



Poprad, 04.09.2017

POZVÁNKA NA MOTORICKÉ TESTY REPREZENTAČNÝCH DRUŽSTIEV V BEHU NA LYŽIACH - SEPTEMBER 2017

Pozývame Vás na motorické testy reprezentačných družstiev v behu na lyžiach, ktoré sa uskutočnia v 2 dňoch a 4 častiach:

1. deň: 14.09.2017 (štvrtok) v Banskej Bystrici 1. a 2. časť
2. deň: 17.09.2017 (nedeľa) na Štrbskom Plese 3. a 4. časť

1. deň: Banská Bystrica, 14.09.2017, ŠTVRTOK - program:

1. časť:

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

9.30 hod začiatok testovania:

Test výbušnosti - dolných končatín:

1. odrazová platňa (Fitro Jumper)
2. desať skok jednonožmo striedavo so štartom a doskokom znožmo bez rozbehu

Test - horné končatiny:

1. hod medicinbalom do diaľky (ženy 2kg / muži 4kg)

Ihneď po ukončení testovania v hale ŠG sa športovci a tréneri presunú na štadión Dukly na Štiavničkách.

2. časť harmonogram – atletická dráha - Štiavničky:

11.00 hod. - test na dráhe 800m. (1.kolo - muži a juniori)

10.10 hod. - test na dráhe 800m. (1.kolo - ženy, juniorky)

11.20 hod. - test na dráhe 800m. (2.kolo - muži a juniori)

11.30 hod. - test na dráhe 800m. (2.kolo - ženy, juniorky)

11.40 hod. - test na dráhe 800m. (3.kolo - muži a juniori)

Ukončenie Testov prvého dňa v Banskej Bystrici: 11:50 hod.



2. deň: Štrbské Pleso, 17.09.2017, NEDEĽA - program:

3. časť výbeh:

8.30 – 8.55hod: prezentácia, vydaj štartovných čísel pri štarte výbehu v Tatranskej Štrbe.

9.00 hod: ukončenie prezentácie a rozdelenie úloh trénerom pre technické zabezpečenie testov.

9.30hod: štart výbehu Tatranská Štrba – Štrbské Pleso

4. časť súpaže:

14.45hod: štart testu špeciálnej sily – opakované súpaže na kolieskových lyžiach
(ženy - 3x1km, muži - 5x1km)

***Poznámka:** test špeciálnej sily sa uskutoční na jednotných KL značky ONE WAY (lyže dodá organizátor- TR BÚ SLA), ktoré pretekári dostanú pred štartom.*

Každý pretekár si prinesie ochrannú prilbu, športové okuliare, reflexnú vestu, bežecké palice a bežecké topánky. K dispozícii sú oba druhy viazaní: Salomon - Pilot / Rottefella - NNN skate.

Dôležité informácie:

Testy sú povinné pre všetkých reprezentantov schválených v RD BÚ SLA na sezónu 2017/2018, od kategórie Juniorov vyššie i ročníky narodenia 2000 zaradené v RD OH nádeje.

Ročníky 2001 a mladšie testovať nebudeme, nakoľko táto veková kategória sa zameriava na jesenné testy ÚTM 30.09.2017 v Banskej Bystrici. Súpaže sú obmedzené na 30 pretekárov, ak niekto nemá v pláne absolvovať celú batériu testov, nebude môcť štartovať na súpažiach.

Testy nie sú organizované ako verejné preteky. Počet pretekárov na testoch je z organizačných a bezpečnostných dôvodov obmedzený. Testy sa uskutočňujú za plnej cestnej premávky. Každý účastník testy realizuje na vlastné riziko a zodpovednosť. V prípade že tréner RD sleduje potencionálnych pretekárov vo svojej kategórii, môže si pretekára pozvať na testovanie.

Prihlášky: Každý tréner RD, prípadne osobní tréneri nahlásia **do 12.9. 2017** pretekárov RD a klubových pretekárov elektronicky na: jan.valuska@gmail.com a michalechb@hotmail.sk

Zoznam štartujúcich: meno a priezvisko, rok narodenia, klubová príslušnosť, typ viazania.

Pretekári sa účastina testov na vlastnú zodpovednosť pod vedením svojich reprezentačných a osobných trénerov.

S pozdravom,

Ján Valuška
Predseda TR BÚ SLA