekmam svetovnega pokala. Solidno začeli na prvi VSL tekmi v Soldnu. Normalen potek VSL sezone nam je preprečila poškodba v decembru, zato smo izpustili obe tekmi v Chourchevelu in posledično kar nekaj treninga. S tehničnega vidika smučanje ocenjujem kot dobro, za boljši rezultat in večjo konstantnost vidim rezerve predvsem v psihološki pripravi, večji sproščenosti in spočitosti. Zaradi ponovnega padca, je izpustila VSL tekmo v Jasni in sezono zaključila s tretjim mestom na finalu. Rezultatsko je bila sezona uspešna, vendar zaradi ne nastopa na treh tekmah ni uspela zaključiti VSL seštevka med najboljših 7.

Slalomska sezono ocenjujem kot slabo. Kljub dobrim in konstantnim vožnjam na treningih in primerjavah z drugimi, rezultatsko nismo pokazali željenega. Po prvih dveh odstopih, je postal slalom psihološka borba.

Nastopila je na SG in AC na Svetovnem prvenstvu v Cortini. Pokazala je, da ima potencial za SG, vendar potrebuje še kar nekaj kilometrine. Njena šibkost so predvsem skoki, valovi in drsalni deli.

| | | |
|------------------------------|-------------------------|--|
| Pripravljalno obdobje | 57 dni | |
| Tekmovalno obdobje | 104 dni | |
| Prehodno obdobje | Planirano 10 dni | |
| Skupaj | 171 | |

3. Realizacija rezultatskih ciljev

| vrsta cilja | načrtovani cilj | realizacija cilja |
|----------------------------------|-------------------|---|
| META HROVAT – napredek v tehniki | WC VSL 7 in SL 15 | Vsl ne, zaradi dveh poškodb in ne nastopa na treh tekmah. SL ne, zaradi slabega začetka sezone, številnih odstopov in porušene samozavesti. |

| ime in priimek | načrtovani cilj | realizacija cilja | Realizacija (Da/Ne) |
|--------------------|-----------------|-------------------|---------------------|
| HROVAT META | WC VSL 7 | Ne | Ne |
| | WC SL 15 | Ne | Ne |
| | SP top 3 | Ne | Ne |
| | WC top 3 | Da | Da |

1.2 ŽENSKA EKIPA SVETOVNI POKAL - HITRE DISCIPLINE

Strokovno vodstvo:

| | |
|---------|-------------------------|
| | ime in priimek |
| Trener | Darja Črnko |
| Trener: | Štefan Abplanalp |

| | | | |
|--------------------|------|--------------------|--|
| Ilka Štuhec | 1990 | ASK Branik Maribor | Končati sezono brez poškodbe med 7 DH, med 15 SG |
|--------------------|------|--------------------|--|

1.3 MOŠKA EKIPA ZA SVETOVNI POKAL - TEHNIČNE DISCIPLINE

| | | |
|---------------------|---|-----------|
| | ime in priimek | |
| Odgovorni trener | Klemen Bergant | |
| Trener | Rok Šalej | |
| Trener | Matjaž Požar | |
| Kondicijski trener: | Dr. Mitja Bračič (Kranjec), Jani Gril (Hadalín) | |
| Fizioterapevt: | Matej Dormiš, Sašo Oštir | |
| Servis smuči: | Lojze Debelak | Rossignol |
| Zdravnik: | Dr. Matjaž Turel, Dr. Anže Kristan | |

1.2 Sestava ekipe za svetovni

| Ime in priimek | Leto rojstva | Smučarsko društvo | Status |
|-----------------------|--------------|-------------------|-------------|
| Žan Kranjec | 1992 | SD Novinar | 1. kriterij |
| Štefan Hadalin | 1995 | SK Dol Ajdovščina | 1. kriterij |

| Mezocikel / datum | Načrtovan kraj treninga | Načrtovano število dni | Realiziran kraj treninga | Realizirano število dni |
|------------------------------------|------------------------------|------------------------|--------------------------|-------------------------|
| 09.06.-17.06.-prehodno | Moelltal | 8 | Bansko | 5 |
| 27.07.-03.08.-pripravljalno | Saas Fee | 7 | Saas Fee | 5 |
| 11.08.-18.09. | Saas Fee | 9 | Ushuaia | 8 |
| 27.08.-04.09. | Saas Fee | 8 | Saas Fee | 7 |
| 21.09.-28.09. | Saas Fee | 7 | Saas Fee | 5 |
| 05.10.-09.10.-predtekmovalno | Hintertux | 5 | Hintertux, Soelden | 8 |
| 12.10.-17.10. | Soelden, Hintertux, Moelltal | 5 | Schnalstal, Soelden | 3 |
| 19.10.-22.10. | Moelltal, Soelden, Hintertux | 4 | Soelden, Schnalstal | 4 |
| 23.10.2020-31.03.2021 - tekmovalno | tekmovalna sezona | 87 | | Had 88 Kra 75 |
| SKUPAJ | | 139 dni | | Kra 116, Had 126 |

2. 1 Opis realizacije programa

Realizacija ob koncu sezone:

Kranjec: 116 smučarskih dni, 16 tekmovalj, 11 dni FS, 17 enot SL (104 voženj, 5211 vrat), 72 enot GS (436 voženj, 12546 vrat), 2 enoti SG (13 voženj, 438 vrat), na snegu je preživel 337 ur.

