



# Спортски камп Караташ



**ЗАВОД ЗА СПОРТ И МЕДИЦИНУ СПОРТА  
РЕПУБЛИКЕ СРБИЈЕ**

SERBIAN INSTITUTE OF SPORT AND SPORTS MEDICINE



# Спортски камп Караташ

*Завода за спорт и медицину спорта Републике Србије*

Налази се у општини Кладово.

На самом улазу у Ђердапску клисуру.

Камп је деценијама позната дестинација специјализована за спортске припреме.



**ЗАВОД ЗА СПОРТ И МЕДИЦИНУ СПОРТА  
РЕПУБЛИКЕ СРБИЈЕ**

SERBIAN INSTITUTE OF SPORT AND SPORTS MEDICINE



# Шта Караташ има да понуди?

Спортски камп Караташ се граничи са Националним парком Ђердап. Простире се на 16 хектара земље, а само га магистрални пут дели од прелепе, и на том делу, благе обале Дунава.

Камп поседује смештајне капацитете за 350 гостију. Гостима су на располагању двокреветне и трокреветне собе са купатилом у шест смештајних павиљона, девет апартмана и осам осмокреветних бунгалова. Сви смештајни објекти су опремљени да пруже максималну удобност како спортистима тако и свим другим гостима. Сваки павиљон може да прими 30 гостију. Павиљони садрже и учионицу за теоретску наставу.



# Спортски садржај у Караташу

У саставу кампа се налазе многи затворени спортски објекти (спортска хала, теретана са стреч салом, затворени базен, стрељана, куглана, итд.)

**Спортска хала** пружа најквалитетнији ниво услуга у погледу разноврсних спортских и рекреативних активности. Хала је опремљена Тарафлекс "Герфлор" подлогом. У склопу хале се налази вештачка стена за спортско пењање.



**Теретана** се простире на 250m<sup>2</sup> и располаже великим бројем справа (две траке за трчање, тренажери за равни потисак, чучањ, потисак ногама, опружање ногу у зглобу колена, за прегипање у зглобу колена, за адукторе и абдукторе, тренажер за веслање са слободним теговима, смитова машина, лат машина, функционални тренажер и бучице од 1 до 10 и од 12 до 32kg).



# Отворени терени



Трим стаза је дугачка 1.200 метара, ширине 1 м, са једном станицом за вежбање са справама.



Камп поседује **фудбалски терен** максималних димензија, чији је травнати покривач изузетног квалитета.



Спортистима су на располагању терен за кошарку, рукомет, одбојку, фудбал, тенис, терен са вештачком травом, као и терен за одбојку на песку, отворени базен и трим стаза.

# Пропратни садржаји у Караташу

На располагању гостима су такође и балет сала, куглана и стрељана.



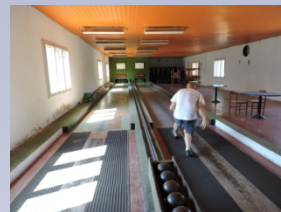
*Балет сала*



*Затворени базен*



*Стрељана*



*Куглана*



*Сала за конференције*



*Ресторан*



*Бунгалови*



**ЗАВОД ЗА СПОРТ И МЕДИЦИНУ СПОРТА  
РЕПУБЛИКЕ СРБИЈЕ**

SERBIAN INSTITUTE OF SPORT AND SPORTS MEDICINE



## Капацитет кампа по објектима:

ОБЈЕКАТ	КАПАЦИТЕТ	СРУКТУРА СОБА
КОТОР (новоизграђен)	30 лежаја	5 X 1/3 , 3 X 1/5
САРАЈЕВО 1	18 лежаја	6 X 1/3
САРАЈЕВО 2	30 лежаја	8 x 1/3 , 1 x 1/4 , 1 x 1/2
НОВИ САД 1	30 лежаја	8 x 1/3 , 1 x 1/4 , 1 x 1/2
НОВИ САД 2	30 лежаја	8 x 1/3 , 1 x 1/4 , 1 x 1/2
ЉУБЉАНА 1	29 лежаја	9 x 1/3 , 1 x 1/2
КУМАНОВО	23 лежаја	10 x 1/2 , 1x1/3
БУНГАЛОВИ 8 ОБЈЕКТА	Један објекат има 8 лежаја	2 x 1/3, 1 x 1/2
*ТИТОГРАД 1-	29 лежаја	9 x 1/3 , 1x 1/2
*ТИТОГРАД 2-	29 лежаја	9 x 1/3 , 1x 1/2
ЉУБЉАНА 2	21 ЛЕЖАЈ	6x1/3 , 3x1/2-француски лежај

