ПЛАН – ПРОГРАМА

НА НАЦИОНАЛНИТЕ СЪСТЕЗАТЕЛИ ПО ФИГУРНО ПЪРЗАЛЯНЕ

ЗА ЧЕТИРИ ГОДИШЕН ОЛИМПИЙСКИ ЦИКЪЛ

ЗА ПЕРИОДА 2022-2026 Г.

I. Цел на програмата:

Основната цел на тази програма е да се осигурят необходимите методически, организационни управленчески, кадрови, материално-технически и финансови условия за ефективната подготовка на състезателите по фигурно пързаляне за шампионатите на ISU-Гранд При серии, Световните и Европейски първенства, както и поставяне на олимпийската подготовка на широка основа, гарантираща приемственост и конкуренция за реализация на българските фигуристи на олимпийско и световно ниво през този 4 годишен цикъл.

II. Подцел:

Развитие на състезателите от Националният Отбор по фигурно пързаляне и подмладяване на отбора с перспектива към Олимпийските игри - 2026.

III. Основни задачи на 4 годишният олимпийски цикъл:

-Оптимизиране на планирането на подготовката в годишен и многогодишен аспект.

-Подбор на състав от състезатели и треньори, способни да отговарят на високите изисквания в европейски, световен и олимпийски мащаб.

-Прилагане на система от предварително обявени критерии и показатели за определяне съставите на националните отбори и нормативи за участие на европейски и световни първенства.

-Повишаване качеството на държавните първенства.

-Изпълнение на спортен календар от национални и международни състезания, за създаване на условия за максимална реализация на спортистите и постигане на планираният ефект.

-Качествен подбор на талантливи деца и юноши и създаване на условия за спортното им развитие и постигане на високи спортни резултати.

-Изграждане на единна система за подготовка на занимаващите се с фигурно пързаляне. Планиране на годишния тренировъчен процес, като предпоставка за изява, развитие и реализация в състезания от различен ранг.

-Организиране на съвременно ниво работата на спортно педагогическите кадри за осигуряване на тренировъчния процес и постигане на спортни резултати от световно и олимпийско ниво.

-Осигуряване на съвременна спортна база, научноизследователска апаратура и технологии за повишаване на качеството и ефективността на подготовката.

-Реализация на финансиране на олимпийската подготовка, адекватна на постигнатите резултати, организацията и дейностите в различните нива на олимпийските и националните отбори и тяхната конкурентоспособност на международно ниво.

-Повишаване имиджа на българския спорт чрез спазване на антидопингови клаузи, поведение и морал, както и популяризирането на проявите на елитните спортисти чрез медиите.

-Активно партньорство с МФВС, БОК, Спортният тотализатор, МЗ и др. държавни институции за реализация на поставените цели.

IV. Период на реализация на проекта: 02.05.2022г. до 01.03.2026г.

V. Планиране на подготовката по периоди, етапи, мезоцикли, микроцикли, тренировъчни занимания:

Провеждане на подготовката:

I период – подготвителен – от 02.05.2022 – 21.08.2022 год.
II период – състезателен – от 22.08.2022 - 02.04.2023 год.
III период – преходен – от 03.04.2023 - 23.04.2023 год.

а/ Цели:

-достигане на най – високи резултати и равнище на основните физически качества;

-достигане на най – висока степен на специални качества;

-максимална изява на състезателите;

-поддържане на високо ниво на тренираност с оглед високите натоварвания;

-участия във вътрешни и международни състезания.

б/ Задачи**:**

Подготвителен период – два етапа - от 02.05.2022 – 28.08.2022 год.

I. Общо-подготвителен етап 02.05.2022 год. –28.08.2022 год.

Мезоцикъл 1: Вработващ - 02.05 – 29.05.2022 г. – 4 микроцикъла.

Главна задача възстановяване на постигнатите резултати, на издръжливост, обща, темпова и скоростно-силова издръжливост.

Мезоцикъл 2: Общо базов 30.05 - 26.06.2022 г. – 4 микроцикъла.

