

Středočeský krajský svaz ČSOS

Sportovní centrum dětí Středočeské oblasti v OB, žactvo STC

Název akce: **1. tréninkový sraz SCD STC žactva Středočechů** **1. sraz**

Termín: **neděle 10.3.2024**

Místo: **Říčany, sportovní areál ZŠ U Lesa (GPS: 49.9885067N, 14.6868275E)** <https://mapy.cz/s/relutefopa>

Cíl: 1. celodenní tréninkový sraz zaměřený na dráhu a sprintové disciplíny akce SCD STC, příprava talentovaného žactva na sezónu a reprezentaci Středočechů v r. 2024 (LODM 2024)

Určení: žactvo DH12, DH14, šikovné DH10, perspektivní děti se zájmem o OB a reprezentaci kraje účast bude umožněna i mladším DH16, především uvítáme ty, co prošli žákovským výběrem STC

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 (abeceda, O-250), OB sprint (2 kratší okruhy - 10-12 minut)

Parkování: parkoviště u areálu ZŠ U lesa

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

Program: rozběhání, rozvíčka a následuje rozdělení do skupin

dráha technika běhu, koordinace, běžecká abeceda, měřený paměťový test při intenzivním běhu O-250 (5x okruh 250 m)

OB sprint každý 2 sprintové okruhy - měřeno SI (město Říčany) - procvičení rychlosti rozhodování a správnou realizaci při rychlém běhu

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

Mapa: **Měř. 1:4000**, ekv. 2,0 m (Říčany - stav 03/2024) **- 2 okruhy: cca 10-12 min./okruh**

na start sprintu je to od dráhy 2,0 km (sjedete se auty do města, výstup v místě startu, parkování na parkovišti u gymplu)

Organizace: po úvodní společné části dojde k rozdělení na dvě skupiny (A/B zhruba stejné)

jedna zůstává na dráze a druhá se přesune na sprintové okruhy

- čas 9:30 - 11:00 hod. - skupina A - dráha / skupina B - sprintové okruhy

- čas 11:00 - 12:30 hod. - skupina B - dráha / skupina A - sprintové okruhy

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

Oběd: Školní jídelna ZŠ U lesa (Arter catering) (konkrétní menu bude upřesněno před akcí, pište případné diety)
cca 13:00-13:45 hod. bude hrazeno hromadně na fakturu STC

Odpoledne: mapová teorie/rozbor sprintu + scorelauf

Organizace: v poobědové běžecké pauze - mapová teorie + rozbor sprintových okruhů teoretický nácvik mapových technik (hra s azimuty) cca do 15:15 hod.

následuje OB scorelauf na sprintové mapě (les/park/obytná zástavba)

Mapa: **Měř. 1:2 500**, ekv. 2,0 m (U lesa - stav 03/2024)

Organizace: hromadný start po vlnách, časový limit 20 až 25 minut (limit se upřesní dle finální stavby tratí)

start cca v 15:45-16:00 hod.; systém ražení SI

zaměření - rychlé rozhodování, volba sběru kontrol, odhad časové náročnosti postupů, dodržení časového limitu

- dopad stresových faktorů na rychlost a přesnost, udržení koncentrace

Ukončení: 16:40 - 17:00 hod. - závěrečné zhodnocení akce

Akci SCD STC podporují:

Středočeský krajský svaz ČSOS

Nadace orientačního běhu (Nadace OB)

OB Říčany

Město Říčany

<https://stredoceskaoblast.unas.cz/zakovsky-vyber/>

<https://www.obnadace.cz/>

<https://www.obricany.cz/>

<https://www.ricany.cz/>

Děkujeme!