*Спортско-медицински прегледи,  
моторичка и психолошка тестирања  
спортиста  
у Спортском кампу Караташ*



**ЗАВОД ЗА СПОРТ И МЕДИЦИНУ СПОРТА  
РЕПУБЛИКЕ СРБИЈЕ**

SERBIAN INSTITUTE OF SPORT AND SPORTS MEDICINE





**Завод за спорт и медицину спорта Републике Србије редовно организује спортско-медицинске прегледе, моторичка и психолошка тестирања спортиста у Спортском кампу Караташ.**

**Све шта ја неопходно урадити је заказати жељени преглед или тестирање!**



**ЗАВОД ЗА СПОРТ И МЕДИЦИНУ СПОРТА  
РЕПУБЛИКЕ СРБИЈЕ**

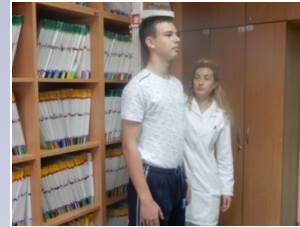
SERBIAN INSTITUTE OF SPORT AND SPORTS MEDICINE



## Спортско медицински прегледи обухватају:

1. Антропометријска мерења
2. Физикални преглед (преглед по системима)
3. ЕКГ снимање и читање
4. Писање извештаја

Наведене услуге износе **1.295,00** динара



**ЗАВОД ЗА СПОРТ И МЕДИЦИНУ СПОРТА  
РЕПУБЛИКЕ СРБИЈЕ**

SERBIAN INSTITUTE OF SPORT AND SPORTS MEDICINE



## Процена моторичких способности обухвата следеће:

Батерија тестова која се користи за моторичка тестирања у потпуности је прилагођена теренским условима и обухвата све чиниоце који су од значаја за праћење моторичког развоја младих спортиста. Снага, брзина, гипкост, издржљивост и агилност се процењују следећом базичном батеријом моторичких тестова:

### *Гипкост*

- Претклон у седу

*Напомена:* Овим тестом се процењује гипкост мишића задње ложе натколенице и доњег дела леђа.



### *Брзина*

- 10 м спринт
- 10 м летећи спринт
- 20 м спринт

*Напомена:* Овим тестом се процењује способност убрзања спортисте.



## Агилност

- Т-тест

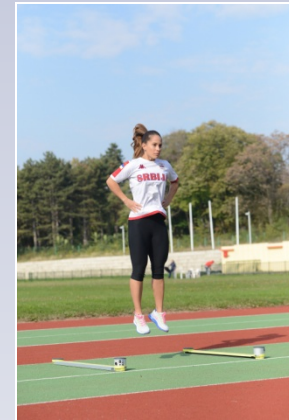
*Напомена:* Овим тестовима се процењује агилност спортисте при брзим променама правца, смера и начина кретања.



## Снага

- Вертикални скок из получучња (руке су на боковима)
- Вертикални скок са почучњем (руке су на боковима)
- Вертикални скок са почучњем (са замахом руку)
- Седам узастопних вертикалних скокова (руке су на боковима)

*Напомена:* Комбиновањем резултата ових скокова добијају се индивидуалне смернице за развој конкретног типа снаге који је неопходан спортисти.



## *Издржљивост*

- Шатл ран тест

*Напомена:* Овим тестом се процењује способност извођења високо интензивних радњи као и способност опоравка од тих радњи.



Цена теренског моторичког тестирања уз писање извештаја са комплетним препорукама за рад – **2.200,00 динара**

*Напомена:* Приликом моторичких тестирања потребно је да сви спортисти буду у спортској опреми и дужни су да на сва тестирања дођу у пратњи тренера.

## Процена психолошког статуса:

Акцент психолошке процене је на оним психолошким тестовима којима се процењују начини реаговања спортиста у специфичним спортским ситуацијама.

Батерија психолошких тестова садржи инструменте којима се процењују:

- Ниво црте спортске такмичарске анксиозности
- Развијеност психолошких вештина за превладавање стрес у спорту
- Спортско самопоуздање и генерално самопоштовање
- Интензитет и структура спортске мотивације
- Коришћење психолошких стратегија и вештина током извођења



Цена теренског психолошког тестирања уз писање психолошког налаза и мишљења са препорукама за рад на менталној припреми је **1.600,00** динара

Завод за спорт и медицину спорта  
Републике Србије  
11030 Београд

Кнеза Вишеслава 72  
тел: +381 11 3555 460  
фах: +381 11 3555 461

e-mail: [rzsport.gov.rs](mailto:rzsport.gov.rs)  
<http://www.rzsport.gov.rs/>