



## Plan i program rada za 2016. godinu

### **Kupanje i plivanje na bazenu.**

Aquaterapija. Nastaviti sa odlascima na kupanje na bazen u Zagreb ili Tuheljske Toplice. Kupanje, aquaterapija, poduka neplivača, a sa plivačima trening (startni skok, okret, tehnika ruku i nogu) u sklopu pripremanja za Prvenstvo Hrvatske u plivanju.

### **Treninzi kuglanja i bowlinga**

Treninzi kuglanja i bowlinga na luglani ili na stazi u Bowling klubu u sklopu priprema za PH u kuglanju ili bowlingu. Dolazak na trening prema mogućnostima.

### **Trčanje na krpljama i škola skijanja**

Šetnje i treninzi na krpljama na svježem zraku kada su odgovarajuće vremenske prilike. Početna skijaška obuka na Sljemenu. Više jednodnevnih odlazaka na Sljeme. Boravak na snijegu iskoristiti za usvajanje što više znanja i vještina zimskih športova.

### **Pješačenje i planinarenje**

Izleti na obližnje planinarske destinacije (Medvednica, Zelinska gora, Samoborsko gorje, Zagorje), pa i neke dalje (Platak, Mrkopalj).

### **Izleti ljeti**

Organizacija jednodnevnih izleta na more zavisno od financijskih mogućnosti društva, kupanje, plivanje i druge športske aktivnosti.

### **Prvenstvo Hrvatske u trčanju na krpljama**

Organizirati državno natjecanje u trčanju na krpljama u Delnicama ili Mrkoplju te i na taj način dalje popularizirati i razvijati ovaj šport primjeren svim stupnjevima sposobnosti osoba s IT.

Natjecanje organizirati 18. i 19. veljače 2016. (četvrtak i petak) u Delnicama ili na Hrvatskom biatlonskom centru Zgmajna u blizini Mrkoplja.

### **Stručno multidisciplinarno savjetovanje za kineziološki rad s osobama s intelektualnim teškoćama**

Organizirati trodnevno savjetovanje (ožujak) za sve one koji se bave sportom za osobe s IT. Razmijeniti iskustva i utiske s prošlih natjecanja. Stručni predavači ( profesori TZK koji rade s tom populacijom, predavanja iz iskustva i demonstracija treninga). Organizacija savjetovanja od 9. do 11. ožujka 2016. (srijeda, četvrtak, petak) u Termama Tuhelj, Tuheljske Toplice. Teme prema zaključcima s prošlogodišnjeg savjetovanja.

### **Prvenstvo Hrvatske u kuglanju**

Organizacija natjecanja (ožujak) uz poziv svim Centrima i svim udrugama na dvodnevno natjecanje. Podjela medalja po skupinama od 6 natjecatelja.

Organizacija natjecanja 5. i 6. travnja 2016. (utorak i srijeda).

### **Memorijalni Floorball turnir Joseph Rukavina**

Organizacija Floorball turnira u Dugom Selu. Pozvati sve ekipe koje se bave floorballom, a pozvati i goste iz Slovenije. Organizacija natjecanja 21. svibnja 2016. godine u OŠ Ivan Benković. Kulturno umjetnički program na svečanom otvaranju.

### **Organizacija Prvenstva Hrvatske u malom nogometu**

Organizirati malonogometni turnir 24. svibnja 2016. u okviru Special Olympics European Football Week. Dvorane Zaprešić i Sutinska vrela. U istom se tjednu održavaju turniri u cijeloj Europi za osobe s intelektualnim teškoćama i na taj način se promovira i potiče briga o njima.

### **Hrvatska bowling liga**

Organizacija lige kroz dva kola. Samo natjecatelji koji odrade oba kola primaju odličja. Liga se organizira da se športaše potakne na kontinuirano bavljenje bowlingom. Organizacija 1. kola 07. lipnja 2016. godine u Zagrebu. Organizacija 2. kola 8. studenog 2016. godine.

### **Memorijalni Floorball turnir Joseph Rukavina**

Organizacija Floorball turnira u Dugom Selu. Pozvati sve ekipe koje se bave floorballom, a pozvati i goste iz Slovenije. Organizacija natjecanja 21. svibnja 2016. godine u OŠ Ivan Benković. Kulturno umjetnički program na svečanom otvaranju.

### **Prvenstvo Hrvatske u plivanju**

Pozvati sve centre i sve udruge. Dvodnevno natjecanje na bazenu Termi - Tuhelj, animacijski program za športaše. Podjela majica s logom Luči svim sudionicima. Uz natjecanje u suradnji sa Specijalnom olimpijadom Hrvatske organizirati i zdravstvene programe: Promociju zdravlja i Zabavno vježbanje, te i na taj način podići kvalitetu natjecanja. Organizacija natjecanja 18. i 19. listopada 2016. godine.

### **Združeni malonogometni turnir ban Josip Jelačić**

Organizacija združenog malonogometnog turnira na način da se pozove 9 ekipa, a za ekipe igraju po dva učenika srednje škole iz Zaprešića. Gradska dvorana Zaprešić. Organizacija natjecanja 17. studenog 2016.

### **Sudjelovanje naših športaša na natjecanjima koja ne organizira Luč:**

PH alpsko skijanje (Sljeme) 24. veljače 2016. – Luč suorganizator

Atletski miting (Pula)

PH u brzom klizanju (Zagreb)

PH u biciklizmu (Vrlika)

Ljetne igre SOH (Zagreb – atletika, pikado, odbojka) – Luč suorganizator

PH odbojka (Zagreb)

Franjo Horvat, prof.

