



### **ПРОГРАМ КРОСА:**

28. АПРИЛ 2012.

9<sup>00</sup> - 9<sup>30</sup> Пријава такмичара (стадион у Барајеву)

9<sup>30</sup> Добродошли на Крос

Поздравне речи:

Бранко Савић, председник градске општине Барајево, и

Проф. др Зоран Станковић,

председник Савеза за рекреативни спорт Србије

11<sup>15</sup> Први спортски корак

50м: деца до 5 година (оба пола)

11<sup>25</sup> Ко ће пре до школе

200м: 5-7 год. (оба пола)

11<sup>35</sup> Брже другаци - стижу вас прваци

400м: 1. и 2. раз. основне школе(оба пола)

11<sup>45</sup> Не дајте се трећаци

600м: 3. и 4. раз. (оба пола)

12<sup>55</sup> Тренингом до победе

800м: 5. и 6. раз. (оба пола)

12<sup>15</sup> Олимпијада је наша нада

800м: 7. и 8. раз (оба пола)

12<sup>30</sup> Почнимо љубав на тркачкој стази

1200м (М): 1. и 2. раз. средње школе

800м (Ж): 1. и 2. раз. средње школе

12<sup>45</sup> Трком до пунолетства

800м (Ж) и 1600м (М): 3. и 4. раз.)

13<sup>00</sup> животна трка је почела

(1600м (Ж) и 2400м (М): 20-30 год.)

13<sup>15</sup> Ветерани изазивају сениоре

(1600м (М): 30-40. и преко 40. год.)

13<sup>30</sup> Проглашење победника

(медаљама и дипломама се награђују прва три такмичара оба пола у свакој трци уз претходни идентитет победника - школска књижица, лична карта)

Под покровитељством Министарства омладине и спорта



САВЕЗ ЗА РЕКРЕАТИВНИ  
СПОРТ РЕПУБЛИКЕ СРБИЈЕ И  
"СПОРТ ЗА СВЕ" БАРАЈЕВО

организују



**ХУМАНИТАРНИ КРОС  
ХОДАЈ, ТРЧИ РАДИ ЗДРАВЉА**



**БАРАЈЕВО  
28.04.2012.**



*Драги шаќмичари,*

*Добродошли у Барајево на крос стаза хуманости и радости! Будите уверени да сте, између многих стаза које живој нуди, изабрали праву. Она Вас једним смером води у срећан и дућ живој.*

*Хвала Вам што ћете своје кораке ојачане енергијом хуманости посветити својим вршњацима којима је помоћ неопходна.*

*Трчите да бисте брже одрасли. Трчите да што пре стигнете старије и не дозвољите да Вас они уводе у ире без ирчања. Поиричите у сусрећ бољем усреху у школи, и настојите да постане оно што вам је генетским кодом намењено.*

*Поиричите љубави у сусрећ! Трчите и да заузме своје место у друштву како бисте са што боље позиције ушли у бескрајну живојну ирку.*

*Трчите лепој у сусрећ која вас, видећете, сваки пој на крају стазе очекује. Трчите и Ви који данас нисте са нама, да бисте нам се, сасвим сигурни, на следећем Хуманиитарном кросу иридружили.*

*Трчите и Ви који нисте више млади. Вашим вршњацима управо ирчање није дозвољило да младост поустане. Трчите јер ћете се удаљити од ојомена у виду гојазности, повишеној крвној иришиска, веће дозе шећера у крви, узмирења срца, мишићне и духовне млишавости.*

*Уверавамо вас да, уз мали лични напор, свако од вас може постићи иренер свих видова социјалне издржљивости, као биће ирепоставке за усрех у дућорочној живојној ирци. То ћете постићи свакодневном иридесетоминућном иром ходања и ирчања у ирајању од шест седмица, по реициури Савеза за рекреативни спорт Србије.*

Следи својеврсна игра мишића која својим цикличним карактером омогућава висок степен контролисане интеракције са срчано-судовним и дисајним системом, као базе не само аеробне функције већ и здравственог статуса у целини.

	20-30 год.		30-40 год.		40-50 год.		50 +	
	X-T	сер.	X-T	сер.	X-T	сер.	X-T	сер.
I	2:5	(4)	2:4	(5)	2:3	(6)	2:2	(7)
II	1:6	(4)	2:5	(4)	2:4	(5)	2:3	(6)
III	1:8	(3)	1:6	(4)	2:5	(4)	2:4	(5)
IV	2:9	(3)	3:9	(3)	2:6	(4)	2:5	(4)
V	1:10	(3)	1:10	(3)	2:8	(3)	2:8	(3)
VI	1:12	(3)	1:12	(3)	2:12	(2)	2:12	(2)

"X-T" симболика означава време ходања и трчања изражено у минутима, а "сер" означава број серија (интервала ходања-трчања) и то у укупном трајању од око 30 минута. Рачуна се на стручност педагога у раду са децом на принципима овога програма.

Саветујемо да оптерећење при трчању исказано пулсним вредностима у завршној фази овог програма износи: 140-160 откуцаја у минуту, за узраст 21-30 година; 130-150/м за узраст 31-40 година; 125-130/м за узраст од 41-50 година. У шестој недељи корисници овог програма биће способни за континуирано трчање у трајању од 12 мин.

Ако се за 12 мин претрчи 1600-2000 м ради се о максималној потрошњи кисеоника на кг телесне масе од 28-34 мл у мин. Иза прећених 2000-2400 м стоји 34-42 мл у минути, а у случају 2400-2800 стоји 42-52 мл у минути.

Примера ради, фудбалери јуниори за 12 минута претрче 2640-2950 м, што прерачунато у максималну потрошњу кисеоника износи 48-58 мл у минуту. У том погледу професионални возачи су знатно слабији, тако да возачи између 20-30 година за 12 мин могу да претрче само 1600-2000 метара, што представља врло скроман резултат.