

**Dodatna pojasnila glede zahtev in norm:**

- **Eno disciplino - razen plavanja - je mogoče nadomestiti z drugo.**
- **Za moške in ženske, starejše od 60 let, časovne norme niso več obvezne. Ostala določila so**

**podana pri posameznih disciplinah in povzeta v tabelah. Zadostujejo prihodi v cilj znotraj**

**organizatorjevih časovnih omejitev!**

- **Za moške med 60. in 70. letom in za ženske med 60. in 65. letom veljajo, razen plavanja, enake**

**dolžine kot do starosti 60 let, vendar brez časovnih norm. Pri plavanju zadošča razdalja 1.000**

**m, vendar je v tem primeru potrebno opraviti še eno dodatno nalogo.**

- **Za moške, stare 70 let ali več, veljajo enake norme kot za ženske od 60 do 65 let, vključno s**

**plavanjem, kjer zadostuje dolžina 1.000 m.**

- **Za ženske, stare 65 let ali več, veljajo polovične ženske norme do starosti 60 let.**

- **Seniorski program lahko izberejo moški, ko dopolnijo 70 let in ženske, ko dopolnijo 65 let.**

Pri starostnih skupinah se upošteva koledarsko leto, v katerem se doseže predpisano starostno mejo.

**Naloge za seniorje in seniorke (seniorski program za moške in ženske, stare do 80 let)\*:**

**Ena enota seniorske aktivnosti (ESA) znaša:**

1. Hoja v trajanju 1,5 ure
2. Kolesarjenje v trajanju 1 ure
3. Plavanje v trajanju 0,5 ure brez predpisane dolžine oziroma Cooperjev test
4. Smučarski tek v trajanju 1 ure

5/9

Program K&K za leto 2025\_47. leto akcij\_ januar 2025.docm

5. Obiski manj zahtevnih vzpetin (na primer v okolici Ljubljane: Rožnik, Šmarna gora, Toško čelo, Golovec, Katarina,...)

6. Aktivno sodelovanje na organiziranih srečanjih v plesnih klubih.

**\*Opomba: Po dopolnjenem 80. letu se enote oziroma trajanje(zahtevnost) seniorskih aktivnosti**

**(ESA) lahko zmanjša na polovico, po dopolnjenem 90. letu pa se zahtevnost lahko zmanjša na četrtino osnovnih seniorskih enot, ki veljajo do starosti 80 let.!**

**Seniorski program, ki na letni ravni obsega 50 osnovnih in dejanski starosti prilagojenih enot**

**seniorske aktivnosti, je mogoče kombinirati z osnovnim programom K&K. Pri tem vsaka naloga**

**osnovnega programa K&K odtehta deset (10) enot seniorskih aktivnosti. Mogoče so vse kombinacije,**

in sicer od samo ene vrste aktivnosti (npr. 50 evidentiranih sprehodov – 50 enot hoje) do vseh mogočih seštevkov, ki dajo letno vsoto najmanj 50 enot seniorske aktivnosti. Zaželena je raznovrstnost! Ker je hoja

osnovna oblika gibanja v naravi, ki jo lahko gojimo kjer koli in dokler nas noge držijo pokonci, je vztrajnostna hoja najbolj primerna. Zato naj bi bil poudarek seniorjev in seniork prav na hoji.

**Za 40 opravljenih nalog (ESA) seniorskega programa se pridobi malo priznanje, za 30 opravljenih**

**nalog (ESA) pa priznanje velika vzpodbuda! Vodenega plavanja za ŠD Brazde vzdržljivosti, ki**

**poteka v bazenih na Kodeljevem, se ne upošteva za pridobitev priznanj ŠD Brazde vzdržljivosti!**

- Veljajo tudi **druge enakovredne prireditve doma in v tujini**. Izpolnitev nalog na takih prireditvah

se dokaže z uradnimi rezultati, ki jih je potrebno priložiti letnemu poročilu. Udeležbo na gorskih pohodih izven predstavljenega programa se dokazuje z **žigi, potrditvami soudeležencev, fotografijami z vrhov ali s podpisi vodje posameznega pohoda**.

- V posebnem primeru se lahko podeli lovorika K&K tudi osebam, ki zaradi zdravstvenih težav niso mogle opraviti celotnega programa. Priznanje se v takih primerih podeli s posebnim sklepom izvršnega odbora društva.

