

ORIENTACIJSKI KLUB KOMENDA - CENIK in URNIK VADBE ZA ŠOLSKO LETO 2019/2020

|                            |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                     |  |  |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                            | ATLETSKE URICE<br>4 - 5 let                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                       | ATLETSKE URICE<br>5 - 6 let                                                                                                                                                                         |  |  |
| KDAJ IN KJE                | Sreda 15:30 - 17:00                                                                                                                                                                                                | Športna dvorana Komenda ali po dogovoru zunaj.<br><i>Otroke prevzame trener v vrtcu.</i>                                                                                                   |  | Ponedeljek 17:00 - 18:30                                                                                                                                                                                                              | Športna dvorana Komenda ali po dogovoru zunaj.                                                                                                                                                      |  |  |
| LETNA ČLANARINA<br>VADNINA | 10,00 EUR                                                                                                                                                                                                          | Plačilo januarja 2020                                                                                                                                                                      |  | 10,00 EUR                                                                                                                                                                                                                             | Plačilo januarja 2020                                                                                                                                                                               |  |  |
|                            | 100,00 EUR                                                                                                                                                                                                         | 1. polletje (september-januar)                                                                                                                                                             |  | 100,00 EUR                                                                                                                                                                                                                            | 1. polletje (september-januar)                                                                                                                                                                      |  |  |
|                            | 100,00 EUR                                                                                                                                                                                                         | 2. polletje (februar-junij)                                                                                                                                                                |  | 100,00 EUR                                                                                                                                                                                                                            | 2. polletje (februar-junij)                                                                                                                                                                         |  |  |
|                            | 170,00 EUR                                                                                                                                                                                                         | celoletna vadbina                                                                                                                                                                          |  | 170,00 EUR                                                                                                                                                                                                                            | celoletna vadbina                                                                                                                                                                                   |  |  |
| PROGRAM                    | Otroci pridobivajo nova športna znanja in izboljšujejo svoje gibalne sposobnosti, ki so potrebne za psiho-fizični razvoj otroka.                                                                                   |                                                                                                                                                                                            |  | Otroci pridobivajo nova športna znanja in izboljšujejo svoje gibalne sposobnosti, ki so potrebne za psiho-fizični razvoj otroka.                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                     |  |  |
| ZAČETEK VADBE              | 11.09.2019                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                            |  | 09.09.2019                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                     |  |  |
|                            | ATLETSKA ŠOLA<br>6/7- 9 let                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                       | ŠOLA ORIENTACIJE<br>10-12 let                                                                                                                                                                       |  |  |
| KDAJ IN KJE                | Ponedeljek 15:30 - 17:00<br>Sreda 17:00 - 18:30                                                                                                                                                                    | Športna dvorana Komenda ali zunaj<br>Športna dvorana Komenda ali zunaj<br><i>Ob ponedeljkih je organiziran prevoz otrok iz šole v Mostah.</i>                                              |  | Torek 17:00 - 18:30<br>Četrtek 15:30 - 17:00                                                                                                                                                                                          | Splošna športna vadba z gimnastiko<br>Orientacijski trening zunaj                                                                                                                                   |  |  |
| LETNA ČLANARINA<br>VADNINA | 20,00 EUR                                                                                                                                                                                                          | Plačilo januarja 2020                                                                                                                                                                      |  | 20,00 EUR                                                                                                                                                                                                                             | Plačilo januarja 2020                                                                                                                                                                               |  |  |
|                            | 125,00 EUR                                                                                                                                                                                                         | 1. polletje (september-januar)                                                                                                                                                             |  | 125,00 EUR                                                                                                                                                                                                                            | 1. polletje (september-januar)                                                                                                                                                                      |  |  |
|                            | 125,00 EUR                                                                                                                                                                                                         | 2. polletje (februar-junij)                                                                                                                                                                |  | 125,00 EUR                                                                                                                                                                                                                            | 2. polletje (februar-junij)                                                                                                                                                                         |  |  |
|                            | 220,00 EUR                                                                                                                                                                                                         | celoletna vadbina                                                                                                                                                                          |  | 220,00 EUR                                                                                                                                                                                                                            | celoletna vadbina                                                                                                                                                                                   |  |  |
|                            | 4,00 EUR /mesec                                                                                                                                                                                                    | prevoz Moste - Komenda                                                                                                                                                                     |  | Dodatni trening orientacije ob koncih tedna po dogovoru.                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                     |  |  |
| PROGRAM                    | Učenje različnih osnovnih, gimnastičnih in atletskih gibanj ter osnov iger z žogo. Spoznavanje temeljne športne terminologije in osnov orientacije. Razvijanje telesnih, intelektualnih in značajskih potencialov. |                                                                                                                                                                                            |  | Utrjevanje in nadgrajevanje gibalnih in teoretičnih znanj, naučenih v programu Atletstva šola. Učenje tehnike orientiranja. Razvijanje telesnih, intelektualnih in značajskih potencialov.                                            |                                                                                                                                                                                                     |  |  |
| ZAČETEK VADBE              | 09.09.2019                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                            |  | 10.09.2019                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                     |  |  |
|                            | MLAJŠI MLADINCI<br>13-15 let                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                       | MLADINCI<br>15+ let naprej                                                                                                                                                                          |  |  |
| KDAJ IN KJE                | Torek 18:30 - 20.00<br>Sreda 17:00 - 19.00<br>Četrtek 17:00 - 19.00                                                                                                                                                | Splošna športna vadba z gimnastiko<br>Atletski trening zunaj<br>Orientacijski trening zunaj<br>Dodatni trening orientacije ob koncih tedna po dogovoru. / Tekme zimske orientacijske lige. |  | Torek 18:30 - 20:00<br>Sreda 17:00 - 19:00<br>Četrtek 17:00 - 19:00                                                                                                                                                                   | Splošna kondicijska priprava<br>Atletski trening zunaj<br>Orientacijski trening zunaj (tudi odrasli)<br>Dodatni trening orientacije ob koncih tedna po dogovoru. / Tekme zimske orientacijske lige. |  |  |
| LETNA ČLANARINA<br>VADNINA | 20,00 EUR                                                                                                                                                                                                          | Plačilo januarja 2020                                                                                                                                                                      |  | 20,00 EUR                                                                                                                                                                                                                             | Plačilo januarja 2020                                                                                                                                                                               |  |  |
|                            | 125,00 EUR                                                                                                                                                                                                         | 1. polletje (september-januar)                                                                                                                                                             |  | 125,00 EUR                                                                                                                                                                                                                            | 1. polletje (september-januar)                                                                                                                                                                      |  |  |
|                            | 125,00 EUR                                                                                                                                                                                                         | 2. polletje (februar-junij)                                                                                                                                                                |  | 125,00 EUR                                                                                                                                                                                                                            | 2. polletje (februar-junij)                                                                                                                                                                         |  |  |
|                            | 220,00 EUR                                                                                                                                                                                                         | celoletna vadbina                                                                                                                                                                          |  | 220,00 EUR                                                                                                                                                                                                                            | celoletna vadbina                                                                                                                                                                                   |  |  |
| PROGRAM                    | Utrjevanje že naučenih gibalnih in teoretičnih znanj. Razvijanje telesnih sposobnosti in specifične orientacijske tehnike. Razvijanje intelektualnih, značajskih in socialnih potencialov.                         |                                                                                                                                                                                            |  | Razvijanje specifičnih gibalnih, mentalnih in tehnično-taktičnih tekmovalnih sposobnosti. Preventivna vadba. Skrb za celosten razvoj mladih tekmovalcev; orientacijski tek je šport, ki zahteva odlične telesne in umske sposobnosti. |                                                                                                                                                                                                     |  |  |
| ZAČETEK VADBE              | 09.09.2019                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                            |  | 09.09.2019                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                     |  |  |

