ПРОГРАМА ЗА РАЗВИТИЕ НА СПОРТА ШОРТТРЕК

2022-2026 г.

Програмата за подготовка на състезателите по шорттрек за 2022-2026г., на БФ по Кънки трябва да осигури приоритетно подготовка и успешно представяне на българските състезатели в най-отговорните стартове от международния спортен календар, Европейски, Световни първенства и Олимпийски игри. Програмата се реализира от националния отбор по шорттрек на БФ по Кънки включващ състезатели мъже, жени, юноши и девойки, изпълнението и се осигурява от треньори, технически лица, научни звена и широк кръг други специалисти. Изготвянето на програмата се явява важна предпоставка за подобряване на качеството на тренировъчния процес и е насочен към повишаване на конкурентната способност на българските състезатели. Основният акцент в програмата е подобряването на многогодишния тренировъчен и състезателен процес, които включва взаимосвързани фактори, насочени към усъвършенстване на двигателните и психическите възможности на състезателите по шорттрек, чрез използване на съвременните научно-технически постижения за постигане и реализиране на високи спортни резултати на Световни, Европейски първенства и на Олимпийски игри. Задълбочен анализ на последните два Олимпийски цикъла /2014-2022 г./показват тенденциите в развитието на бързото пързаляне с кънки-шорттрек. Макар и млад спорт - шорттрекът /бързо пързаляне с кънки/, който започна развитието си през 1986 година в София, с постиженията и призовите си класирания на ЗОИ, Световни и Европейски първенства, за кратко време успя да влезе в историята на Българския спорт.
Основни приоритети на стратегията за ЗОИ 2026 Милано Кортина е запазване постигнатото представително ниво на спорта на Европейски и Световни Първенства и ЗОИ . Приоритет се дава на подготовката на състезателите юноши и девойли с оглед на плавна подмяна на основните състави при мъжете и жените. В предходния олимпийски цикъл Международня Кънки Съюз (ISU), отвърди Европейска купа за юноши и девойки, което ще спомогна за подготовката им при призови класирания.

http://www.shorttracklive.info/

https://www.shorttrackonline.info/

Основна Цел - осигуряване на необходимите условия за пълноценен тренировъчен и състезателен процес на състезателите за участие и успешно класиране в Международни турнири, Европейски и Световни първенства, ЗОИ на база увеличаване броя на състезателите и спортно-техническото ниво в НО по шорттрек на БФ по кънки.

Конкретна цел

1. Осъществяване на пълноценна и научно-обоснована тренировъчна програма за развитие на специалната подготвеност с оглед изпълнение на приетата цел.
2. Осигуряване на необходимите организационни, кадрови, информационни, материално-технически и финансови условия за ефективна и пълноценна подготовка.
3. На база селективния подход да се сформират Национални отбори-състезатели с класиране показали възможности и резултат.
4. Състезатели с потенциал и възможности за достигане на високи резултати и постижения.
5. През 2025 година окончателно оформяне на състави - мъже и жени за завоюване на Олимпийски квоти в зависимост от наличния висок потенциал, състезатели в определени дисциплини.
6. През 2026 година участие в ЗОИ Милано Кортина 2026 и завоюване на призово класиране.

Приоритети:

- Попълване състава НО по шорттрек на БФ по Кънки с талантливи състезатели за успешно участие в Международния спортен календар.
- Подобряване на условията за подготовка на състезателите от НО. съгласно световните тренировъчни стандарти.
- Подобряване на ефективността на тренировъчния и състезателен процес на състезателите с цел запазване на международния престиж на БФ по Кънки.

Най-големи шансове за призово класиране на ЗОИ имат щафетните отбори мъже и жени. До края на сезон 2025/2026 ще бъде извършено селектиране на проекто олимпийските състави на щафетните отбори .

