

Název akce: **Soustředění výběru žactva Středočechů** **1. sraz**
Termín: **neděle 13.3.2022**
Místo: **Říčany, sportovní areál ZŠ U Lesa (GPS: 49.9885067N, 14.6868275E)** <https://mapy.cz/s/namevemabu>

Cíl: příprava talentovaného žactva na nominační závody LODM a reprezentaci Středočechů v r. 2022
Určení: žactvo DH12, DH14, šikovné DH10, perspektivní děti se zájmem o OB a reprezentaci kraje
Omezení: bez omezení počtu pro žáky, účast trenérů je vítána, budou zapojeni do průběhu akce
účast na vlastní nebezpečí
při tréninkových jednotkách za děti budou odpovídat trenéři
účastnit se mohou pouze zdraví účastníci, bez příznaků jakéhokoli virového onemocnění

Garant akce: **OB Říčany, Miroslav Seidl, Jan Havlíček** **tel. 739 327 204**

Dopoledne: **trénink na dráze + měřený OB sprint**

Parkování: parkoviště u areálu

Sraz: do 8:50 hod. před vstupem do areálu

Program: rozběhání, rozcvička a následuje rozdělení do skupin

dráha technika běhu, koordinace, běžecká abeceda a příklady tréninků pro věkové kategorie 10-14 let

OB sprint měřený OB sprint na mapě má procvičit rychlost rozhodování a správnou realizaci při rychlém běhu

při sprintu bude použito elektronické ražení SI, čipy SI s sebou

Mapa: Měř. 1:2500, ekv. 2,0 m

- dvě tratě: D - 1,70 km

na start sprintu je to od dráhy 500 m

H - 1,95 km

Organizace: po rozdělení do skupin dle kategorií (D12/H12/D14/H14) budou 2 skupiny na dráze a 2 skupiny půjdou na sprint
po absolvování dílčího programu (dráha/OB-sprint) se skupiny prohodí

Pitný režim: na dráze bude k dispozici voda a voda se šťávou - láhve, příp. kalíšky, na pití si vezte vlastní s sebou

Oběd: Restaurace na Rychtě (pěšky 600 m dráhy) **jednotné menu, cena do 130,- Kč**
cca 12:30-13:30 hod. **(polévka - vývar, hl. chod - bramborová kaše, přírodní kuřecí plátek, omáčka, zeleninová obloha)**

Odpoledne: **mapový lesní trénink - plná mapa**

Organizuje: RIC

Stavítel: Jan Havlíček

Mapa: Langusta, 1:10 000, stav podzim 2021

Organizace: společný odchod cca ve 14:30 hod. od parkoviště **(upřesní se dle oběda, pokusíme se vyrazit dříve)**
na mapu to je 2,0 km

Program: paralelní okruhy - vždy budou vybíhat 2 stejné kategorie proti sobě

Délka: každý absolvuje 2 okruhy délky cca 1,5 - 1,8 km

bude použito el. ražení SI, čipy SI s sebou

Ukončení: do 17:00 hod.