



22400 Ruma, Moše Pijade 27 Tel/fax: 022/476-213, Mobilni: 069/132-3228
Tekući račun: 840-17060763-83 PIB: 102657305 Matični broj: 08778680

МИНИСТАРСТВО
ОМЛАДИНЕ И СПОРТА
СЕКТОР ЗА СПОРТ

ИЗВЕШТАЈ

са спортског кампа за перспективне спортисте Савате Савеза Србије за 2022. годину

Савате Савез Србије је организовао Омладински спортски камп од 03-10. јула 2022. године за перспективне младе спортисте за 2022. годину у омладинском кампу „Караташ“ код Кладова,. Учествовало је 21 спортиста и 3 тренера од стране средстава буџета. От тога на кампу је било 10 учесница женског пола и 11 учесника мушког пола спортиста јуниора. Реализован је 161 пансион за 7 дана на којем су тренирали три пута дневно сали Фонтана за борилачке спортове и отвореном терену ујутро.



У склопу кампа је одржан семинар у саватеу као и полагања за техничка звања у саватеу за 20 спортиста и тестирање 20 спортиста од стране Републичког завода за спорт 08.07.2022. године као и тестирање 3 спортиста од стране Антидопинг агенције Републике Србије дана 10.07.2022. године.

На семинару је за плаву рукавицу 6 спортиста, зелену рукавицу положило 6 спортиста, за црвену рукавицу положило 3 спортиста, за белу рукавицу положило 3 спортиста и за жуту рукавицу положио 2 спортиста.

Велике успехе наше репрезентације, савез остварује управо захваљујући обезбеђивањем финансијких средстава од стране Министарства омладине и спорта преко Програма, као што је и овај. Од изузетне важности су и спортски кампови за перспективне младе спортисте савеза за остваривање будућих врхунских резултата.

У прилогу се налазе слике са кампа и тренинзи који су одржани по данима реализације кампа а како су спортисти били у сали Фонтана и отвореном кошаркашком терену ујутро.

RASPORED AKTIVNOSTI PO DANIMA

03.07. (DAN I)

Dolazak sportista u 11 časova pre podne na kamp.

Raspored po sobama u paviljonu Pupin.

Ručak u 13 časova.

Trening 1 od 17:00 – 18:00 sala Fontana

10 minuta trčanja sa vežbama

10 minuta vežbi istezanja

1 runda šadoa

7 rundi uvežbavanja tehnika sa partnerom (osnovne tehnike napada i odbrane sa iskoracima i koracima).Upoznavanje trenera sa tehničkim mogućnostima sportista i uvođenje istih u kompletnije i sadržajnije treninge.

1 runda šadoa

10 minuta vežbi istezanja

Večera u 20 časova.

04.07. (DAN II)

Trening od 06:00 – 06:40 na otvorenom

5 minuta trčanja

5 minuta vežbi istezanja

1 runda šadoa

20 minuta trčanje sa vežbama razgibavanja I izvođenja udaraca

5 minuta vežbi istezanja

Doručak u 08 časova

Trening od 10:00 – 11:00 sala Fontana

5 minuta trčanja

5 minuta vežbi istezanja

10 minuta vežbi u pokretu (niski skip, visoki skip, zabacivanje, poskoci, amortizacija)

9 rundi uvežbavanja tehnika sa partnerom osnovne tehnike

10 minuta vežbi istezanja

Ručak u 13 časova

Trening od 17:00 – 18:00 sala Fontana

10 minuta trčanja sa vežbama

10 minuta vežbi istezanja

1 runda šadoa

4 rundi uvežbavanja tehnika sa partnerom (iskoraci, koraci, kontranapad)

8 rundi sparinga sa uvežbavanjem tehnika

1 runda šadoa
10 minuta vežbi snage za trbušne i leđne mišiće
10 minuta vežbi istezanja

Večera u 20 časova

05.07. (DAN III)

Trening od 06:00 – 06:40 na otvorenom

5 minuta trčanja
5 minuta vežbi istezanja
1 runda šadoa
20 minuta trčanje sa vežbama razgibavanja i izvođenja udaraca
5 minuta vežbi istezanja