Главната задача е по-нататъшното развитие на силовите показатели и достигане на най-високите им стойности. Работи се преимуществено в аеробен режим на работа. Полагат се основите на силата, динамична и взривна сила, както и на бързината.

II. Специално подготвителен етап 27.06 –28.08. 2022 год.

Мезоцикъл 3: Преходен 27.06 - 24.07.20122 г. – 4 микроцикъла.

Преминава се от тренировки на сухо към тренировки на лед. Тренировките на лед са вработващи, предимно за техника на пързаляне, скокове и пируети. Усвояват се нови елементи и се стабилизира тяхното изпълнение. Поставяне на програмите за новия сезон. В този период продължава да е водеща тренировката на сухо.

Мезоцикъл 4: Специално-подготвителен 25.07–21.08.2022 г – 4 микроцикъла.

Акцентира се върху специалните силови качества, специалната издръжливост, взривната и динамична сила и бързина. Наблягане върху специалната издръжливост, техниката на пързаляне и скокове.

Състезателен период – два етапа 22.08.2022 – 02.04.2023 год.

Ранни състезания:

Мезоцикъл 5: Състезателен 22.08 - 25.09.2022 г. - 5 микроцикъла.

Преимуществено се работи за взривна и динамична сила, работа на леда върху програмите.

Мезоцикъл 6: Състезателен 26.09 – 30.10.2022 г. - 5 микроцикъла.

Поддържане на достигнатото ниво на общо физическите качества и СФП. Усъвършенстване на техниката на елементите включени в състезателните програми. Усъвършенстване на програмите.

Мезоцикъл 7: Състезателен 31.10– 04.12.2022 год.- 5 микроцикъла.

Достигане на първи връх на спортната форма. Поддържане общо физическите качества.

Мезоцикъл 8: Преходен 05.12–01.01.2023 год.- 4 микроцикъла.

Упражнения за развиване на изоставащите мускулни групи. Достигане на по-високо ниво на максимална и взривна сила. Подобряване на техниката на елементите, включени в програмите.

Основни състезания

Мезоцикъл 9: Състезателен 02.01–29.01.2023 год.- 4 микроцикъла.

Довеждане на състезателя до най-висока спортна форма и реализация на възможностите му. Стабилизиране на изпълнението на състезателните програми. Поддържане на достигнатото ниво на ОФП и СФП.

Мезоцикъл 10: Състезателен 30.01–26.02.2023 год.- 4 микроцикъла.

Леко спадане интензивността на подготовката и поддържане на достигнатото ниво. Работа над техниката на елементите в състезателната програма. Изпълнението им многократно в различни връзки и последователност. Работа над силовите качества.

Мезоцикъл 11: Състезателен 27.02–02.04.2023 год.- 5 микроцикъла.

Поддържане на нивото на специално силовите качества и специалната издръжливост. Поддържане на общо физическите качества. Реализиране на най – висок спортен резултат.

Преходен период – 03.04.2023 – 23.04.2023 год.

Мезоцикъл 12: Преходен 03.04– 23.04.2023 год.- 3 микроцикъла.

Разучаване на нови елементи. Усъвършенстване на хореографията, намаляване на психическото напрежение. Тренировките имат тонизират характер. Включват занимания с други видове спорт.

VI. Динамика на основнити тренировъчни показатели:

Тренировъчни показатели:	**2022/2023**	**2023/2024**	**2024/2025**	**2025/2026**
Брой тренировки	912 броя	950 броя	940 броя	940 броя
Брой часове	1 196 часа	1 250 часа	1 243 часа	1 243 часа
Брой състезания	10 броя	11 броя	12 броя	11 броя
Брой състезателни дни	20 дни	22 дни	24 дни	22 дни
Брой почивни дни	58 дни	50 дни	47 дни	47 дни
ОФП	151 броя	160 броя	158 броя	158 броя
СФП	175 броя	180 броя	179 броя	179 броя
Балет	117 броя	122 броя	115 броя	115 броя

VII.Списък на спортистите, включени в проекта – по възрастови групи и нива:

Проекта стартира с включен в него 6 (шест) състезатели, като са разпределени в 2 нива, както следва:

I ниво – Национален отбор – мъже, жени, танцови и спортни двойки - състезатели, които са в основният състав на Националният Отбор и в Проекто Олимпийските Отбори.