В индивидуалните дистанции за сега възможности за добро класиране имат: Димитър Георгиев,Катрин Маноилова, Анна Якимова, Зорница Пенчева, Лилия Джустрова. С голям потенциал са състезателите от юношеските състави: Любомир Калчев, Иван Дончев, Стефан-Александър Кюмюрджиев, Максим Максимов, Ивайло Недялков, Асен Гюров, Михаела Петрова, Соня Стоянова, Ния Пецева, Аделина Чанчева.

СТРАТЕГИЧЕСКИ ЦЕЛИ ЗА КЛАСИРАНЕ 2024–2026

СЕЗОН 2022/2023

Световно първенство за мъже и жени

щафета жени	7-8 място при класиране до 7 място на СК
индивидуално мъже	24-28място
индивидуално жени	20-24 място

Европейско първенство за мъже и жени

щафета жени	6-8 място при класиране до 12 място на СК
индивидуално мъже	24-28 място
индивидуално жени	16-20 място

Световно първенство за юноши и девойки

щафета юноши	10-16 място
щафета девойки	10-16 място
индивидуално юноши	24-28 място
индивидуално девойки	24-28 място

Европейска Купа (ЕП) за юноши и девойки

щафета юноши	8-12 място
щафета девойки	6-8 място
индивидуално юноши до 19 години	3-8 място
индивидуално юноши до 17 години	8-16 място
индивидуално юноши до 15 години	3-8 място
индивидуално юноши до 13 години	1-3 място
индивидуално девойки до 19 години	8-16 място
индивидуално девойки до 17 години	3-8 място

индивидуално девойки до 15 години 3-8 място
индивидуално девойки до 13 години 1-3място

СЕЗОН 2023/2024

Световно първенство за мъже и жени

щафета жени 7-8 място при класиране до 7 място на СК
индивидуално мъже 24-28място
индивидуално жени 20-24 място

Европейско първенство за мъже и жени

щафета жени 6-8 място при класиране до 12 място на СК
индивидуално мъже 24-28 място
индивидуално жени 16-20 място

Световно първенство за юноши и девойки

щафета юноши 10-16 място
щафета девойки 10-16 място
индивидуално юноши 24-28 място
индивидуално девойки 24-28 място

Европейска Купа (ЕП) за юноши и девойки

щафета юноши 8-12 място
щафета девойки 6-8 място
индивидуално юноши до 19 години 3-8 място
индивидуално юноши до 17 години 8-16 място
индивидуално юноши до 15 години 3-8 място
индивидуално юноши до 13 години 1-3 място
индивидуално девойки до 19 години 8-16 място
индивидуално девойки до 17 години 3-8 място
индивидуално девойки до 15 години 3-8 място
индивидуално девойки до 13 години 1-3място

СЕЗОН 2024/2025

Световно първенство за мъже и жени

щафета жени	7-8 място при класиране до 7 място на СК
индивидуално мъже	24-28място
индивидуално жени	20-24 място

Европейско първенство за мъже и жени

щафета жени	6-8 място при класиране до 12 място на СК
индивидуално мъже	24-28 място
индивидуално жени	16-20 място

Световно първенство за юноши и девойки

щафета юноши	10-16 място
щафета девойки	10-16 място
индивидуално юноши	24-28 място
индивидуално девойки	24-28 място

Европейска Купа (ЕП) за юноши и девойки

щафета юноши	8-12 място
щафета девойки	6-8 място
индивидуално юноши до 19 години	3-8 място
индивидуално юноши до 17 години	8-16 място
индивидуално юноши до 15 години	3-8 място
индивидуално юноши до 13 години	1-3 място
индивидуално девойки до 19 години	8-16 място
индивидуално девойки до 17 години	3-8 място
индивидуално девойки до 15 години	3-8 място
индивидуално девойки до 13 години	1-3място