Doručak u 08 časova

Trening od 10:00 – 11:15 sala Fontana

10 minuta trčanja sa vežbama
5 minuta vežbi istezanja
1 runda šadoa
12 rundi kombinacija tehnika i elementi pravilnog izvođenja udaraca
10 minuta vežbi snage za trbušne, leđne i ručne mišiće
10 minuta vežbi istezanja



Ručak u 13 časova

Trening od 17:00 – 18:10 sala Fontana

5 minuta vežbi istezanja
1 runda šadoa
12 sparinga uz promenu partnera
10 minuta vežbi istezanja

Večera u 20 časova

06.07. (DAN IV)

Trening od 06:00 – 06:40 na otvorenom

- 5 minuta trčanja
- 5 minuta vežbi istezanja
- 1 runda šadoa
- 20 minuta istezanja i pravilnog izvođenja tehnika
- 1 runda šadoa
- 5 minuta vežbi istezanja

Doručak u 08 časova

Trening od 10:00 – 11:00 sala Fontana

- 10 minuta trčanja
- 10 minuta vežbi sa partnerom (tapkanja po ramenima...)
- 1 runda šadoa
- 8 runde uvežbavanja udarca sa partnerom
- 4 runde uvežbavanja kretanja
- 10 minuta vežbi istezanja

Ručak u 13 časova

Trening od 17:00 – 18:10 sala Fontana

- 10 minuta trčanja
- 10 minuta vežbi istezanja
- 1 runda šadoa
- 12 sparinga sa zadatim elementima
- 1 runda šadoa
- 10 minuta vežbi istezanja

Večera u 20 časova

07.07. (DAN V)

Doručak u 08 časova

Trening od 10:00 – 11:00 sala Fontana

- 10 minuta vežbi istezanja
- 1 runda šadoa
- Polaganje za obojene rukavice položilo 6 sportista za plavu, 6 sportista za zelenu, 3 sportista za crvenu, 3 sportista za belu i 2 sportista za žutu rukavicu.
- 10 minuta vežbi istezanja



Ručak u 13 časova

Trening od 17:00 – 18:10 sala Fontana

5 minuta vežbi istezanja

1 runda šadoa

12 rundi sparinga za zadatim tehničkim elementima

10 minuta vežbi istezan

Večera u 20 časova

08.07. (DAN VI)

Doručak u 08 časova

Od 10 časova: TESTIRANJE 20 SPORTISTA OD STRANE ZAVODA ZA SPORT

Testiranje sportista motorika a zatim časova psihologija





Ručak u 03 časova

Trening od 17:00 – 18:10 sala Fontana

5 minuta trčanja

5 minuta vežbi istezanja

9 rundi sparringa sa partnerom sa kombinacijom tehnika

1 runda šadoa

5 minuta vežbi istezanja

Večera u 20 časova

09.07. (DAN VII)

Doručak u 08 časova

Trening od 10:00 – 10:45 sala Fontana

10 minuta vežbi istezanja

1 runda šadoa

9 runde uvežbavanja tehnika sa partnerom (korišćenje nožnih udarca u napadu i odbrani sa iskoracima i koracima)

10 minuta vežbi snage za trbušne i leđne mišiće

10 minuta vežbi istezanja

Ručak u 13 časova

Trening od 17:00 – 18:00 sala Fontana

5 minuta trčanja sa vežbama

5 minuta vežbi istezanja

1 runda šadoa

12 rundi sparinga sa partnerom

10 minuta vežbi snage za ručne, nožne i trbušne i mišiće

5 minuta vežbi istezanja

Večera u 20 časova

Oproštajna zabava u 20:30 – 22 časova

10.07. (DAN VIII)

Doručak u 08 časova

U 08:30 časova TESTIRANJE 3 SPORTISTA OD STRANE ANTI DOPING AGENCIJE REPUBLIKE SRBIJE

Polazak kući posle doručka

Treninge i kamp vode treneri

- Miodrag Rakić – operativni trener, srebrena rukavica
- Miloš Konstantinović- operativni trener, srebrena rukavica
- Miroslav Odžić

Koordinator programa - Miodrag Rakić