**IZJEMA** Letna članarina za zaposlene znaša 30,00 EUR.  
Med prazniki in šolskimi počitnicami vadba odpade.

**OPREMA** Za treninge v telovadnici potrebujete kratko majico in hlače, copate ali čiste superge.  
Za treninge zunaj potrebujete oblačila in obutev, primerna za teren (gozd, travnik) in primerna vremenu. V primeru slabega vremena anorak in čepica, ob hladnejših dneh kapa in rokavice, več tanjših plasti. Plastenka z vodo in rezervna oblačila: spodnje perilo, majica, hlače, brisača, pozimi kapa.  
Treningi zunaj so v vsakem vremenu. V primeru ekstremnih vremenskih pogojev (močno deževje, zelo nizke temperature in podobno) trening prilagodimo trenutnim razmeram. O tem ste starši obveščeni po sms-u. Za trening orientacije se dobimo na predhodno dogovorjenem mestu, za ostale treninge v športni dvorani Komenda.

**VPIS** Podpisana pristopna izjava.  
Za letno članarino šteje koledarsko leto.  
Prosimo, da odsotnost zaradi bolezni sporočite vaditelju.  
V primeru vpisa več otrok iste družine, ima vsak od njih 10% popusta na ceno vadbine.  
V primeru, da se vadeči treningov ne udeležuje, se vadbina ne vrača. Vadbina se vrne le v primeru daljše (več kot 30 dni) odsotnosti zaradi bolezni.  
Višina vadbine je enotna, ne glede na število vadb, ki jih vadeči obišče v posameznem mesecu.

Velja od 19.08.2019

Informacije: [www.ok-komenda.si](http://www.ok-komenda.si)  
Kontakt: [orienteering.komenda@gmail.com](mailto:orienteering.komenda@gmail.com)

IO Orientacijski klub Komenda

ORIENTACIJSKI KLUB  
KOMENDA