Hadalín: 126 smučarskih dni, 31 tekmovalj, 10 dni FS, 40 enot SL (267 voženj, 13383 vrat), 42 enot GS (278 voženj, 7923 vrat), 5 enoti SG (31 voženj, 932 vrat), na snegu je preživel 385 ur.

3. Ocena posameznega tekmovalca/ Realizacija rezultatskih ciljev

Rezultatski cilji – ekipa

| vrsta cilja | načrtovani cilj | realizacija cilja |
|----------------------------|---|---------------------------------|
| Svetovni pokal - WC | | |
| WCSL VSL | 1 tekmovalec do 7. mesta | DA, Kranjec 7. |
| WCSL SL | 1 tekmovalec do 15. mesta | NE, Hadalin 17. |
| WCSL SM | | |
| WCSL SVSL | | |
| WCSL AC? | 1 tekmovalec do 15. mesta? | DNS |
| Svetovno prvenstvo | | |
| GS | 1 tekmovalec do 3. mesta, 1 tekmovalec do 20. mesta | NE - 6. mesto DA - 16. Mesto |
| SL | 1 tekmovalec do 10. mesta, 1 tekmovalec do 15. mesta | DA - 7. mesto NE - DNF1 |
| AC? | 1 tekmovalec do 10. mesta? | DNS |

Za nami je težka sezona z veliko motnjami. Oba tekmovalca sta v vsakem trenutku pokazala, da sta velika športnika in skupaj smo uspeli sezono pripeljati do konca.

Zahvalil bi se celi ekipi (Žan, Štefan, Matjaž, Rok, Matej, Sašo, Lojze) za dobro opravljeno delo. Zahvala tudi Mihi, brez katerega ne bi bilo te ekipe na takem nivoju, Janezu za vso pomoč in za "nadomeščanje", ko smo nekateri morali biti doma in vsem ostalim, ki pripomorejo k lažjemu izpolnjevanju ciljev naših tekmovalcev.

1.4 MOŠKA EKIPA ZA SVETOVNI POKAL - HITRE DISCIPLINE

Strokovno vodstvo:

| | ime in priimek | vloga zunanjega sodelavca |
|---------------------|-----------------|-------------------------------|
| Odgovorni trener | KOŠTOMAJ GREGOR | |
| Trener | GORZA ALEŠ | |
| Kondicijski trener | Bračič Mitja | Hrobat, Čater |
| Kondicijski trener: | Kristan Gašper | Kline |
| Kondicijski trener | Kogal Uroš | Kosi |
| Pomočnik in servis: | JAVOR ROK | Servis smuči – Kline in Čater |
| Pomočnik in servis: | KNAFELJ TOMAŽ | Servis smuči – Hrobat in Kosi |
| Fizioterapevt: | ŠMEJIC ROK | |
| Zunanji sodelavec: | Anže Kristan | Zdravnik |
| Zunanji sodelavec: | Turel Matjaž | Zdravnik |

1.2 Sestava ekipe za svetovni pokal (realizacija ciljev kratka verzija)

| Ime in priimek | Leto rojstva | Društvo/klub | status | cilj | realizacija | Opomba |
|----------------|--------------|--------------------|------------|-------------------------|------------------------|--|
| Martin Čater | 1992 | SK Celje | 1.kriterij | SG 25 DH 30 AC 10 | SG 49 DH 21 AC - | NE DA - Kriterij 1 (DH) |
| Miha Hrobat | 1995 | ASK Triglav Kranj | 1.kriterij | SG 25 DH 60 AC 30 | SG 39 DH - AC - | NE NE - Kriterij 2 (SG) |
| Boštjan Kline | 1991 | ASK Branik Maribor | 2.kriterij | SG 30 DH 45 | SG 46 DH 34 | NE DA Kriterij 1 (WSC TOP 15 DH) |
| Klemen Kosi | 1991 | ASK Branik Maribor | 2.kriterij | SG 20 DH 35 AC 20 | SG DH AC | Poškodba Poškodba Poškodba Kriterij 2 |

