

## Пинг понг - Програма 2013

Подготвил: Страшко Коцевски, селекторот и тренер на Репрезентацијата на РМ во пинг понг за инвалиди.

Во Програмата за реализација на активноста во пинг понг при НФСРИМ-МПК за 2013 година се планира:

1. Настап на 2-3 меѓународни натпревари со учество на 4-5 спортисти;
2. Заеднички подготовки
3. Месечен тренажен процес;
4. Зајакната исхрана и витаминизација;
5. Спортска опрема;

А) Учество на 2 меѓународни натпревари со 4-5 спортисти

- "10<sup>th</sup> Slovenia Open - For class 1-11 players", Лашко, Словенија 07-12.05.2013;
- „European Regional Championships - For class 1-11 players“, Лигнано, Италија 29.09-05.10.2013;

Б) Заеднички подготовки

- Февруари: Од 10 дена за 4-5 лица во Струмица;
- Април: 10 дена подготовки Прилеп 4 лица, и настап Словенија;

- Септември: 10 дена заеднички подготовки Скопје и настап во Италија;

Ц) Месечен тренажен процес

Во текот на 2013 година се планираат од 8-12 тренинга во месецот кои би се спроведувале во Куманово, Скопје и Прилеп од месец јануари до месец август.

Д) Витаминизација

За зајакната исхрана и витаминизација на спортистите треба да се предвиди сума од 30.000,00 денари.

Е) Спортска опрема

За квалитетно спроведување на тренажниот процес, но и за поуспешно учество на нашите спортисти на претстојните натпревари потребно е да се набават:

- 6 пара патики за пинг понг;

- 6 пара пинг понг дресови (шорцеви и маици);

- 6 пара тренерки;

- 12 пари чорапи;

- 6 ранци;

- 6 маици за тренинг.