



POZVÁNKA NA TESTY ŠPORTOVÝCH TRIED A ÚTVAROV TALENTOVANEJ MLÁDEŽE V BEHU NA LYŽIACH

Pozývame trénerov, učiteľov športovej a telesnej výchovy na testy ŠPORTOVÝCH TRIED a ÚTVAROV TALENTOVANEJ MLÁDEŽE v behu na lyžiach, ktoré sa uskutočnia:

5.10.2019 (SOBOTA) v Banskej Bystrici

1. Časť: Testovacia batéria hala STREDNÁ ŠPORTOVÁ ŠKOLA

8:30 – 8:50 hod. Prezentácia v športovej hale SŠŠ – BB (rozdelenie úloh trénerom pre technické zabezpečenie testov, zapracovanie pretekárov)

9:00 hod. Začiatok testovania:

- 1.) Meranie hmotnosti a výšky športovcov,
- 2.) 2 x 50 m. šprint (letný štart),
- 3.) 2 pokusy: skok do diaľky z miesta,
- 4.) chlapci zhyby nadhmatom, dievčatá výdrž v zhybe podhmatom,
- 5.) hĺbka predklonu do mínusu,
- 6.) 10-skok,
- 7.) hod plnou loptou 2kg,
- 8.) ľah – sed max. počet opakovaní za 2min.

----- približne medzi 12:00 – 13:00 hod. OBED -----

2. Časť: Beh v teréne ŠACHTIČKY

14:40 – 15:00 hod. Rozdelenie úloh trénerom pre technické zabezpečenie testov Šachtičky.

15:00 hod. Štart krosu na 3km – (staršie žiačky), 5km – (starší žiaci, mladšie dorastenky, mladší dorastenci, staršie dorastenky), a 10km – (starší dorastenci, juniorky a juniory).

Poznámka: Testy sú povinné pre všetkých športovcov zaradených v Talentovanej mládeži a RD BÚ SLA (okrem dospelých) 2019/20. Taktiež je povinná účasť pre pretekárov od st. žiactva vyššie, ktorí boli zahrnutí do bodovania pre čerpanie dotácie TRM 2019/20. Odporúčame testovanie športovcov zaradených v ŠT i SŠŠ. Testov sa môžu zúčastniť aj pretekári BÚ SLA, ktorí majú záujem. Pretekári a činovníci sa zúčastňujú testov na vlastné riziko a zodpovednosť! Organizátor nezodpovedá za prípadné zranenia a vzniknutú škodu.

Prihlášku zašlite elektronicky na adresu: stanislavholiencik@gmail.com + elektronické

on-line prihlásenie k behu v terén na: www.slovak-ski.sk

do 3.10.2019, 12:00hod. !!!



(Po tomto termíne už nie je možnosť zaistenia stravy, spoločný obed pre športovcov uvedených v prihláške zabezpečuje BÚ SLA, taktiež pre 1 trénera na klub, za každých 5 športovcov nárok na obed aj pre druhého trénera. V prípade záujmu možnosť objednať obed pre samoplatcov – nutné uviesť a objednať v prihláške.)

v.r. Mgr. Stanislav Holienčík – predseda komisie mládeže BÚ SLA