СЕЗОН 2025/2026

Квалификация за ЗОИ Милано Кортина 2026 - Световни купи

щафета жени 6-8 място 4 квоти
смесена щафета 6-8 място 4 квоти
индивидуално мъже 500 м 2 квоти 1000м 2 квоти 1500м 2 квоти
индивидуално жени 500 м 2 квоти 1000м 2 квоти 1500м 2 квоти

ЗОИ

щафета жени 6-8 място
смесена щафета 6-8 място
индивидуално мъже 12-16 място 500м.
индивидуално мъже 16-20 място 1000м.
индивидуално мъже 16-20 място 1500м.
индивидуално жени 12-16 място 500м.
индивидуално жени 12-16 място 1000м.
индивидуално жени 8-12 място 1500м.

Световно първенство за мъже и жени

щафета жени 7-8 място при класиране до 7 място на СК
индивидуално мъже 24-28място
индивидуално жени 20-24 място

Европейско първенство за мъже и жени

щафета жени 6-8 място при класиране до 12 място на СК
индивидуално мъже 24-28 място
индивидуално жени 16-20 място

Световно първенство за юноши и девойки

щафета юноши 10-16 място
щафета девойки 10-16 място
индивидуално юноши 24-28 място
индивидуално девойки 24-28 място

Европейска Купа (ЕП) за юноши и девойки

щафета юноши 8-12 място
щафета девойки 6-8 място
индивидуално юноши до 19 години 3-8 място

индивидуално юноши до 17 години 8-16 място
индивидуално юноши до 15 години 3-8 място
индивидуално юноши до 13 години 1-3 място
индивидуално девойки до 19 години 8-16 място
индивидуално девойки до 17 години 3-8 място
индивидуално девойки до 15 години 3-8 място
индивидуално девойки до 13 години 1-3място

ДИНАМИКА НА ОСНОВНИТЕ ТРЕНИРОВЪЧНИ ПОКАЗАТЕЛИ

Тренировъчни показатели	**2022**	**2023**	**2024**	**2025**	**2026**
Брой тренировки	463	490	454	465	440
Брой часове	783 часа	828 часа	794 часа	785 часа	746
Брой състезания	11	12	12	10	10
Брой състезателни дни	33	36	36	30	30
Брой почивни дни	82	69	79	81	86
Стартове	240	200	216	230	200
Спринтове	868	850	956	860	844
Къси отсечки	638	640	608	636	626
Средни отсечки	251	266	293	254	245
Дълги отсечки	156	165	163	155	145
Техника	14 часа	30 часа	13 часа	16 часа	12 часа

НОРМАТИВИ НА ДИСТАНЦИЯТА 1000М

	Състезател	**Годинаражданне**	**Възрастова група**	**Тестове/контролни/състезания**	**Световен стандарт до 2021**	**Плануван резултат 2022**	**Плануван резултат 2023**	**Плануван резултат 2024**	**Плануван резултат 2025**	**Плануван резултат 2026**
1	К.Маноилова	1998	жени	1000м	1.26.661	1.31.00	1.31.00	1.30.00	1.28.00	1.27.00
2	Д.Георгиев	1997	мъже	1000м	1.20.875	1.26.00	1.26.00	1.26.00	1.25.00	1.24.00
3	З.Пенчева	1995	жени	1000м	1.26.661	1.34.00	1.34.00	1.33.00	1.32.00	1.31.00
4	Ж.Милкова	1996	жени	1000м	1.26.661	1.38.00	1.38.00	1.36.00	1.34.00	1.32.00
5	Л.Калчев	2003	юноши	1000м	1.23.851	1.30.00	1.30.00	1.28.00	1.26.00	1.24.00
6	И.Недялков	2005	юноши	1000м	1.23.851	1.35.00	1.35.00	1.34.00	1.32.00	1.29.00