<u>III ниво – Перспективен Отбор</u> – момчета, момчета, танци на лед и подрастващи състезатели, които са реализирали високи спортни постижения във възрастовите си групи, изведени на висок тренировъчен режим в съответствие със стратегията за подготовка и участие в Олимпийските Игри – 2026.

Таблица 1

Име на състезателя	Година на раждане	Възраст. Група	Дисциплина/ категория	Клуб	Ниво	Име на треньора
Беат Шюмперли	1999	Senior	Индивидуално	КК "ЕЛИТ"	I ниво	Даниела Величкова
Александър Златков	2001	Senior	Индивидуално	КК "ЕЛИТ"	I ниво	Даниела Величкова
Ивелина Байчева	2003	Senior	Индивидуално	КК "ЕЛИТ"	I ниво	Даниела Величкова
Лиа Любенова	2009	AN	Индивидуално	КК "ЕЛИТ"	II ниво	Даниела Величкова
Деан Михайлов	2009	AN	Индивидуално	КК "ЕЛИТ"	II ниво	Паулита Пешева
Йоанис Апостолу	2010	AN	Индивидуално	КК "ЕЛИТ"	II ниво	Паулита Пешева

VIII. Подробно описание на проявите, включени в държавния спортен календар:

1. Включените състезания в държавния спортен календар /ДСК/, се отнасят за всяка спортно – състезателна година от планираният период и са както следва:

Таблица 2

Вид състезания	Място и дата на провеждане	Прогнозен брой на участващите спортисти	Прогнозен Бр. на участващите спортисти в категорията	Прогнозни разходи
Държавно Лично Първенство по фигурно пързаляне	Месец Декември - Зимен Дворец на Спорта	100 – 130	5-10 спортисти	----------
Държавно Лично Първенство по фигурно пързаляне	Месец Февруари - Зимен Дворец на Спорта	100 – 130	5-10 спортисти	----------
Държавен Турнир – „Приз Виктория"	Месец Март - Зимен Дворец на Спорта	100 – 130	5-10 спортисти	----------
			ОБЩО:	----------

IX. Списък на състезанията от международния спортен календар по възрастови групи и нива:

1. Пансион, такса участие и пътни разходи по време на състезанията от международния спортен календар /МСК/ са в съответствие с изискванията на страната домакин.

2.Планираните турнири са валидни за всяка спортно - състезателна година от четири годишният тренировъчен цикъл.

3.В случай на отпадане на някой от планираните турнири, същият ще бъде заменен с друг, съответстваш по ранг турнир.

Таблица 3

Вид състезания по възрастови групи	Дата и място на провеждане	Бр. състезатели	Бр. длъжностни лица	Брой дни	Пансион	Пътни	Прогнозни разходи
I ниво:							
МТ-за Senior	МТ – AUT	3	1	5	4 д. х 200 лв/ден	4 д.х1000 лв/ч	8 000 лв
МТ-за Senior	МТ - CRO	3	1	5	4 д. х 200 лв/ден	4 д.х1000 лв/ч	8 000 лв
МТ-за Senior	МТ - ITA	3	1	5	4 д. х 200 лв/ден	4 д.х1000 лв/ч	8 000 лв
МТ-за Senior	МТ - NED	3	1	5	4 д. х 200 лв/ден	4 д.х1000 лв/ч	8 000 лв
ЕП-за Senior	ТВА	2	1	5	3 д. х 300 лв/ден	3 д. х 1000лв/ч	7 500 лв
СП-за Senior	ТВА	2	1	5	3 д.х 300 лв/ден	3 д. х 1000лв/ч	7 500 лв
II ниво:							
МТ-за Junior	GP – ТВА	2	1	4	3 д. х 150 лв/ден	3 д. х 1000лв/ч	4 800 лв
МТ-за Junior	GP – ТВА	2	1	4	3 д. х 150 лв/ден	3 д. х 1000лв/ч	4 800 лв
МТ-за Junior	GP – ТВА	2	1	4	3 д. х 150 лв/ден	3 д. х 1000лв/ч	4 800 лв
МТ-за Junior	МТ - HUN	3	2	4	5 д. х 150 лв/ден	5 д. х 700 лв/ч	6 500 лв
МТ-за Junior	МТ - ITA	3	2	4	5 д. х 150 лв/ден	5 д. х 700 лв/ч	6 500 лв
СЮП	ТВА	2	2	5	4 д. х 300 лв/ден	4 д. х 1000лв/ч	10 000 лв
III ниво:							
ЕДОФ	ТВА	2	2	5	4 д. х 300 лв/ден	4 д. х 1000лв/ч	10 000 лв
МТ-за III ниво	Европа	3	2	3	5 д. х 150 лв/ден	5 д. х 500 лв/ч	4 750 лв
МТ-за III ниво	Европа	3	2	3	5 д. х 150 лв/ден	5 д. х 500 лв/ч	4 750 лв
МТ-за III ниво	Европа	3	2	3	5 д. х 150 лв/ден	5 д. х 500 лв/ч	4 750 лв