2. Realizacija načrtovanega programa (statistični prikaz obdobj)

| Mezocikel / datum | Načrtovan kraj treninga | Načrtovano število dni | Realizacija – Kraj treninga | Realizirano število dni treninga |
|-------------------|-------------------------|------------------------|-----------------------------|----------------------------------|
| prehodno | - | - | Corona epidemija | |
| pripravljalno | | 38 | | 31 |
| 6.6. – 10.7.2020 | Moelltal | 12 | Moelltal | 10 |
| 24.8. – 8.9.2020 | Stelvio + Zermatt | 12 | Stelvio + Saas Fee | 12 |
| 20. – 29.9.2020 | Hintertux | 8 | Saas Fee | 4 |
| 5. – 14.10.2020 | Moelltal | 6 | Stelvio | 5 |
| predtekmovalno | | 21 | | 20 |
| 20. – 31.10.2020 | Kauertal+Pitztal | 9 | Kaunertal + Pitztal | 12 |
| 7. – 23.11.2020 | Nakiska+Panorama | 12 | Solda | 8 |
| Tekmovalno | | 83 | | 68 |
| 23. – 30.11.2020 | Lake Louise | 5 | - | 0 |
| 30.11.– 6.12.2020 | Beaver Creek | 4 | - | 0 |
| 12. – 19.12.2020 | Speikboden, Gardena | 6 | Zinal, Val d'Isere, Gardena | 11 |
| 21. – 22.12.2020 | Slovenia | 2 | Trbiz | 1 |
| 25. -29.12.2020 | Bormio | 4 | Bormio | 5 |
| 4.1.2021 | Slovenia | 1 | Obdach | 2 |
| 6. – 16.12.2021 | Pellegrino, Wengen | 8 | Trbiz, St. Lambrecht | 7 |
| 19. – 23.1.2021 | Kitzbuhel | 5 | Kitzbuhel | 6 |

| | | | | |
|-------------------|-----------------------------|-----|----------------------------------|-----|
| 27.1. – 14.2.2021 | Chamonix, Garmisch, Cortina | 14 | Kranjska Gora, Garmisch, Cortina | 13 |
| 19. – 21.2.2021 | Sella Nevea, Kr. Gora | 3 | - | 0 |
| 23. – 27.2.2021 | Bansko | 4 | Kope, Sella Nevea | 4 |
| 2. – 8.3.2021 | Kvitfjell | 5 | Trbiz, Kranjska Gora, Saalbach | 7 |
| 12. – 19.3.2021 | Sella Nevea, Lenzerheide | 6 | Peca, Lenzerheide | 3 |
| 25. -31.3.2021 | DP | 6 | Kranjska Gora, Trbiz, Planica | 9 |
| 1.-15.4.2021 | SLO smučišča | 10 | | |
| SKUPAJ | | 142 | | 119 |

Opis realizacije programa

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE: od 1.5. do 30.11.2020 **51 dni**

TEKMOVALNO OBDOBJE 1.12.2020 do 31.3.2021 **68 dni**

3. Realizacija rezultatskih ciljev

Končna uvrstitev na WCSL lestvici; ZOI-; končna uvrstitev v EP;

| vrsta cilja/tekmovanje in rang tekmovanja (WC, EC, FIS, drugo) | načrtovani cilj | realizacija |
|--|---------------------------|---|
| WC SKUPNO | | |
| DH | 1 x 30 + VSI S TOČKAMI WC | 1 x 30 DA (21 Čater), S TOČKAMI ŠE Kline |
| SG | 2 x 25, 2 x 30 | NE, NE |
| AC | 1 x 10, 1 x 20 | -, (SAMO ENA TEKMA) |
| WSC CORTINA 2021 | | |
| DH | 1 x 20, 1 x 30 | DA (1 x 15), DA (1 X 23) |
| SG | 1 x 15, 1 x 20 | NE, NE |
| AC | 1 x 6, 1 x 15 | NE, NE |
| TEKME ZA WC | 3 x 15 | DELNO (1x), 2 X 17 |
| FIS TOČKE | SG < 15 in DH < 20 | SG – NE(nihče), DH – DELNO (Čater, Kline) |

Izhodišča za pripravo načrta

V program vnesti več GS treninga na ledenih in zahtevnih terenih – najbolje v sodelovanju s tehnično ekipo. Tekmovalcem ponuditi adrenalinske izkušnje, k bi jim pomagale prebroditi psihološke blokade (skoki na plastičnih skakalnicah, motokros, skoki v vodo ipd.)

S kondicijskimi trenerji dodelati oz. dopolniti program, ki bodo vključevali več dela v naravi, na neravnih površinah in z več izzivi v gibanju.

1.5 ŽENSKA EKIPA EC in C

| | ime in priimek | vloga zunanjega sodelavca |
|----------------------|--|---------------------------|
| Odgovorni trener | Pavel Grašič (do 5. 2. 2021) Gregor Marguč (od 6. 2. 2021 naprej) | |
| Trener | Gregor Marguč | |
| Trener in serviser | Aleš Valenti | |
| Trener in serviser | Renato Gašpar (do 10. 7. 2020) | |
| Pomočnik in serviser | Maj Mlakar (od 29. 8. 2020 naprej) | |
| Kondicijski trener | Andrej Lukežič | |
| Zunanji sodelavec | Anže Kristan | Zdravnik |
| Zunanji sodelavec | Dr. Radoje Milič | Meritve, svetovanje |
| Fizioterapevtka | Ajda Horvat | |
| Fizioterapevtka | Lucija Oplotnik | |
| Zunanji sodelavec | Majda Umer | Nutricistka |