7	С.Кюмюрджиев	2005	юноши	1000м	1.23.851	1.37.00	1.36.00	1.35.00	1.32.00	1.29.00
8	М.Петрова	2005	девойки	1000м	1.27.685	1.42.00	1.42.00	1.40.00	1.38.00	1.34.00
9	И.Дончев	2005	юноши	1000м	1.23.851	1.37.00	1.37.00	1.35.00	1.33.00	1.29.00
10	М.Максимов	2005	юноши	1000м	1.23.851	1.37.00	1.37.00	1.35.00	1.33.00	1.29.00
11	А.Чанчева	2006	девойки	1000м	1.27.685	1.48.00	1.48.00	1.46.00	1.44.00	1.40.00

ОРГАНОЗАЦИЯ НА ПОДГОТОВКАТА

СЕЗОН 2022/2023

ОЛИМПИЙСКИ МАКРОЦИКЪЛ № 1

ПЕРИОДИ - 3 бр.
ЕТАПИ - 5 бр.
МЕЗОЦИКЛИ - 9 бр.
МИКРОЦИКЛИ - 48 бр.

ЗАДАЧИ НА МЕЗОЦИКЛИТЕ

МЕЗОЦИКЪЛ №1
Подготвителен период.Етап на обща подготовка.Вработващ мезоцикъл.Работа за обща аеробна издържливост сила и силова издържливост,техника и тактика.

МЕЗОЦИКЪЛ №2
Подготвителен период.Етап на обща подготовка.Общобазов мезоцикъл.Работа за обща аеробна издържливост обща и специфична сила, техника и тактика.Развитие на основите на общата анаеробна и алактатната издържливост.

МЕЗОЦИКЪЛ №3
Подготвителен период.Етап на обща подготовка.Стабилизиращ мезоцикъл.Работа за обща аеробна, анаеробна и алактатна издържливост.Работа за обща и специфична максимална сила ,техника и тактика.

МЕЗОЦИКЪЛ №4
Подготвителен период.Етап на обща подготовка.Стабилизиращ мезоцикъл.Работа за обща аеробна, анаеробна и алактатна издържливост.Работа за обща и специфична максимална сила, техника и тактика.Достогане до максималните планирани Vo2 показатели.

МЕЗОЦИКЪЛ №5
Подготвителен период.Специалноподготвителен етап.Специалнобазов мезоцикъл.Работа за специфичната аеробна издържливост.Развитие на основите на алактатна,специфичната анаеробна и дистанциона издържливост.Работа за обща

специфична сила.Работа за техника и тактика.Поддържане на общата аеробна издържливост.

МЕЗОЦИКЪЛ №6
Подготвителен период.Специалноподготвителен етап.Специалнобазов мезоцикъл.Работа за специфичната аеробна,анаеробна и дистанциона издържливост ,максимална скорос,техника и тактика.Достогане до максималните планирани W max показаели и 97% от плануваните резултати по дистанциите.

МЕЗОЦИКЪЛ №7
Състезателен период.Етап на ранни състезания.Състезателен мезоцикъл.Подържане на състезателно специфичната чната анаеробна издържливост,максимална скорост,техника ,тактика и сила.Достигане до 98% от плануваните за сезона резултати.

МЕЗОЦИКЪЛ №8
Състезателен период.Етап на основни състезания.Състезателен мезоцикъл.Работа за състезателно специфичната анаеробна издържливости максимална скорост. Поддържане на техника тактика, сила, максимална сила и общата аеробна издържливост. ДОСТИГАНЕ НА 99% - 100% ОТ ПЛАНУВАНИТЕ РЕЗУЛТАТИ И ИЗПЪЛНЕНИЕ НА ПЛАНУВАНИТЕ КЛАСИРАНИЯ ЕВРОПЕИСКО И СВЕТОВНО ПЪРВЕНСТВА.

МЕЗОЦИКЪЛ №9
Преходен период.Почивка и възстановяване.

