



Poprad, 30.09.2013

## **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 ÚTM v behu na lyžiach, ktoré sa uskutočnia:  
**19.10.2013 (SOBOTA) v Banskej Bystrici.**

### 1. časť:

Testovacia batéria hala ŠPORTOVÉ GYMNAZIUM.

**8:30 – 8:50 hod:** Prezentácia v športovej hale ŠG - 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.) ľah - sed max. počet opakovaní za 2min.,
- 6.) hĺbka predklonu do mínusu,
- 7.) 10-skok,
- 8.) hod plnou loptou 2kg.

-----**približne medzi 12:00 – 13:00 spoločný OBED**-----

### 2. časť:

Beh v teréne Šachtičky.

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

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

### Poznámka:

**Testy sú povinné pre všetkých športovcov zaradených v RD OH nádeje na sezónu 2013/14. Taktiež povinná účasť pre pretekárov od st. žiactva vyššie, ktorí boli zahrnutí do bodovania pre čerpanie MZDOVEJ DOTÁCIE 2013/14. Odporúčame testovanie športovcov zaradených v ŠT. Testov sa môžu zúčastniť aj všetci ostatní pretekári, ktorí majú záujem.**

Prihlášku zašlite elektronicky na adresu: **fero.klement@gmail.com**

**do 15.10.2013. 12:00hod.** /po tomto termíne už nie je možnosť zaistenia obeda/  
(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 za 3€ pre samoplatcov – nutné uviesť a objednať v prihláške.)

Tešíme sa na Vašu účasť. S pozdravom,  
Mgr. František Novodomec - predseda komisie mládeže BÚ SLA,  
Bc. Peter Bartoň – predseda TR BÚ SLA,  
PaedDr. Michal Malák - športový riaditeľ BÚ SLA.