1.2 Sestava ekipe

| Ime in priimek | Leto rojstva | Društvo/klub | Status |
|---------------------|--------------|-------------------|--|
| Nika Tomšič | 2000 | SK Pohorje | Strokovna ocena |
| Rebeka Oblak | 2001 | SK Poljane | Strokovna ocena |
| Žana Ciglič | 2001 | ASK Triglav Kranj | Zadržala kriterij iz predlanske sezone |

| | | | |
|----------------------|------|-------------------|-----------------|
| Lina Knific | 2002 | SK Ljubljana | Strokovna ocena |
| Anja Oplotnik | 2002 | SK Celje | Kriterij 3 SL |
| Nika Murovec | 2002 | ASK Kranjska Gora | Kriterij 3 VSL |
| Nina Drobnič | 2003 | SK Alpetour | Strokovna ocena |
| Jera Kompan | 2002 | SK Črna | Strokovna ocena |

2. Realizacija načrtovanega programa (statistični prikaz obdobj)

| Mezocikel / datum | Načrtovan kraj treninga | Načrtovano število dni | Realiziran kraj treninga | Realizirano število dni |
|--------------------|--|------------------------|---|-------------------------|
| 20.–22. 5. 2020 | Postojna | 3 | Postojna | 3 |
| 27.–29. 5. 2020 | Postojna | 3 | Postojna | 3 |
| 1.–5. 6. 2020 | Postojna | 5 | Postojna | 5 |
| 8.–10. 6. 2020 | Postojna | 3 | Postojna | 3 |
| 14.–25. 6. 2020 | Molltal | 10 | Molltal | 9 |
| 5.–10. 7. 2020 | Molltal | 5 | Molltal | 5 |
| 10.–14. 8. 2020 | Postojna | 4 | Postojna, Ljubljana | 4 |
| 20.–21. 8. 2020 | Postojna | 2 | Postojna | 2 |
| 24.–27. 8. 2020 | Celje | 4 | Celje | 4 |
| 29. 8.–15. 9. 2020 | Saas Fee | 15 | Saas Fee | 14 |
| 27. 9.–2. 10. 2020 | Saas Fee | 6 | Saas Fee | 5 |
| 6.–9. 10. 2020 | Molltal | 6 | Molltal | 6 |
| 8.–10. 10. 2020 | Postojna | 3 | Postojna | 0 |
| 13.–17. 10. 2019 | Wittenburg | 4 | Wittenburg | 4 |
| 21.–25. 10. 2020 | Molltal | 5 | Molltal | 5 |
| 28.–30. 10. 2020 | Postojna | 3 | Postojna | 3 |
| 1.–30. 11. 2020 | Pass Thurn, Obdach | 14 | Pitztal, Pass Thurn, Hippach, Santa Caterina | 16 |
| 1.–31. 12. 2020 | Obdach, Pass Thurn, Molltal, Slovenija | 15 | Lech, Pass Thurn, Hochfugen, Soriška P, Areh, Krvavec, Obdach | 17 |
| 1.–30. 1. 2021 | Obdach, St. Michael, EC in SLO program tekem | 19 | Trbiž, Gotschen, Klippitz, Trije Kralji, Kr.G, Krvavec | 20 |
| 1.–28. 2. 2021 | Obdach, St. Michael, EC in SLO program tekem | 23 | Krvavec, Rogla, Areh, Soriška Pl, Obdach, Kr Gora, Trbiž | 21 |
| 1. – 31. 3. 2021 | Bansko (MSP), SLO program tekem | 21 | Kr.G, Mb, Bansko (MSP), Kr.G, Trbiž | 22 |
| SKUPAJ | | 173 dni | | 171 dni |
| KONDIICIJA | | 30 dni | | 27 dni |
| SNEG | | 143 | | 144 |

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE: od 1. 5. do 30. 11. 2020 Od načrtovanih 65 dni je bilo izvedenih 64 dni.

TEKMOVALNO OBDOBJE 1. 12. 2020 do 31. 3. 2020 Načrtovanih je bilo 78 dni, izvedenih pa 80 dni.

STATISTIKA CELOTNE SEZONE:

Veleslalom: 8100 zavojev, Slalom: 13750 zavojev, Superveleslalom: 1200 zavojev, Smuk: 260 zavojev

| | | |
|------------------------------|----------------|--|
| Pripravljalno obdobje | 64 dni | |
| Tekmovalno obdobje | 80 dni | |
| Skupaj | 144 dni | |

1.7 MOŠKA EKIPA EC in C

| | | |
|---------------------|--|--|
| | Ime in Priimek | |
| Odgovorni trener | Gašper Markič | |
| Trener + serviser | Mitja Velenčič | |
| Serviser | Boštjan Delalut | |
| Trener + serviser | Zvonko Žirovnik | |
| Kondicijski trener: | Andrej Lukežič, Dr. Mitja Bračič (Ažnoh) | |
| Fizioterapevt: | / | |
| Mentalna priprava: | Sara Isaković | |
| Zdravnik: | Dr. Matjaž Turel, Dr. Anže Kristan | |

1.2 Sestava ekipe za evropski pokal in C

| Ime in priimek | Leto rojstva | Smučarsko društvo | Status |
|------------------------|--------------|--------------------|----------------|
| Nejc Naraločnik | 1999 | SD Beli Zajec | Kriterij 2 |
| Rok Ažnoh | 2002 | ASK Branik Maribor | Kriterij 2 |
| Martin Križaj | 2002 | SK Alpetour | Nima kriterija |
| Jakob Anderlič | 2004 | SD Novinar | Kriterij 3 |
| Tijan Marovt | 1998 | ASK Branik Maribor | Nima kriterija |
| Žak Žirovnik | 1999 | ASK Branik Maribor | Nima kriterija |

