

SZS – ALPSKE DISCIPLINE

PLAN DELA 2020/2021

**MLADINSKI PROGRAM
MEDREGIJA
in
FIS TEKMOVANJA**

Zbor pAS, Ljubljana, 04.06.2020

Zbor pAS, Ljubljana 04.06.2020

1.1 Strokovno vodstvo:

	ime in priimek	opomba
Vodja mladinskega programa	BOŠTJAN ANDERLIČ	
glavni trener EC-C ženske	PAVEL GRAŠIČ	
glavni trener EC-C moški	GAŠPER MARKIČ	
Kondicijski trener:	ANDREJ LUKEŽIČ	
Medregija:		
ZAH regija	APT NEJC REBEC	Glavni trener
	KRG ALEŠ VIDIC	
	TRG LUKA LIPIČAR	
CEN/NPR regija	NOV BRANE CEFERIN	
VZH regija	BRM JAN BREZNIK	
	VUZ DEJAN SMONKAR	
	CEL BERNARD VAJDIČ	

1.2 tekmovalci -MEDREGIJSKA EKIPA MOŠKI

Ime in priimek	Leto rojstva	KRITERIJ	status
ANŽE GARTNER	2001	Pokal SLO	
OTO VRANIČAR	2001	Pokal SLO	
TIM TRŠAN	2001	Pokal SLO	
KRELJ ROZLE	2002	Pokal SLO	
ŽIGA ZUPAN OREŠKOVIČ	2003	Pokal SLO	
MERTELJ ENEJ	2003	Pokal SLO	
RAKOVIČ DAVID	2003	Pokal SLO	
ANŽE ADAMEK	2004	Pokal SLO	
SVETLIČIČ MIHA	2004	Pokal SLO	
ZUPANČIČ FILIP	2004	Pokal SLO	
KOVAČ TILEN	2004	Pokal SLO	

1.3 tekmovalke -MEDREGIJSKA EKIPA ŽENSKE

Ime in priimek	Leto rojstva	KRITERIJ	status
PODREPŠEK ULA STELLA	2000	POKAL SLO	
KALAN REBEKA	2003	Pokal SLO	
KAJA REBEC	2001	Pokal SLO	
KOREN TINKARA	2003	Pokal SLO	
KAVŠEK EVITA	2003	Pokal SLO	
PIŽORN AJDA	2003	poškodba	
PETERNELJ SARA	2004	Pokal SLO	
SEDOVNIK MAJA	2004	Pokal SLO	
STONE TIJA	2004	Pokal SLO	

Tekmovalci izbrani v ekipo C so izpolnili kriterij 3. na podlagi FIS točk in ranga so razvrščeni v posamezno ekipo.

Z medregijsko reprezentanco širimo nabor mladih tekmovalcev in omogočamo nadgradnjo klubskega programa. Vključeni so najboljši tekmovalci iz Slovenskega pokala. Skupni pripravljalni kampi (kondicijski in snežni) medregijskih reprezentantov se izvajajo v pripravljalnem in predtekmovalnem obdobju. V tekmovalnem obdobju se organizirajo skupni treningi »hitrih disciplin«, pregledni »štopping« treningi in posamezni treningi pred FIS tekmami v Sloveniji.

Medregijska ekipa je baza perspektivnih tekmovalcev. Posamezni tekmovalci bodo vabljeni na treninge C ekipe ter pregledne »štoppinge«. V primeru dobrih rezultatov se tekmovalec lahko priključi C ekipi ali obratno (v primeru slabših rezultatov v C ali nediscipline) se tekmovalec priključi medregijski ekipi.

2. Načrt programa

Mezocikel / datum	Načrtovan kraj treninga	Načrtovano število dni	
Maj/jun	Kranjska Gora/Postojna	4	Kondicija
september	Postojna	4	kondicija
Oktober	Hintertux/Molltal AUT	4	
november	Kaunertal AUT	6	
december	Krvavec SLO	5	
Jan-mar	SLO	8	
Feb	EYOF	6	
mar	WJC		
SKUPAJ		37 dni	dni

2. 1 Opis programa

Mladinski medregijski program vključuje 7 klubskih ekip, ki usklajujejo svoje programe in se udeležujejo skupnih:

- Kondicijskih kampov (tekmovalci in trenerji obvezno)
- Na povabilo EC-C ekip snežnih kampov (2 tekmovalca 1 trener)
- Medregijskega snežnega kampa (10 tekmovalcev + C tekmovalci) pregledni trening »speed« kampov v tujini ali SLO

7 mladinskih ekip po SLO so tudi »KONDIICIJSKE BAZE« za vse mlade tekmovalce tudi reprezentante, programe pripravi kondicijski trener, trenerjem tudi svetuje in jih nadzoruje na terenu. mladinske klubske sredine (7x) bodo sofinancirane s strani SZS

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE: medregijska ekipa opravi v pripravljalnem obdobju skupna kondicijska kampa (1x junij in 1x oktober) ter več snežnih kampov v obdobju okt. – feb. Mladinska ekipa C in medregijska reprezentanca terminsko uskladita programe ter sodelujeta. Redno se priključuje na trening C ekipe do 2 člana medregijske ekipe.

Izvede se test motoričnih sposobnosti »Ironman« in pregledni »štopping« na snegu. Na podlagi doseženih rezultatov se ekipi C lahko priključijo novi tekmovalci ali jo zapustijo (potrdi strokovni svet)

Ekipa C in B. sta enotna ekipa. Tekmovalci bodo večkrat razdeljeni v trening skupine neglede na status.

TEKMOVALNO OBDOBJE: ekipe izvajajo treninge po programu. Prilagodi se koledar FIS-SLO tekem, da bo omogočal nastope najboljšim na EC tekmah in raznolikost na domačih tekmah.

Priprava terenov za FIS tekmovanja (vbrizganje vode, zaščitne mreže, oblike terena...)

Skupne priprave ekipe za tekmovanje EYOF-FIN 2021 in WJC-BUL 2021

3. Rezultatskih cilji

vrsta cilja	načrtovani cilj	
EYOF 2021		
M&Ž	1x 1-3 mesta, 2x do 10. mesta	
team	1-3	
MSP 2021		
M&Ž	1x 1-3 2x do 10.m.	
team	1-3	
FIS tekmovanja		
M&Ž	Izboljšanje FIS točk in rangov	

4. organizacija FIS tekmovanj v SLO

Organizacija FIS tekmovanj v Sloveniji je že na visokem nivoju, prav tako konkurenca oz. minimalni pribitki. Vseeno sem mnenja, da lahko kvaliteto organizacije dvignemo na višji nivo, da bodo naši tekmovalci imeli dobre pogoje tako za vstop v FIS program kot pripravo za tekmovanja višjega nivoja kot so WJC, EYOF/YOG in Evropski pokal.

Organizacija tekmovanj:

- na raznolikih terenih (zahtevnost)
- Priprava kakovostne podlage
- Koli za organizacijo SL tekem M in Ž
- Raznolike postavitve
- Org. tekem na terenih kjer so kasneje tekmovanja za EC in WC(moški in ženske)
- Večje število delavcev za servis na progi
- varnostne mreže
- NC in NJC tekme organizirajo izvajalci WC/EC tekmovanj

Glede zgoraj napisanih točk predlagam, da se na enem smučišču ne organizira več kot 2 tekmi na enaki progi ali eni homologaciji. Izvesti še več tekem v mesecu decembru saj je takrat tudi v tujini težko najti dobre tekme. Organizacija PAR tekme GS ali SL – FIS/NC oz. EC