

# ОМЛАДИНСКИ ОРИЈЕНТИРИНГ КАМП "БЕОГРАД 2019"

ПОКРОВИТЕЉ:

Секретаријат за спорт и омладину Града Београда



ВРЕМЕ ОДРЖАВАЊА:

16-17. и 23-24. новембар 2019.



## **ВРЕМЕ ОДРЖАВАЊА**

16-17. и 23-24. новембар 2019.

## **МЕСТО ОДРЖАВАЊА**

СРЦ "Пионирски град", Кошутњак, Београд

## **ОРГАНИЗАТОР**

Оријентиринг клуб "Соко 2015"

## **КАТЕГОРИЈЕ/УЗРАСТ**

Камп је намењен перспективним младим спортистима узраста 12-18 година који имају најмање годину дана такмичарског стажа и завршену школу оријентиринга. Број учесника по дану лимитиран је на 30 полазника према капацитетима простора у којем се ради.

## **ТРАЈАЊЕ КАМПА**

Субота, 16. новембар – Кошутњак, СРЦ "Пионирски град", 10 – 15,00  
Недеља, 17. новембар – Кошутњак, СРЦ "Пионирски град", 10 – 15,00  
Субота, 23. новембар – Кошутњак, СРЦ "Пионирски град", 10 – 15,00  
Недеља, 24. новембар – Кошутњак, СРЦ "Пионирски град", 10 – 15,00

## **ПЛАН ОРИЈЕНТИРИНГ КАМПА**

А/ Стручни рад у трајању од 4,5 сата (2+1,5+1): теорија (вежбе, тестови, анализе стаза); практични рад (техничко-тактички тренинг)\*; елементарне игре;

1. Теоријски рад (8 сати):

- 1.1. Увод у тактику оријентиринга (1);
- 1.2. Анализе стаза-прикази (3);
- 1.3. Вежбе, игре, тестови (1);
- 1.4. Вежбе анализе стаза (2);
- 1.5. Анализе стаза са ранијих такмичења (1).

2. Рад на терену/у сали (10 сати):

- 2.1. Техничко-тактички тренинг – средње стазе (3);
- 2.2. Техничко-тактички тренинг – спринт (3);
- 2.3. Елементарне игре (4).

Б/ Ужина (сендвич, сок, дезерт);

В/ Медицинска подршка.

-----  
\*У случају да изузетно лоше временске прилике не дозволе рад на терену, овај део плана биће коригован у кондициони тренинг у сали. Билтен 3. изаћи ће недељу дана пре почетка кампа.

## **ПРОГРАМ ОРИЈЕНТИРИНГ КАМПА И САТНИЦА**

### **Субота, 16. новембар**

10,00 – Уводно предавање: Тактика оријентиринга  
11,00 – Техничко-тактички тренинг – Кошутњак (средње стазе: А,Б,Ц)  
12,30 – Пауза за ужину  
13,00 – Вежбе, игре и тестови  
14,00 – Игре  
15,00 – Завршетак радног дана

### **Недеља, 17. новембар**

10,00 – Тактика оријентиринга: Анализа стаза (прикази)  
11,00 – Техничко-тактички тренинг – Скојевско насеље (спринт: А,Б,Ц)  
12,30 – Пауза за ужину  
13,00 – Вежбе анализе стаза  
14,00 – Игре  
15,00 – Завршетак радног дана

### **Субота, 23. новембар**

10,00 – Тактика оријентиринга: Анализа стаза (прикази)  
11,00 – Техничко-тактички тренинг – Кошутњак (средње стазе: А,Б,Ц)  
12,30 – Пауза за ужину  
13,00 – Вежбе анализе стаза  
14,00 – Игре  
15,00 – Завршетак радног дана

### **Недеља, 24. новембар**

10,00 – Тактика оријентиринга: Анализа стаза (прикази)  
11,00 – Техничко-тактички тренинг – Скојевско насеље (спринт: А,Б,Ц)  
12,30 – Пауза за ужину  
13,00 – Анализа стаза са ранијих такмичења учесника кампа\*\*  
14,00 – Игре  
15,00 – Завршетак кампа

-----  
\*\*Потребно је да сваки учесник кампа понесе неколико својих карата са уцртаним стазама

### **ПРЕВОЗ**

Сопственим превозом до Пионирског града у Кошутњаку; или аутобусом 23 и 53.

### **ДИРЕКТОР КАМПА**

Др Мирослав Стевановић, спортски тренер – дипломирани професор физичког васпитања и спорта ('А' лиценца ОСС).

### **ИНФОРМАЦИЈЕ**

Мејл: [misko.obilic@gmail.com](mailto:misko.obilic@gmail.com)      Тел. 011/2562-164; 060/7050-607

### **ПРИЈАВЕ**

Пријаве слати на мејл [misko.obilic@gmail.com](mailto:misko.obilic@gmail.com) до 10. новембра на посебном обрасцу.

### **НАПОМЕНА**

Сви спортисти учесници кампа треба да имају уредно обављен лекарски преглед за 2019. Спортисти наступају на сопствену одговорност.

Град Београд – Секретаријат за спорт и омладину допринео је у значајној мери реализацији кампа обезбеђивањем неопходних средстава за његово финансирање