

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE ORIENTARE

PROGRAMUL LOTULUI NAȚIONAL DE SENIORI PE ANUL 2009

1. Obiective:

1.1 Campionatele Mondiale : 17 – 23.08.2009, Miskolc, Ungaria

- clasarea unui sportiv (sportive) din lot pe primele 10 locuri la oricare din probele individuale
- clasarea în primele 12 locuri pe națiuni a unei ștafete (băieți sau fete),

1.2 Campionatele Balcanice : 02.09. – 06.09.2009, Paracin, Serbia

Obiective :

- 6 locuri I – III;

1.3 Cupa Tarilor Latine: 09-12.10.2009, Brazilia

Obiective:

- 3 clasări pe primele trei locuri pentru categoriile M 21 și F21

1.4. World Cup 2009 :

- clasarea unui sportiv (sportive) în primele 30 de locuri;

2.Criterii de selecție:

Pentru selecția la WOC 2009 se vor avea în vedere în ordinea importanței:

- Cele mai bune rezultate internaționale în anul anterior și în 2009;
- Demonstrarea potențialului pentru marea performanță prin rezultatele obținute în probele de control care vor avea o pondere de 25% în selecția finală pentru fiecare competiție (WOC, BOC);
- Nivelul deprinderilor specifice orientării de performanță demonstrate prin rezultatele obținute în competițiile de selecție;
- Atitudinea față de orientare și dorința de a ajunge la cele mai bune rezultate;

Analiza „split times” va constitui un rol important atât în interpretarea rezultatelor obținute în competițiile interne și internaționale cât și în selecția sportivilor

2.1. Selecția sportivilor

Sportivii de elită calificați în finale WOC 2008: **Fey Zsuzsa, Veronica Minoiu și Ionuț Zincă** sunt calificați de drept în echipele reprezentative la toate competițiile internaționale din acest an.

2.1 Pentru **Campionatul Mondial** se utilizează următorul sistem de selecție :

- **proba de sprint**
 - etapa de sprint de la Cupa Postas-Ungaria 10.04.2009 Eger ;
 - etapele de super sprint și sprint la Cupa Velikden-Targoviste-Bulgaria 17-18.04.2009 ;
 - doua etape de sprint la Trofeul Olteniei 9-10.05.2009;
- **proba de medie distanță- trei din următoarele etape :**
 - o etapa de la Cupa Postas-Ungaria 11.04.2009 ;
 - o etapa de la Cupa Velikden-Targoviste-Bulgaria 19.04.2009 ;
 - doua etape de la CN echipe (rezultate din minutul 35) ;
 - o etapă de la Cupa Romaniei WRE, Maramureș 21.06.2009 ;
- **proba de lungă distanță- patru din următoarele 6 etape:**
 - o etapă e la Cupa Postas-Ungaria 12.04.2009 ;
 - o etapa de la Cupa Velikden-Targoviște-Ungaria 20.04.2009;
 - CN semimaraton-Prahova 26.04.2009 ;
 - doua etape de la CN pe echipe 30-31.05.2009 ;
 - o etapă de la Cupa Romaniei, Maramureș 20.06.2009 ;

2.2 Pentru Campionatul Balcanic :

La selecția lotului de seniori pentru Campionatul Balcanic se va avea în vedere sistemul de selecție de la WOC cu pondere de 40% și **criteriul „Campionatelor Naționale”**- CN sprint, CN MD, CN LD cu o pondere de 60%.

3.Probe si norme de control

Probele si normele de control sunt precizate în tabelul de mai jos. Se vor susține două testări de către fiecare sportiv component al lotului național de seniori :

- prima testare pentru toate probele în data de 11.05.2009 la Craiova. Se vor folosi pe parcursul unei bucle mai multe stații Sport Ident pentru a cronometra și analiza alergarea în rampă și pantă, alergarea pe nivel constant, alergarea prin pădure, etc. Se va face o analiza a acidului lactic rezultat în urma probei de control; Se vor folosi 8 FRWD 600, pentru analiza frecvenței cardiace și alte analize;
- a doua testare numai pentru proba de sprint se va susține în iulie până în data de 19.07.2009 la cluburi, obligatoriu în prezența antrenorului propriu și a unui oficial al FRO (antrenor lot, membru al colegiilor sau comisiilor, membru CD) care să certifice rezultatul.

Testarea prin normele de control și comunicarea rezultatelor este obligatorie, pentru cei care doresc să reprezinte Romania la WOC 2009.

Probă	Proba de control-alergare pe poteci, defrișări și prin pădure cu diferență de nivel corespunzătoare finalelor WOC 2009	Alergare pe stadion	Timp limită
F21 Sprint		3000 m	10`30”
F21 MD	Alergare 35 min TC		
F21 LD	Alergare 75 min TC		
M21 Sprint		4000 m	12`40”
M21 MD	Alergare 25 min TC		
M21 LD	Alergare 100 min TC		

La definitivarea lotului înainte de comunicarea nominală a înscrierilor, selecționerul se va consulta cu sportivii și antrenorii lor pentru a clarifica din toate punctele de vedere dacă sunt întrunite condițiile de participare, inclusiv cele financiare

Toți sportivii nominalizați în lot vor fi monitorizați la principalele concursuri. În cazuri justificate, selecționerul poate opera înlocuiri de ultimă oră în loturi.

4.Asigurari financiare

Vor fi comunicate la cunoașterea bugetului alocat.

5.Prerogative ale selecționerului

Alături de sportivii selecționați conform criteriilor stabilite, selecționerul poate invita și alți sportivi, dacă participarea acestora la competiția în cauză este în interesul rezultatului echipei naționale în clasamentele de ștafetă sau națiuni. Invitarea este propusă de selecționer și aprobată de Colegiul de Antrenori.

Propuneri facute de ,
Selecționer lot național seniori
Emilian Minoiu