

**VÝBĚR DOROSTU
A REPREZENTAČNÍ DRUŽSTVO JUNIORŮ LOB
PRO SEZÓNU 2015-2016**

Výběr dorostu LOB 2015-16 (rok narození 99 - 01)

A team

Gallová Veronika	STH00	Hašek Jan	VPM00
Waňková Martina	VRL99	Hlaváč Ondřej	TBM99

B team

Hlaváčová Anežka	TBM01	Hasman Ondřej	VPM00
Tokárová Regina	NEJ01	Janovský Tomáš	PGP01
Štreglová Zuzana	VRL01	Richtr Lukáš	VPM02

Sledovaní: Černá Kateřina MLA02, Firešová Markéta ZBM99, Randáková Adéla VRL04, Filipek Sebastian TRI00, Mareček Šimon OSN02, Milán Jakub TBM04, Nagy Josef TJN00, Průša Kryštof VSP01, Šmaus Antonín TJN00

Reprezentační družstvo juniorů LOB 2015-16 (rok narození 96 - 98)

A team

Hančová Petra	VRL96	Bartoš Vojtěch	MLA98
		Matuš Vojtěch	VRB96
		Starý Ondřej	VRL98

B team

Horvátová Hana	SSU97	Cienciala Jan	TRI98
Janovská Kateřina	PGP98	Vystavěl Ondřej	JPV98
Kubínová Veronika	SKV97		
Pilcová Sabina	JPV98		
Szarzecová Lucie	TRI98		

Sledovaní: Michek David TJN98, Šmaus Jan TJN97

Povinnosti člena RDJ a VD LOB

1/**Mít svého trenéra** (oddílového nebo osobního), který sestavuje, kontroluje a upravuje plán a sleduje výkonnost – zaslat kontakt na trenéra do 30.4.2015 vyplněním dotazníku – viz poslední strana.

2/ **Vedení tréninkového deníku od H/D 15** (ročník 2001 a starší) objem – (hodiny, minuty), intenzita (I.-V.), tréninkové prostředky (běh, OB, kolo, MTBO, lyže, LOB, imitace, ...), tréninkové metody (např. souvisle, přerušovaně 5 x 4' apod.) – **souhrny zasílat za I.a II. cyklus do 5.7., za III.a IV. Do 30.8., za V.a VI. do 25.10. a dále do týdne po ukončení každého cyklu trenéru RDJ a VD** – v excelu viz příloha.

3/ **Od H/D 18** (junioři/ky) intenzitu tréninku a závodů měřit pomocí sporttestru.

Informace - VD a RDJ v LOB 2015–16

1/ Předběžný program přípravy:

a/ Akademie LOB a MTBO – Sklárna, Plzeň

(MTBO, KL, imitace, síla, kanoistika)

28.6. – 6.7. 2015

b/ testy STP a VT Jablonec n. Nisou

23. – 25. 10. 2015

c/ Akademie LOB a MTBO (první lyže -3 dny)

4.-6.12. 2015

d/ VT (?) (10 dní)

11. - 20.12. 2015

e/ ČP dorost, junioři – běh na lyžích

leden 2016

f/ VT hory ČR (3 dny)

leden 2016

g/ ČP dorost, junioři – běh na lyžích – nominační

únor 2016

h/ závěrečná příprava (3 dny) *

únor 2016

MSJ a MED Rakousko

29.2. – 6. 3. 2016

Účast na všech akcích RDJ a VD je pro členy týmu povinná, pro sledované kromě testů STP dobrovolná. Omluva je možná pouze z důvodu **plné kolize** s akcí reprezentačního družstva jiného sportu a ze závažných rodinných důvodů (což není dovolená s rodiči, tábor, apod.). **Neomluvená účast může vést k vyšší finanční spoluúčasti na zimních akcích RDJ a VD LOB.**

*účast je povinná pro nominované

2/ Plán soutěží bude zveřejněn na www.ski-o.cz

3/ Nominační kritéria a počty startujících na MSJ a MED v LOB v Rakousku budou zveřejněny na www.junior.ski-o.cz do 31. prosince 2015.

4/ Úhrada nákladů

Členové A týmu si platí do 50 %, členové B týmu 50 – 80 %, sledování 100 % nákladů na VT.

5/ Definitivní zařazení do družstva bude až po odevzdání vyplněného dotazníku a přihlášky na jednotlivé akce RDJ a výběru dorostu v LOB.

Realizační tým:

Roman Horyna, trenér RDJ a VD LOB, tel. 777615904, romhor@centrum.cz

Ondřej Vodrážka, asistent trenéra, ovodr@seznam.cz

Martin Tryzna, servis; Tereza Mudráková, catering, lékař

Jméno a příjmení:

Rodné číslo: SI: Registrační číslo:.....

Adresa:

Telefon rodičů: Mobil:

e-mail: Trenér:

Kontakt na trenéra (email, mobil):

Osobní výkonnostní cíl pro sezónu 2016 v LOB:

.....

.....

Zavazuji se, že budu respektovat nominační kritéria stanovená komisí reprezentace pro rok 2016 a nominační rozhodnutí.

podpis závodníka: rodiče (u nezletilých):

podpis trenéra:

Předběžná přihláška na důležité přípravné akce:

místo	termín		
Akademie LOB, MTBO	27.6.-6.7.	ano	ne
Jablonec n. Nisou-testy	23.-25.10.	ano	ne
Akademie LOB,MTBO	4.-6.12.	ano	ne
VT prosinec	11.-20.12.	ano	ne

Vyplněný dotazník odešlete na romhor@centrum.cz nejpozději do 30. dubna 2015.

Posílejte jen tuto poslední stranu.