Realizacija načrtovanega programa

| Mezocikel / datum | Načrtovan treninga kraj | Načrtovano število dni | Realiziran treninga kraj | Realizirano število dni |
|--|-------------------------|------------------------|--|-------------------------|
| 15.6. - 30.6.20 <i>Prehodno</i> | Möltall | 10 | Möltall | 9 |
| 25.8. - 30.8.20 <i>Pripravljalno</i> | Möltall | 5 | Saas fee (24.8 - 8.9.20) | 5 |
| 3.9. - 11.9.20 | Saas fee | 8 | Saas fee | 9 |
| 20.9. - 28.9.20 | Saas Fee | 8 | Saas Fee | 2 |
| 12.10. - 22.10.20 <i>Predtekmovalno</i> | Tux / Pass Thurn | 8 - 10 | Tux (6.10. - 12.10.20) | 4 |
| 26.10. - 30.10.20 | Pass Thurn | 4 | Schnals (18. - 23.10) + Thurn (27. - 31.10.) | 5 + 2 |
| November <i>Tekmovalno</i> | AUT/NOR/SWE/FIN | 14 | Solda ITA | 15 |
| 1.12.20 - 31.3.21 | Tekmovalno obdobje | 70 - 75 | Tekmovalno obdobje | 69 |
| SKUPAJ | | 127 - 134 dni | | 120 dni |

STATISTIKA

Št. Vrat: 10.015 SL ; 8.247 VSL ; 2.259 SG ; 925 DH

Popolnoma na novo sestavljena ekipa je delovala na visokem nivoju skozi celotno sezono. V tem primeru bi rad pohvalil tako Boštjana Delaluta kot Mitjo Valenčiča, katera sta delovalo brezhibno celotno sezono na vseh nivojih, Andreja Lukežiča, kateri je tekmovalce kondicijsko zelo dobro pripravil in pomagal na tekmovanjih, kadar smo to potrebovali. Ob tem bi rad pohvalil tudi tekmovalce, ki so si kljub starostnim razlikam in smučarskem nivoju medsebojno pomagali in se motivirali ter si želeli napredka iz dneva v dan. V kolikor želimo tem fantom nuditi pot do nadaljnjega napredka, jih bo potrebno natančno voditi, jih usmerjati ter pokazati pot proti vrhu. Material je bolj kot ne zadovoljiv pri večini, kar ne pomeni, da bi lahko obstajale še boljše alternative predvsem pri Fischerju in Head-u.

1.9 MLADINSKI FIS in medregijski program

| | ime in priimek | vloga zunanjega sodelavca |
|------------------|----------------------------|---------------------------|
| Vodja programa | BOŠTJAN ANDERLIČ | |
| Trener C ženski | MARGUČ GREGA(GRAŠIČ PAVEL) | |
| Trener C moški | MARKIČ GAŠPER | |
| Trener medregija | NEJC REBEC | |
| | CEFERIN BRANE | |
| | VIDIC ALEŠ | |
| | LIPICAR LUKA | |
| | VAJDIC BERNARD | |
| | SMONKAR DEJAN | |
| | BREZNIK JAN | |
| kondicija | ANDREJ LUKEŽIČ | |
| Covid manager | ROMAN ŠTURM | |

2. Realizacija načrtovanega programa (statistični prikaz obdobj))

| datum | Plan priprav in tekmovanj | Načrtovano število dni | Realiziran kraj treninga | Realizirano število dni |
|---------------|-----------------------------|------------------------|--------------------------|-------------------------|
| Junij 20 | Snežne priprave | 6 | Molltal AUT | 5 |
| Avgust 20 | TEST iron man | 1 | Postojna | 1 |
| oktober 20 | Snežne Priprave medregija | 6 | Molltal AUT | 5 |
| November 20 | Tekmovanja FIS | 5 | Solda ITA | 5 |
| November 20 | Treningi Tekmovanja NJR | 6 | Pass Thurn AUT | 6 |
| December 20 | Tekmovanja FIS_NJC | 6 | Reiteraln | 6 |
| December 20 | Treningi tekmovanja NC_NJC | 8 | Soriska planina | 7 |
| December 20 | Tekmovanje WC | 4 | Alta Badia | 4 |
| Januar 21 | Treningi tekmovanja FIS -NC | 25 | Slovenija | 23 |
| Februar 21 | EC tekmovanje | 7 | Krvavec | 7 |
| februar 21 | eyof 2021 | 8 | Vuokatti FIN | 0 |
| februar 21 | Treningi tekmovanja FIS-NC | 20 | Slovenija | 19 |
| marec 21 | MSP | 12 | Bansko-BUL | 12 |
| Marec 21 | Tekmovanje WC | 3 | Kranjska Gora | 3 |
| Marec 21 | Tekmovanja FIS-NC | 12 | SLO-ITA | 12 |
| SKUPAJ | | 129 dni | | 115 dni |

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE: Zaradi COVID 19 odpadel planiran aprilski »speed camp« za mladince U18, Tekmovalci so se posvetili individualni kondicijski pripravi ter šoli.

