

## P O Z V Á N K A

Pozývame Vás na Motorické testy reprezentačných družstiev v behu na lyžiach , ktoré sa uskutočnia v dňoch:

- 1.09.2011 ( štvrtok) v Banskej Bystrici.
- 4.09.2011 (v nedelu) na Štrbskom Plese.

### **Batéria Banská Bystrica - program:**

#### 1.časť:

- 8.50 – 9.20 hod: prezentácia v športovej hale OŠG-BB (rozdelenie úloh trénerom RD pre technické zabezpečenie testov)

#### -9.30 hod ( muži a juniori ) :

Test výbušnosti - dolných končatín:

1. odrazová platňa
2. Šesť skok znožmo bez rozbehu

Test - horné končatiny:

1. hod medicimbalom

#### -10:00 hod (ženy, juniorky) :

Test výbušnosti - dolných končatín:

1. odrazová platňa
2. Šesť skok znožmo bez rozbehu

Test - horné končatiny:

1. hod medicimbalom

#### Harmonogram- dráha:

- 10.40 hod- test na dráhe- 800m ( 1.kolo- muži a juniori )
- 10.50 hod-test na dráhe- 800m ( 1.kolo-ženy, juniorky)
- 11.00 hod- test na dráhe- 800m ( 2.kolo- muži a juniori )
- 11.10 hod-test na dráhe- 800m ( 2.kolo-ženy, juniorky)
- 11.20 hod- test na dráhe- 800m ( 3.kolo- muži a juniori )

### **Batéria Štrbské Pleso 4.9 - program:**

#### **1.časť:**

- 8.15 – 8.45 hod: prezentácia, vydaj štartovných čísel v SŠŠR MV SR na Štrbskom Plese
  - 8:30 hod: rozdelenie úloh trénerom RD pre technické zabezpečenie testov.
  - 9.30 hod - štart výbehu Tatranská Štrba – Štrbské Pleso
- 

#### **2.časť:**

14:45 hod - štart testu sily – opakované súpaže na KL (ženy- 3x1km, muži- 5x1km)

Testy sú povinné pre všetkých reprezentantov schválených na sezónu 2011/2012. Testov sa môžu zúčastniť mimo reprezentantov všetci pretekári, ktorí majú záujem. Prihlášku zašlite na adresu: [peterbarton76@yahoo.com](mailto:peterbarton76@yahoo.com) do 31.08.2011.

**Poznámka:** test sily sa uskutoční na KL: SWENOR ,ktoré pretekári dostanú pred štartom. Každý pretekár si prinesie vlastné bežecké palice a bežecké topánky na viazanie Salomon-Pilot /Rottefella

S pozdravom

Peter Bartoň