ТРЕНЬОРИ И ОБСЛУЖВАЩИ ДЛЪЖНОСТНИ ЛИЦА

Треньор мъже – Юлиан Ангелов

Треньор жени – Юлиан Ангелов

Треньор юноши и девойки – Евгения Раданова

Треньор юноши и девойки – Биляна Пиронкова

Лекар на отборите – Бетина Порумова

Масажист – Илиан Баланов

НПЛ –

Техническо лице – Мартин Гюров

БЮДЖЕТ

ПО ПРОГРАМА ЗА ОЛИМПИЙСКА ПОДГОТОВКА

НА НАЦИОНАЛНИТЕ ОТБОРИ ПО ШОРТТРЕК

ЗА ПЕРИОДА 03.05.2022 ДО 31.12.2022 г.

МЕЖДУНАРОДЕН СПОРТЕН КАЛЕНДАР - 98 1000 лв**.**

МЪЖЕ И ЖЕНИ

Вид състезания по възрастови групи	Дата и място на провеждане	Бр. състезатели	Бр. длъжностни лица	Брой дни	Дейности	Прогнозни разходи
Международен Турнир Bormio Cup - мъже и жени	30.09-1.10.2022 г. Бормио, Италия	9	2	4	Пътни 11 души х 600 лева	6 600 лв
					Пансионат 11 души х 4 дни х 120 лева	5 280 лв
					Пансионат ....души х .... дни х ..... лева	
					транспортни такси за уреди и пособия	
					такса участие	220 лв
					медицински застраховки	300 лв
					ОБЩО:	12 400 лв

Вид състезания по възрастови групи	Дата и място на провеждане	Бр. състезатели	Бр. длъжностни лица	Брой дни	Дейности	Прогнозни разходи
СВЕТОВНИ КУПИ за мъже и жени	28-30.10. 2022 г. Монреал, Канада	9	3	6	Пътни 12 души х 2200лева	26 400 лв
					Пансионат 12 души х 6 дни х 250 лева	18 000 лв
					Пансионат ....души х .... дни х ..... лева	
					транспортни такси за уреди и пособия	
					такса участие	
					медицински застраховки	330 лв
					ОБЩО:	44 730 лв

Вид състезания по възрастови групи	Дата и място на провеждане	Бр. състезатели	Бр. длъжностни лица	Брой дни	Дейности	Прогнозни разходи
СВЕТОВНИ КУПИ за мъже и жени	4-6.11.2022 г. Солт Лейк Сити, САЩ	9	3	6	Пътни души х лева	
					Пансионат 12 души х 7 дни х 250 лева	21 000 лв
					Пансионат ....души х .... дни х ..... лева	
					транспортни такси за уреди и пособия	
					такса участие	
					медицински застраховки	330 лв
					ОБЩО:	21 330 лв

ОБЩО за МСК мъже и жени:	**78 460 лв**

ЮНОШИ И ДЕВОЙКИ

Вид състезания по възрастови групи	Дата и място на провеждане	Бр. състезатели	Бр. длъжностни лица	Брой дни	Дейности	Прогнозни разходи
ЕВРОПЕЙСКА СЕРИЯ Danubia Series 1 - Czech Open, за юноши и девойки	07.10. - 09.10.2022, Бенатки, Чехия	10	2	4	Пътни 12 души х 600 лева	7 200 лв
					Пансионат 12 души х 4 дни х 90 лева	4 320 лв
					Пансионат ....души х .... дни х ..... лева	
					транспортни такси за уреди и пособия	
					такса участие	100 лв
					медицински застраховки	300 лв
					ОБЩО:	11 920 лв

Вид състезания по възрастови групи	Дата и място на провеждане	Бр. състезатели	Бр. длъжностни лица	Брой дни	Дейности	Прогнозни разходи
ЕВРОПЕЙСКА СЕРИЯ Danubia Series 3/Slovak Open ISU 2022, за юноши и девойки	16.12. - 18.12.2022, Списка Нова Вес, Словакия	10	3	6	Пътни 12 души х 250 лева	3 000 лв
					Пансионат 12 души х 4 дни х 90 лева	4 320 лв
					Пансионат ....души х .... дни х ..... лева	
					транспортни такси за уреди и пособия	
					такса участие	100 лв
					медицински застраховки	300 лв
					ОБЩО:	7 720 лв

ОБЩО за МСК юноши и девойки:	**19 640 лв**

ПРОТИЧАНЕ НА ПОДГОТОВКАТА

ЛАГЕР-СБОРОВЕ В СТРАНАТА - 12 480 лв.