Общо за МСК за 1 година - 108 650 лева

Общо за МСК за 4 години - 434 600 лева

X.Справка за лагер-сборовете по възрастови групи и нива:

1. Пансионат до 200 лева на ден за мъже/жени до 20 дни
   - до 150 лева юноши/девойки до 20 дни по време на централизираната подготовка в България;

2. Пансионат - 1500 лева за Перспективен състав състезатели, включени в програмата за централизираната подготовка в България;

3. Пансион до 300 лева на ден за минимум 30 дни, пътни и/или транспортни разходи за спортистите, включени по I-во и II-ро ниво, по време на подготвителни лагери в чужбина, след съгласуване за необходимост от ползване на чужда база;

Таблица 4

Възрастова група	Брой състезатели	Брой треньори и дл. лица	Пансионат	Пътни	Прогнозни разходи
I ниво-България	3	3 дл.лица: Трен.- 1, Хор. - 1, Трен – ОФП - 1	6 д. х 200 лв/ д.х 20д.	6 д. х 300 лв/ч.	**25 800 лв.**
I ниво-лагер в чужбина	3	3 дл.лица: Трен.- 1, Хор.-1, Трен – ОФП - 1	6 д.х 300лв/ д.х30д	6 д. х 1000 лв/ч.	**60 000 лв.**
II ниво-България	3	4 дл.лица: Трен.- 2, Хор.- 1, Трен – ОФП - 1	7д.х150 лв/ д.х 20д.	7 д. х 300 лв/ч.	**23 100 лв.**
II ниво-лагер в чужбина	3	4 дл.лица: Трен. - 2, Хор. -1, Трен – ОФП - 1	7 д. х 300лв /д.х20д	7 д. х 1000 лв/ч.	**49 000 лв.**
III ниво-България	3	4 дл.лица: Трен - 2, Хор – 1, Трен. ОФП–1	7д.х 1 500 лв/човек		**10 500 лв.**

Лагери в България за 1 година - 59 400 лева

Лагери в чужбина за 1 година - 109 000 лева

Общо за подготовка за 1 година - 168 400 лева

Общо за подготовка за 4 години - 673 600 лева

XI. Научно и медицинско осигуряване:

Научното и медицинско осигуряване на подготовката е част от технологията на тренировъчния и състезателен процес като обхваща система от тясно специализирани дейности. Реализира се в следните направления и със съответните задачи:

- изготвяне на тренировъчно - методични планове
- определяне на тренировъчни въздействия чрез тестове, които реално да посочат промените по отношение на различните тренировъчни цели – функционални, биохимични, технически и психически изменения
- видео анализ на състезания и тренировки
- функционални изследвания – НСА

1.Предвидените финансови средства за медикаменти и възстановяване са до 200 лева на месец за мъже/жени и до 100 лева юноши/девойки.

