

Asociace ROB ČR

Reprezentační družstvo juniorů a dospělých

Zátopkova 100 / 2, 160 17 Praha 6 – Strahov

arob@ardf.cz, www.ardf.cz

Nouzový plán tréninkových a nominačních soustředění 2024

V první části roku 2024 hradí účast na akcích reprezentace závodníci v plné výši. Toto opatření platí do doby po kterou nebude známé Rozhodnutí NSA o rozdělení dotací sportovním svazům na rok 2024. V případě poskytnutí financí bude možné požádat o proplacení spoluúčasti až do 100 % podle výše dotace/zařazení závodníka do URV-ŠRV.

1. I. Zimní soustředění reprezentace, běžkařské soustředění:

Termín: 5.-11. 01. 2024 (pátek večere–čtvrtek oběd)

Místo: Josefův Důl, Jizerské hory.

Cíl akce: běh na lyžích, taktická příprava.

2. II. Zimní soustředění reprezentace, OB závody Španělsko:

Termín: 13. – 21. 02. 2024

Místo: Madrid.

Cíl akce: OB závody, krátké ROB tréninky. (pouze částečný příspěvek na účast dle finančních možností reprezentace)

3. Jarní soustředění reprezentace, tréninkové ROB:

Termín: 21.-24. 03. 2024 (čtvrtek oběd – neděle oběd)

Místo: Brno, okolí.

Cíl akce: tréninky ROB, technická příprava.

4. Pražský 1/2 maraton:

Termín: 6. 04. 2024 (sobota)

Místo: Praha

Cíl akce: společně týmové proběhnutí, popularizace ROB ve světě.

5. Výběrové soustředění reprezentace:

Termín: 12. -14. 04. 2024 (pátek oběd – neděle oběd)

Místo: Praha, okolí.

Cíl akce: závody 2x klasika, 1x sprint, 1x foxoring.

Určení nového kádru reprezentace.

První sledované závody disciplíny ve sprintu a foxoringu (SŽD1-2).

6. Zahraniční výjezd - tréninkové soustředění státní sportovní reprezentace:

Termín: 26. - 28. 04. 2024

Místo: Sztutowo, Polsko, „Bizon Cup“.

Cíl akce: srovnání se zahraničními závodníky, trénink v jiném typu terénu.

7. I. Nominační soustředění státní sportovní reprezentace – veřejné závody:

Termín: 1. 5. 2024 (středa)

Místo: Turnov.

Cíl akce: závody ROB, 1x sprint (NŽ1, SŽD3), 1x foxoring (NŽ2, SŽD4).
Účast reprezentace na Mistrovství ČR. Nominace na ME, Maďarsko.

8. II. Nominační soustředění státní sportovní reprezentace:

Termín: 2. -5. 05. 2024 (čtvrtek večere – neděle oběd)

Místo: Szklarska Poreba, Polsko.

Cíl akce: závody ROB 2x klasika (NŽ3-4, SŽD5-6), 1x sprint (NŽ5, SŽD7), 1x foxoring (NŽ6, SŽD8). Nominace na ME, Maďarsko.

9. III. Nominační soustředění státní sportovní reprezentace:

Termín: 20. -23. 06. 2024 (čtvrtek večere – neděle oběd)

Místo: Silica, Slovensko.

Cíl akce: závody ROB 4x klasika (NŽ 7-10, SŽD 9-12). Nominace na ME, Maďarsko.

10. Zahraniční výjezd - tréninkové soustředění reprezentace:

Termín: 18. - 21. 07. 2024 (čtvrtek– neděle)

Místo: Martin, Slovensko.

Cíl akce: účast na mezinárodních ROB závodech.

11. Letní tréninkové soustředění reprezentace:

Termín: 24. - 28. 07. 2024 (středa večere – neděle oběd)

Místo: Liberec

Cíl akce: technické tréninky ROB, OB, taktická a psychická příprava na ME, Maďarsko.

12. Tréninkový kemp před ME, Pecs, Maďarsko.

Termín: 4. - 8. 08. 2024

Místo: Pecs, Maďarsko.

Cíl akce: příprava ROB v bezprostřední blízkosti dění ME.

13. Mistrovství Evropy – Pecs, Maďarsko

Termín: 09. 08. - 15. 08. 2024

Místo: Pecs, Maďarsko.

Cíl akce: Upevnění pozice TOP závodníků v juniorských i seniorských kategoriích. Individuální medaile v juniorských a seniorských kategoriích, medaile v družstvech v juniorských i seniorských kategoriích v obou pásmech klasik.

14. Kondičně rehabilitační soustředění:

Termín: 7. - 10. 11. 2024 (čtvrtek večer – neděle)

Místo: Nymburk.

Cíl akce: Ukončení sezóny 2024, testy fyzické zdatnosti před tréninkovým obdobím, rehabilitace – bazén, vířivky, masáže, doplňkové aktivity – jízda na kole, pěší výlety, dlouhé výběhy, společenské hry.

V Turnově, dne 12. 1. 2024

**šéftrenér reprezentace ČR v ROB
Andrej Gomzyk**