Meseca junija izkoristili dobre snežne pogoje na ledeniku Molltal za test opreme ter prilagajanje na novo opremo(1. leto fis tekmovalci).

Klubske ekipe so se organizirale v dve trenažni skupini za poletne snežne priprave na ledenikih. Test IRON MAN za vse mladince

Oktoobra skupni pregledni medregijski-C trening za izbrane tekmovalce-Molltal.

Organizirale so se ekipe za prve FIS-NJR tekme. C+medregija.

TEKMOVALNO OBDOBJE: Zaradi odlokov o COVID 19 in zaprtja smučišč je bila organizacija tekem FIS onemogočena in prav tako treningi v Sloveniji. Prilagodili smo se in v decembru organizirali odpadla Državna članska prvenstva za 2020 v tehničnih disciplinah, kar je bilo dovoljeno. Tekmovanja v hitrih disciplinah nam ni uspelo organizirati. Od januarja do marca smo izpeljali večino tekem FIS(državno prvenstvo za pokal NEO) NC-NJC 2021 v vseh disciplinah(SL, GS, PGS, SG, AC, DH, KOM) IZPELJALI na visokem nivoju, kljub vsem zaostritvam in pravilom zaradi COVID19. EYOF 2021 Vuokatti-FIN predstavljeno na december 2021

MSP 2021 Bansko BUL – realiziran v prilagojeni obliki in zmanjšanim obsegom. Tekmovanja samo v SL, GS in SG ter moški in ženske ločeno.

Dosegli rezultate:

v ženski kat. 1x 3mesto(GS-Dvornik Neja) in 2x 7mesto(SL in SG-Dvornik Neja) v moški kat. dosegli:

1x 7m.SG in 1x 14m. GS – Ažnoh Rok

3.2 . Ocena

V sezoni 20/21 smo nadaljevali in nadgradili delo ženske mladinske C ekipe(združena z B), s polnim programom, kar se je izkazalo za zahteven a uspešen projekt. Usklajeno delovati in poskrbeti za vse tekmovalke saj so potrebe

oz. programi različni (starost, znanje, poškodbe..) dosegli so dobre rezultate in način za združevanje mladih perspektivnih tekmovalk in jim nuditi širino smučarskega znanja kar pričakuje nivo EC in WC.

Moška C ekipa je delovala 5 sezono (tokrat združena z EC) in izkazalo se je, da je podpora bila prava saj so dosegli napredek, ekipa se je kot smo se dogovorili na začetku sezone odprla za tekmovalce, ki se niso uvrstili vanjo (medregija). Več tekmovalcev je bilo vabljenih tako na kondicijske priprave kot snežne, udeležili so se skupaj tudi več tekem FIS v tujini. Ekipa ni bila tako številčna kot je bilo predvideno na začetku sezone. 2 tekmovalca sta prenehala s smučanjem in 2 tekmovalca se nista odločila za priključitev ekipi.

Na nivoju regij je delovalo 7 klubskih ekip, ki se povezujejo med seboj in lahko rečem da so tako v pripravljalnem kot tudi tekmovalnem delu sezone dobro delovali in sodelovali. Sodelovali so tudi z obema C ekipama in tekmovalcem zagotovili med tekmovalno sezono več skupnih treningov in ogrevalnih treningov pred tekmami. Pohvalil bi sodelovanje med SZS in regijskimi trenerji. Na ta način smo skupaj lahko izpeljali kvalitetno organizacijo več FIS tekmovanj.

Organizacija tekmovanj v SLO je najboljša možnost za domače tekmovalce. V tej sezoni se je še posebej pokazalo (prehod meje, quote na tekmah, veliko št. tekmovalcev, nepoznani tereni...)

Na vseh FIS tekmovanjih v SLO smo imeli TCM (sestane trenerjev) in žrebanje ON-LINE, novost, ki bo verjetno ostala tudi v prihodnosti. S pomočjo Anže Rebec uvedli nekaj novosti, ki smo jih predstavili tudi na EC tekmovanju. Kasneje uporabljene na drugih EC tekmah v EU

FIS tekmovanja so bila izvedena na visokem nivoju. Močno se je povečalo število tekmovalk na SLO FIS tekmovanjih in predvsem se je izboljšal minimalni pribitek za tekmovalke.

V začetku tekmovalne sezone so bila smučišča še zaprta in so lahko obratovala samo za vrhunski šport, kar nam je omogočalo dobre pogoje in izvedbo tekmovanj na progah ki jih v času turizma težko dobimo v uporabo.

V tej sezoni smo izkoristili vsa 3 velika tekmovanja (WC ZLATA LISICA, WC VITRANC in EC Krvavec) da smo v terminu takoj za njimi organizirali FIS tekme ter vsem mladim omogočili trening in tekme na WC-EC pogojih (preparacija z vodo, konfiguracija terena)

Še 2x poskušali pripraviti teren z vodo za treninge in tekmovanja (Soriška planina, Rogla). Zahvala vsem regijski trenerjem za trud.

