

Název akce: Středočeská žákovská OB akademie 2022
Termín: pátek 6. 5. až neděle 8. 5. 2022
Místo: Říčany, ZŠ U Říčanského lesa (GPS: 49.9895364N, 14.6860331E) <https://mapy.cz/s/manapuneco>
Školní 2400/6, 251 01 Říčany u Prahy boční samostatný vstup k tělocvičnám
Cíl: příprava talentovaného žactva na nominační závody LODM a reprezentaci Středočechů v r. 2022
Zaměření: jarní víkendové intenzivní mapové soustředění žactva středočeských oddílů OB
Určení: žactvo DH12, DH14, šikovné DH10, perspektivní děti se zájmem o OB a reprezentaci kraje (ročníky 2012-2008)
Omezení: Děti musí mít už nějaké zkušenosti a účasti na závodech (ne úplní začátečníci), možno vzít i talentované HD10 => potenciální členové oblastního výběru na **Festivalu výběrů žactva ČR a MČR oblastních výběrů žactva 2022**

účastnit se mohou pouze zdraví účastníci, bez příznaků jakéhokoli virového onemocnění

Garant akce: OB Říčany, Miroslav Seidl tel. 739 327 204
Pořádáno za podpory města Říčany u Prahy

Doprava: Doprava individuální v rámci oddílů
Sraz: Příjezd v pátek 6. 5. 2022 mezi 19. až 20. hod.
Ukončení: Odjezd v neděli 8. 5. 2022 po 14. hod.

Ubytování: společně v tělocvičnách ZŠ U Říčanského lesa s sebou vlastní spacák, karimatka, polštářek, plyšák apod.
Stravování: páteční večeře 6. 5. ve vlastní režii
zajištěno sobota: snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře školní jídelna ZŠ
neděle: snídaně, svačina, oběd školní jídelna ZŠ
vč. pitného režimu s sebou vlastní láhve na pití, min. 500 ml
dopolední svačiny budou k odebrání při snídani, odpolední svačiny budou k odebrání při obědě

Peníze: účastnický poplatek 600,- Kč/osoba
Částka pokrývá ubytování, stravování a mapy pro trénink, doprava není v ceně zahrnuta a hradí si každý sám.
Dopravu v místě konání na tréninky, předpokládáme, zajistíme přítomnými vozy.

Způsob platby:
- ideálně převodem na účet SKS ČSOS na základě vystavené faktury => vždy jednotně za celý oddíl
- případně v hotovosti na místě (též vždy jednotně za celý oddíl)

Přihlášky: ideálně najednou za celý oddíl
do sdíleného souboru (příjmení, jméno, reg. číslo, číslo čipu SI, kategorie)
vč. příslušného obsazení trenéry za jednotlivé oddíly
https://docs.google.com/spreadsheets/d/166YU3nAnOMIDgO6d0RkjNB6P5p5IWQ16NZPG_dThzHA/edit?usp=sharing

S sebou: Běžecké vybavení na trénink v terénu a na dráhu (2x denně, tj. vč. náhradního oblečení)
výbava SI čip, buzola, mapník, tužka, propiska, fix, hodinky s GPS, čelovka (nabitá na páteční noční trénink)
GPS hodinky včetně kabelu pro připojení k PC
Přezůvky do školy => **NUTNÉ**
Láhev na pití (min. 500 ml)
Vlastní spacák, karimatka a věci na spaní na podlaze
Ručník, hygienické potřeby, apod.
Motivaci a chuť trénovat, tréninkový deník (kdo si vede)
Hudební nástroje, knížka, společenské hry

PROGRAM

pátek: 19 - 20 hod. - příjezd, uložení věcí v tělocvičně
20:45 - 21:45 hod. - jednoduchý noční OB (od školy)

sobota: do 7:30 hod. - budíček
8:00 - 8:30 hod. - snídaně
8:45 - 9:00 hod. - představení tréninku po skupinách
9:30 - 12:00 hod. - trénink po skupinách
12:30 - 13:15 hod. - oběd
13:45 - 14:00 hod. - představení tréninku po skupinách
14:30 - 16:30 hod. - mapový trénink po skupinách
17:30 - 18:30 hod. - sprintový závod (bodovací skorelauf)
18:30 - 19:00 hod. - večeře
19:30 - 21:00 hod. - rozbory, hodnocení, hry
21:30 hod. - večeřka

neděle: do 7:30 hod. - budíček
8:00 - 8:30 hod. - snídaně
8:45 - 9:00 hod. - představení tréninku po skupinách
9:30 - 12:00 hod. - mapový trénink po skupinách
12:15 - 12:35 hod. - rozbory, zhodnocení
12:40 - 13:00 hod. - balení, úklid
13:00 - 13:45 hod. - oběd
14:00 hod. - celkové a závěrečné zhodnocení
do 14:30 hod. - vyklizení tělocvičny, odjezd

Tréninkové jednotky

- 1) NOB - zaměřeno na držení linie a správné odbočení ke kontrole
- 2) atletická abeceda, dráha + běžecký test (D12 = 800 m, H12 = 1000 m, DH14 = 1500 m)
- 3) azimuty, trénování správného nastavování směrů (na louce i v lese) - bude ve fázi s dráhou - při střídání skupin
- 4) mapový trénink v lese - kombinované techniky (kombotech)
- 5) sprint - ve formě bodovacího skorelaufu na 20 minut (starty ve vlnách po kategoriích)
- 6) mapový trénink v lese - soutěžní okruhy (motýl, farsty, sem-tamy apod.)