- **Člani in članice ŠD Brazde vzdržljivosti, ki sodelujejo le pri vodeni vadbi plavanja, morajo za**

**ohranitev članstva v tekočem letu opraviti vsaj en Cooperjev test (12 minut plavanja), in sicer**

**v razpisanih terminih, to je hkrati z ostalimi preizkusi ŠD Brazde vzdržljivosti, ki potekajo**

**pod okriljem ŠD Riba v bazenih na Kodeljevem!**

**Tabelarični prikazi zahtev za posamezne discipline po starostnih skupinah:**

**Tabela 1:**

<b>1. Tek na smučeh</b>					
Starostna skupina (leta)	Moški (Km)	Ženske (Km)	Norme	Seniorski program	Opombe
Do 60 let	20	10	Čas zmagovalca v kategoriji + 90%	Ne	
60 - 65	/	10	Ni časovne norme	Ne	
60 - 70	20	/	Ni časovne norme	Ne	
>65	/	5	Ni časovne norme	Ženske	

>70	10	/	Ni časovne norme	Moški	
-----	----	---	------------------	-------	--

**Tabela 2**

<b>Tek</b>					
Starostna skupina (leta)	Moški (Km)	Ženske (Km)	Norme	Seniorski program	Opombe
Do 60 let	20	10	Čas zmagovalca v kategoriji + 90%	Ne	/
60 - 65	/	10	Ni časovne norme	Ne	Možni pohodi > 20 km
60 - 70	20	/	Ni časovne norme	Ne	Možni pohodi > 20 km
>65	/	5	Ni časovne norme	Ženske	Možen seniorski program
>70	10	/	Ni časovne norme	Moški	Možen seniorski program

**Tabela 3**

**Kolesarjenje**

Starostna skupina (leta)	Moški	Ženske	Norme	Seniorski program	Opombe
Do 60 let	80 km ali ena društvena akcija	80 km	Povprečna hitrost: moški 20 km/h, ženske 15 km/h	Ne	Veljajo tudi cestni vzponi z višinsko razliko 800 m ali več
60 – 65	/	80 km ali ena društvena akcija	Ni časovne norme	Ne	
60 – 70	80 km ali ena društvena akcija	/	Ni časovne norme	Ne	
>65	/	Ena društvena akcija	Ni časovne norme	Ženske	Možen je tudi seniorski program
>70	Ena društvena akcija	/	Ni časovne norme	Moški	Možen je tudi seniorski program

**Tabela 4**

**Plavanje**

Starostna skupina (leta)	Moški	Ženske	Norme	Seniorski program	Opombe
Do 60 let	2.000 m	2.000 m	70 minut	Ne	
60 - 65	/	2.000 m ali 1.000*	Ni časovne norme	Ne	*Potrebna je še

		m			ena dodatna naloga!
60 - 70	2.000 m ali 1.000* m in ena dodatna naloga	/	Ni časovne norme	Ne	*Potrebna je še ena dodatna naloga
>65	/	1.000 m	Ni časovne norme	Ženske	
>70	1.000 m	/	Ni časovne norme	Moški	
Prijavljeni samo za plavanje	Cooperjev test – 12 minut	Cooperjev test – 12 minut	Ovrednoti se preplavana dolžina v 12 minutah	/	Obvezen preizkus za vse, ki so prijavljeni le v program plavanje

**Tabela 5**

<b>Pohodništvo - gornišтво</b>					
Starostna skupina (leta)	Moški	Ženske	Norme	Seniorski program	Opombe
Vse starostne skupine	Da	Da	En gorski pohod nad 2.000 m ali dva planinska pohoda na nižje cilje ali en organiziran tradicionalen pohod z dolžino najmanj 20 km (Pot ob žici, Pohod po Levstikovi poti od Litije do Čateža ipd.)		
>65	/	Da	Kriteriji seniorskega programa	Da	
>70	Da	/	Kriteriji seniorskega programa	Da	

**Tabela 6**

<b>5. Seniorski program</b>					
Starostna skupina (leta)	Moški	Ženske	Norme	Seniorski program	Opombe
65 - 80	/	Da	Skupni seštevek 50 ESA	Da	ESA: enota seniorske aktivnosti
70 - 80	Da	/	Skupni	Da	

			seštevek 50 ESA		
80 - 90	Da	Da	Skupni seštevek 50 ESA*	Da	ESA* se zmanjša na polovico
>90	Da	Da	Skupni seštevek 50 ESA**	Da	ESA** se zmanjša na četrтин