2021 prvič organizirali državno prvenstvo NC in NJC v PGS (paralelni veleslalom).

2021 organizirali Državno člansko prvenstvo v Kranjski Gori - tehnične discipline in Trbižu - hitre discipline - zelo uspešno in kvalitetno.

Tekmovalac/tekmovalka je imel 29 tekem v Sloveniji – v vseh disciplinah

| | | Ženske | | | | | | Moški | | | |
|---|----|----------|----------|----|----|----|----------|----------|----|----|----|
| | | SL (PSL) | GS (PGS) | SG | AC | DH | SL (PSL) | GS (PGS) | SG | AC | DH |
| Število izvedenih tekmovanj v FIS koledarju (AL, MAS) v Sloveniji | 79 | | | | | | | | | | |
| Število izvedenih FIS tekmovanj v Sloveniji (samo FIS, CIT, NJR, NC, NJC) | 58 | 12 (0) | 10 (1) | 2 | 2 | 2 | 12 (0) | 10 (1) | 2 | 2 | 2 |
| Število izvedenih FIS tekmovanj v Sloveniji (samo FIS) | 31 | 8 (0) | 8 (0) | 0 | 0 | 0 | 8 (0) | 8 (0) | 0 | 0 | 0 |
| Število tekem za izračun pokalov za MM in SM po tabeli | | 6 | 7 | 1 | 1 | 1 | 6 | 7 | 1 | 1 | 1 |

1.10 OTROŠKI PROGRAM U14 IN U16

| | |
|----------------------------------|-----------------------|
| Vodja programov otrok in mladine | Boštjan Anderlič |
| Koordinator | Roman Šturm |
| Vodja programov otrok | Andrej Lukežič |
| Sodelujoči regijski trener | Tadej Ameršek (VZH) |
| Sodelujoči regijski trener | Mitja Dragšič (VZH) |
| Sodelujoči regijski trener | Tomaž Hribar (CEN) |
| Sodelujoči regijski trener | Primož Obrč (CEN) |
| Sodelujoči regijski trener | Miloš Križaj (ZAH) |
| Sodelujoči regijski trener | Gregor Kraigher (ZAH) |
| Sodelujoči regijski trener | Uroš Peternel (ZAH) |
| Sodelujoči regijski trener | Borut Furlan (CEN) |

| Rang | Koda | Priimek in Ime | Klub | Reg | |
|------|--------|-----------------|------|-----|------|
| 1 | 205017 | HRIBERŠEK ALEN | UNC | VZH | 2005 |
| 2 | 205051 | RAKOVIČ MATIC | KRG | ZAH | 2005 |
| 3 | 205065 | MENCINGER MATEJ | NOV | CEN | 2005 |
| 4 | 205072 | ŽUNKO MARCEL | ZAJ | VZH | 2005 |
| 5 | 205085 | ARČON ANŽEJ | SDP | NPR | 2005 |
| 6 | 206042 | BUČAR LUKA | BRM | VZH | 2006 |
| 7 | 206013 | HAJDINJAK GAL | APT | ZAH | 2006 |
| 8 | 206049 | OSERBAN MIHA | ČRN | VZH | 2006 |
| 9 | 206041 | ROTAR GREGA | ŽEL | ZAH | 2006 |
| 10 | 206030 | ŠKRJANC JAKA | MED | CEN | 2006 |
| 11 | 206017 | ŠINKOVEC URBAN | ŽEL | ZAH | 2006 |
| 12 | 206022 | GMAJNAR LUKA | NOV | CEN | 2006 |

| Rang | Koda | Priimek in Ime | Klub | Reg | |
|------|--------|-------------------------|------|-----|------|
| 1 | 105052 | ANDOLŠEK VERTOVŠEK HANA | MOD | ZAH | 2005 |
| 2 | 105063 | VRANIČAR LIZA | APT | ZAH | 2005 |
| 3 | 105045 | PAŠČINSKI KRISTINA | RAD | ZAH | 2005 |
| 4 | 106021 | LESKOVEC ALINA | NOV | CEN | 2006 |
| 5 | 106032 | OMERZU ULA | SKC | VZH | 2006 |
| 6 | 107042 | RADELJ TIA | APT | ZAH | 2007 |
| 7 | 106003 | BOKAL ANA | APT | ZAH | 2006 |
| 8 | 106026 | PUŠNIK LANA | SKC | VZH | 2006 |