МЪЖЕ И ЖЕНИ

Дата и място на провеждане	Бр. състезатели	Бр. длъжностни лица	Брой дни	Дейности	Прогнозни разходи
ВСК Белмекен юни 2022 г.	10	2	10	Пътни души х лева	
				Пансионат 12 души х 16 дни х 40 лева	7 680 лв
				Пансионат ....души х .... дни х ..... лева	
				транспортни такси за уреди и пособия	
				такса участие	
				медицински застраховки	
				Общо:	**7 680 лв**

ЮНОШИ И ДЕВОЙКИ

Дата и място на провеждане	Бр. състезатели	Бр. длъжностни лица	Брой дни	Дейности	Прогнозни разходи
ВСК Белмекен юни 2022 г. / Ахтопол юли 2022 г.	10	2	10	Пътни души х лева	
				Пансионат 12 души х 10 дни х 40 лева	4 800 лв
				Пансионат ....души х .... дни х ..... лева	
				транспортни такси за уреди и пособия	
				такса участие	
				медицински застраховки	
				Общо:	**4 800 лв**

ФАРМАКОЛОГИЧНО ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ И ХРАНИТЕЛНИ ДОБАВКИ - 26 450 лв.

КАТЕГОРИЯ	Брой сътезатели	месеци	дни	по лева	
мъже III ниво	5	8	30	6 лв	7 200 лв
жени I ниво	1	8	30	16 лв	3 840 лв
жени III ниво	3	8	30	6 лв	4 320 лв
				общо :	15 360 лв

КАТЕГОРИЯ	Брой сътезатели	месеци	дни	по лева	
юноши III ниво	4	11	21	6 лв	5 545 лв
девойки III ниво	4	11	21	6 лв	5 545 лв
				общо :	11 088 лв

МАТЕРИАЛНО ТЕХНИЧЕСКО ОБЕЗПЕЧАВАНЕ - 21 750 лв.

АРТИКУЛ	брой/чифт	по лева	
НЕПРОРЯЗНА ЕКИПИРОВКА	16	700 лв	11 200 лв
НЕПРОРЯЗНИ РЪКАВИЦИ	20	100 лв	2 000 лв
КЪНКИ - "MAPLE" И ДР.	9	550 лв	4 950 лв
КАМЪНИ ЗА ТОЧЕНЕ	18	200 лв	3 600 лв
			16 310 лв

ТРЕНИРОВКИ НА ЛЕД - 48 300 лв

Състави	седмици	часове	общо часове	по лева	общо лв
Н.О. Мъже и жени	10	14	140	210	29 400 лв
Н.О. Юноши и девоики	10	9	90	210	18 900 лв
					48 300 лв

МЕЖДУНАРОДЕН СПОРТЕН КАЛЕНДАР
98 100 лв

ЛАГЕР-СБОРОВЕ В СТРАНАТА
12 480 лв

ФАРМАКОЛОГИЧНО ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ И ХРАНИТЕЛНИ ДОБАВКИ
26 450 лв

МАТЕРИАЛНО ТЕХНИЧЕСКО ОБЕЗПЕЧАВАНЕ
21 750 лв

ТРЕНИРОВКИ НА ЛЕД
48 300 лв

МЕСЕЧНИ ПРЕМИИ III- то НИВО
62 400 лв

ОБЩО ЗА ПЕРИОДА ОТ 03.05.2022 ДО 31.12.2022 г.
248 858 лв.