

2019 წლის ევროპის თამაშებისათვის ეროვნული ნაკრები გუნდის ჩამოყალიბების პროცესში სპორტსმენტა საერთაშორისო შეჯიბრებებზე მონაწილეობის და ზოგადი მზადების საერთო გეგმა

შეჯიბრების პირველი ეტაპი, რომელშიც საქართველოს ეროვნული ნაკრები გუნდის წევრები მიიღებენ მონაწილეობას, როგორც კონკურენციის, ასევე სალიცენზიო ქულების მოპოვების მიზნით :

1. პარიზი **Grand Slam**- 9-10 თებერვალი, ერთობლივი ვარჯიშები 11-14 თებერვალი
2. რომი **European Judo Open** - 16-17 თებერვალი
3. დიუსელდორფი **Grand Slam** - 22-24 თებერვალი, ერთობლივი ვარჯიშები 25-28 თებერვალი
4. ვარშავა **European Judo Open** - 2-3 მარტი
5. მარაკეში **Grand Prix** - 8-10 მარტი
6. შვეიცარია **European Judo Cup** - 9-10 მარტი.
7. ეკატერინბურგი **Grand Slam** - 15-17 მარტი.
8. თბილისი **Grand Prix**- 29-31 მარტი.

ზემოაღნიშნულ ტურნირებზე სპორტსმენტა მიერ ნაჩვენები შედეგები იქნება ძირითადი განმსაზღვრელი 2019 წლის ევროპის თამაშებზე ნაკრები გუნდის საბოლოო ფორმირებისათვის.

გარკვეულ წონით კატეგორიებთან მიმართებაში, ჯანსაღი კონკურენციის უზრუნველსაყოფად საჭიროების შემთხვევაში მწვრთნელთა გადაწყვეტილებით შესაძლებელია გამოყენებულ იქნას, როგორც ანტალიის **Grand Prix** -ის, ასევე ბაქოს **Grand Slam** -ის ტურნირები.

შესაბამისად აპრილი-მაისი-ივნისის თვეების პერიოდი ერთის მხრივ გამოყენებული იქნება უკვე ჩამოყალიბებული ნაკრები გუნდის სპეციფიკური მომზადებისთვის, ასევე მეორეს მხრივ აღნიშნული პერიოდში გაიმართება საკლუბო ჩემპიონატის პირველი სამი ტური, რაც ხელს შეუწყობს ევროპის ჩემპიონატის მიღმა დარჩენილ

სპორტსმენთა მოტივაციის ამაღლებას და სპორტული ფორმის შენარჩუნებას - უკვე შემდგომ ტურნირებში მონაწილეობისთვის.

საქართველოს ჩემპიონატის საპრიზო ადგილზე გასული სპორტსმენები, რომელნიც ცხოვრობენ რაიონებში და არ აქვთ დედაქალაქში დასარჩენად შესაბამისი პირობები, კონკურენციის პერიოდის დროს სრული ხელშეწყობის მიზნით, სურვილის შემთხვევაში განთავსებული იქნებიან **გლდანის ოლიმპიური რეზერვების მზადების ცენტრში**, რა დროსაც ისინი უზრუნველყოფილნი იქნებიან ვარჯიშისთვის საჭირო ყველა პირობით.

კვირაში ორჯერ ოთხშაბათს და შაბათს საქართველოს ჩემპიონატის საპრიზო ადგილზე გასულ სპორტსმენებს, მიეცემათ საშუალება სატრენაჟორო დარბაზ „**ჩემპიონთა აკადემიაში**“ (აღმაშენებლის გამზ. 148გ) ფიზმომზადების კურსის გავლის, რა დროსაც ფინანსური უზრუნველყოფა მოხდება ძიუდოს ფედერაციის მეშვეობით. ვარჯიშის დრო და მოცულობა განსაზღვრული იქნება ნაკრები გუნდის მთავარი მწვრთნელის მიერ თანაშემწეების ჩართულობით.

ტატამზე ვარჯიშების განრიგი:

ორშაბათი: ძიუდოს აკადემია 17:00

სამშაბათი: ძიუდოს აკადემია 17:00

ხუთშაბათი: ძიუდოს აკადემია 17:00

პარასკევი: ძიუდოს აკადემია 17:00

დანარჩენი დრო სპორტსმენს შეეძლება დაუთმოს თავისუფალი მზადების პროცესს, რა დროსაც სასურველი იქნება პირადი მწვრთნელების ჩართულობის გაზრდა სამწვრთნელო პროცესში. ამ მიზნის უკეთ მიღწევის უზრუნველსაყოფად ნაკრები გუნდის წევრს შეეძლება გამოიყენოს, როგორც ძიუდოს აკადემიის, ასევე გორის „გურამ პაპიტაშვილის სახელობის“ და თბილისის „შევარდენი 2005“-ის ბაზები.

შენიშვნა: საქართველოს ჩემპიონატის მეორე დონე ნაცვლად 16 თებერვლის ჩატარდება 2019 წლის 6 მარტს.