Realizacija načrtovanega programa

| Mezocikel / datum | Načrtovan kraj | Načrtovano dni | Vsebina treninga | realizirano |
|-------------------|--------------------|-------------------------|-----------------------------|--------------------|
| Avgust 20 | Postojna | 4 | Kamp kondicija | 4 |
| Oktober 20 | Ljubljana | 1 | meritve FŠ | 0 |
| Oktober 20 | Moelltal AUT | 4 | sneg | 0 |
| November 20 | Moelltal AUT | 4 | sneg | 0 |
| Januar 21 | Kranjska G., Trbiž | 15 | sneg | 14 |
| 26.1.-30.1.2021 | Folgaria ITA | 4 | Trofeo Alpe Cimbra | 4 |
| Februar 21 | Stari vrh | 1 | sneg | 0 |
| Februar 21 | Stari vrh | 2 | Pokal Loka | 0 |
| Februar 21 | OPA races | 4 | OPA races sneg | 0 |
| Marec 21 | Kranjska Gora | 4 | sneg | 4 |
| Marec 21 | Kope | 3 | sneg | 0 |
| Marec 21 | Soriška planina | 2 | sneg | 2 |
| 30.3.-2.4.2021 | Abetone ITA | 3 | Trofeo Pinocchio | 3 |
| 30.3.-2.4.2021 | Val d'Isere FRA | 3 | La Scara | 0 |
| SKUPAJ | | 55 dni+5 dni kon | treningi /tekmovanja | 27 dni+4dni |

2. 1 Opis realizacije programa

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE:

Kondicijski kamp, Postojna, 24.-27.8.2020

Na spletni strani SZS se objavijo vsebine povezane s kondicijsko vadbo in so v pomoč trenerjem pri oblikovanju kondicijskih programov. Vsebine vsebujejo natančne opise sredstev, metod in nadzora vadbe. Dodana so tudi teoretična besedila, za lažje razumevanje omenjenih vsebin.

Društva izvajajo snežne treninge le do druge polovice oktobra (do 23.10.2021), ko stopijo v veljavo strogi ukrepi za zaustavitev okužb z virusom Covid 19.

PREDTEKMOVALNO OBDOBJE:

Vsakršna organizirana vadba otrok v Sloveniji je do 4.1.2021 prepovedana. Kondicijska vadba se izvaja individualno s pomočjo spletne aplikacije Zoom.

TEKMOVALNO OBDOBJE:

Povratak na sneg je možen po 4.1.2021. Po dvomesečnem premoru, brez snežnih treningov, težko govorimo o tekmovalnem obdobju. Vsebine na snegu so povezane s ponovnim prilagajanjem na opremo, osnovnimi elementi tehnike, z vadbo v metodičnih poligonih. Predviden začetek tekmovalnega obdobja se zamakne vsaj za en mesec.

Mednarodno tekmovanje Alpe Cimbra, Folgaria, 26.-30.1.2021

Tekmovanje poteka pod strogimi preventivnimi ukrepi za zaježitev virusa. Zasedba ekip udeleženk je okrnjena, najmočnejše smučarske nacije niso prisotne (Avstrija, Švica, Francija, Norveška). Slovenska ekipa se tekmovanja udeleži le s kategorijo U16, s šestimi dečki in šestimi deklicami (dvojna kvota Tekmuje se v slalomu, veleslalomu ter ekipni tekmi (slalom). Pri pripravi terenov, organizator zagotovi dobre snežne pogoje, ki omogočajo visoke uvrstitve tudi tekmovalcem z višjimi štartnimi številkami.

Državna otroška tekmovanja

V mesecih februarju in marcu ni mogoča organizacija državnih otroških tekmovanj. Klubi se združujejo na regijskem in med regijskem nivoju ter organizirajo primerjalne treninge. Primerjalni treningi se organizirajo za kategorije U16, U14 in U12. Na osnovi primerjalnih treningov regije ustvarijo regijske range.

Mednarodna tekma Pokal Loka je odpovedana, enako tudi tekmovanje OPA.

Snežni kamp, Kranjska Gora, 18.-21.3.2021

Kamp je izveden v Podkorenu, na poligonu in progi za WC. Prva dva dneva sta namenjena vsem tekmovalcem kategorij U16 in U14. Prijavljenih je 154 tekmovalcev. Tekmovalci so razporejeni v termine čez cel dan, razdeljeni so po ključu regij. Poleg regijskih in klubskih so na treningu prisotni tudi panožni trenerji; Druga dva dneva sta namenjena le 15 tekmovalcem iz posamezne kategorije, te tekmovalce določijo regije. Izbrani tekmovalci se pomerijo v SL in VSL, na osnovi medsebojne primerjave se izbere ekipa za mednarodno tekmovanje Pinnochio 2021. Vse štiri dni je snežna podlaga zahtevna (dodatno obdelana z vodo) a omogoča enake pogoje čez cel dan.

Mednarodno tekmovanje Pinnochio, Abetone, 30.3.-2.4.2021

Tekmovanje poteka pod strogimi preventivnimi ukrepi za zaježitev virusa. Prireditve se udeležimo s kategorijama U14 (2+2) in U16 (3+3). Tekmuje se v SL in VSL. Kljub visokim temperaturam, organizatorju uspe zagotoviti odlične tekmovalne pogoje. Zaradi zaprtja žičniških naprav, v aprilu ne izvedemo snežnih treningov. Ekipno dosežemo drugo mesto, kar je spodbuden dosežek po sezoni polni prilagajanju in improvizacije. Kljub okrnjeni konkurenci, se solidno uvrstimo med ekipi ITA1 in ITA2. Tri medalje v posamični konkurenci;

Iztok Klančnik, predsednik panoge

(podrobnejša poročila so dostopna na spletni strani SZS / sklic Zbora pAS)