

Lietuvos orientavimosi sporto bėgte rinktinės 2016 metų pasirengimo planas

Suaugusių rinktinės prioritetiniai startai:

- Pasaulio taurės etapas Lenkijoje, Wroclaw (balandžio 30 – gegužės 2 d.)
- Europos suaugusiųjų čempionatas Čekijoje, Jeseník (gegužės 21 d. – 28 d.)
- Baltijos šalių čempionatas Estijoje (birželio 10 d. – 12 d.)
- Pasaulio čempionatas Švedijoje, Stromstad (rugpjūčio 20d. – 27d.)

Studentų rinktinės prioritetiniai startai:

- Pasaulio studentų čempionatas Vengrijoje, Miskolc (liepos 30d. – rugpjūčio 4d.)

Jaunimo rinktinės prioritetiniai startai:

- Baltijos šalių čempionatas Estijoje (birželio 10 d. – 12 d.)
- Pasaulio jaunimo čempionatas Šveicarijoje (liepos 9 d. – 15 d.)
- Europos jaunimo taurė Škotijoje (rugsėjo 30d. – spalio 2d.)
- Baltijos šalių jaunimo taurė (spalio 22d – spalio 23d.)

Savaitgalinės stovyklos

Parengiamuoju laikotarpiu gruodžio – balandžio mėnesiais numatomos rengti ciklinės savaitgalinės mokomosios treniruočių stovyklos, kurių metu būtų akcentuojamos tam tikros disciplinos (sprintas, estafetės, ilga).

Preliminarus stovyklų tvarkaraštis:

Gruodžio 4-6 d. Kaunas

Sausio 8-10 d. Druskininkai

Kovo 18-20 d. Šiauliai

Bendros treniruotės

Parengiamuoju laikotarpiu gruodžio – balandžio mėnesiais numatomos rengti bendros greičio treniruotės Vilniuje, lengvosios atletikos manieže. 1 kartą į mėnesį – kontrolinis bėgimas vyrams ir moterims.

Stovykla Čekijoje gegužės 3 – 6 dienomis

Stovykla skirta pasirengti Europos čempionatui. Stovykla vydoma iš karto po Pasaulio taurės etapo Lenkijoje. Stovyklos metu siekiama susipažinti su vietove, padirbėti techniškai bei fiziškai. Finansavimo sąlygos paaiškės kovo 1d.

Stovykla Švedijoje gegužės 9 – 15 dienomis

Stovykloje pagrinde kviečiami dalyvauti jaunimo bei jaunių grupių sportininkai. Stovykla skirta pasirengti Pasaulio jaunimo čempionatui techniškoje vietovėje. Finansavimo sąlygos paaiškės kovo 1 d. Stovykla vyks netoli Falun, viena savaitė prieš Tiomila varžybas/

Stovykla Šveicarijoje liepos 9 -15 dienomis

Stovykla skirta sportininkams, startuosiantiems Pasaulio čempionate. Stovykla planuojama kartu su Pasaulio jaunimo čempionatu, tam, kad jaunimo sportininkams elito grupės atstovai galėtų padėti pasirengti startams ir tuo pačiu pasitreniruoti aukštikalnėse.

Stovykla Švedijoje rugpjūčio 4-14 dienomis

Stovykla skirta sportininkams, startuosiantiems Pasaulio čempionate. Stovykla vyks panašiose vietovėse, kaip kad vyks Pasaulio čempionatas.

Stovykla Estijoje rugsėjo – spalio mėnesiais

Stovykla skirta geriau pasirengti 2017 metų Pasaulio čempionatui Estijoje.

2016 metų pasirengimo planas sezono eigoje gali keistis, priklausomai nuo finansavimo ir galimybių dalyvauti stovyklose ar varžybose. Finansavimo schema ir sportininkų kviečiamų į stovyklas sąrašas bus skelbiamas sezono eigoje.