Таблица 5

I ниво			
Функционални изследвания	6 бр.	100 лева	600 лева
Възстановяване	3 ч/год.	200 лева	7 200 лева
II ниво			
Функционални изследвания	6 бр.	100 лева	600 лева
Възстановяване	3 ч/год.	300 лева	3 600 лева
III ниво			
Функционални изследвания	6 бр.	100 лева	600 лева

Общо функц. изследвания и възстановяване за 1 година - 12 600 лева

Общо функц. изследвания и възстановяване за 4 години - 50 400 лева

XII. Материално-техническо осигуряване на състезателите за осъществяване на тренировъчният и състезателен процес - по възрастови групи и нива:

1. Годишните средства за Костюми – представителни – до 500 лева за костюм за мъже/жени и до 400 лева за юноши/девойки .

Таблица 6

Наименование	Брой/ чифт	Единична цена	Обща стойност
I ниво			
Индивидуален план на обучение	3 бр.	1 500 лева	4 500 лева
Обувки	3 бр.	1 200 лева	3 600 лева
Железа	3 бр.	1 000 лева	3 000 лева
Костюми-представителни	6 бр.	500 лева	3 000 лева
Костюми-тренировъчни	3 бр.	200 лева	600 лева
Постановка	6 бр.	2 000 лева	12 000 лева
Монтаж – музика	6 бр.	100 лева	600 лева
		ОБЩО:	**27 300 лева**
II ниво			
Индивидуален план на обучение	3 бр.	1 500 лева	4 500 лева
Обувки	3 бр.	1 200 лева	3 600 лева
Железа	3 бр.	1 000 лева	3 000 лева
Костюми-представетелни	6 бр.	400 лева	2 400 лева
Костюми-тренировъчни	3 бр.	200 лева	600 лева
Постановка	6 бр.	1 000 лева	6 000 лева
Монтаж – музика	6 бр.	100 лева	600 лева
		ОБЩО:	**20 700 лева**
III ниво			
Индивидуален план на обучение	3 бр.	15000 лева	4 500 лева
Обувки	3 бр.	1 200 лева	3 600 лева
Железа	3 бр.	1 000 лева	3 000 лева
		ОБЩО:	**11 100 лева**

Общо МТО за 1 година - 59 100 лева

Общо МТО за 4 години - 236 400 лева

2.Месечни средства в лева за мъже/жени и юноши/девойки - планирани договори с БФК.

Таблица 7

I ниво			
Състезатели - Стипендии – годишно	3 бр.	4 800 лева	14 400 лева
Треньор - Годишен хонорар	1 бр.	7 800 лева	7 800 лева
Хореограф - Годишен хонорар	1 бр.	6 000 лева	6 000 лева
Треньор по ОФП - Годишен хонорар	1 бр.	6 000 лева	6 000 лева
II ниво			
Състезатели - Стипендии – годишно	3 бр.	4 200 лева	12 600 лева
Треньор - Годишен хонорар	1 бр.	7 800 лева	7 800 лева

Общо стипендии и хонорари за 1 година - 54 600 лева

Общо стипендии и хонорари за 4 години - 218 400 лева

XIII. Спортни обекти, на които ще се изпълнява дейността по проекта.

1.Зимен дворец на Спорта

2.Зимна пързалка Славия

3.При необходимост през периодите в които протича годишната профилактика на двата обекта в България, ще се използват спортни бази в чужбина.

Таблица 8

За I, II и III ниво			
Наем лед - за 1 година – България 46 седмици х 24 часа/седмично	1104 ч/год	215 лева/час	237 360 лева
Наем лед – за 30 дни – чужбина 4 седмици х 18 часа/седмично	72 часа	300 лева/час	21 600 лева
Наем зала – Балет – 50 седмици х 9 часа/седмично	450 ч/год	20 лева/час	9 000 лева

Общо за наем лед и зали за 1 година - 267 960 лева

Общо за наем лед и зали за 4 години - 1 071 840 лева

БЪЛГАРСКА ФЕДЕРАЦИЯ ПО КЪНКИ