

Banská Bystrica, 16.9.2015

POZVÁNKA

Slovenský zväz biatlonu Vás pozýva na **Testy všeobecných pohybových vlastností** základní mládeže, ktoré sa uskutočnia

4.októbra 2015 (nedeľa) o 9.30 hod.

v Národnom biatlonovom centre v Osrblí.

Testová batéria:

1. Prekážkový beh
2. Cik-cak beh k čiaram
3. Kotúl' vpred opakovane
4. Kotúl' vzad opakovane
5. Predklon
6. Beh na 50 m
7. Preskok cez švihadlo
8. Ľah – sed
9. Slackline
10. Hod kriketovou loptičkou na cieľ

So sebou si treba doniesť: obuv do haly, obuv na vonkajšie použitie

Testy sú v súlade s novou smernicou ÚTM povinné pre všetkých členov ZM. V prílohe Vám posielame smernicu aj s prílohami, kde sú podrobne popísané jednotlivé testy.

S pozdravom



Igor Luptovský
Predseda subkomisie mládeže TMK SZB
v. r.

Smernica č. 1/2015

Zabezpečenie prípravy a podpory talentovanej mládeže v rámci SZB

Smernica je vydaná a schválená Slovenským zväzom biatlonu k systému a príprave športovo- talentovanej mládeže v strediskách útvarov talentovanej mládeže Slovenského zväzu biatlonu, ako aj systému odmeňovania najtalentovanejších mládežníkov v biatlone za dosiahnuté výsledky na vrcholných podujatiach. Smernica upravuje spôsob činnosti a starostlivosti o športovo-talentovanú mládež v základniach mládeže, športových triedach, školských športových strediskách, v centrách talentovanej mládeže a vo zväzových centrách prípravy mládeže.

Slovenský zväz biatlonu (ďalej SZB) zriaďuje na zabezpečenie prípravy športovo-talentovanej

mládeže nasledovné útvary:

- I. Zväzové centrum prípravy mládeže - ZCPM
- II. Centrum talentovanej mládeže – CTM
- III. Športová trieda – ŠT
- IV. Základňa mládeže – ZM
- V. Podpora talentovaných pretekárov

Činnosť jednotlivých útvarov prebieha na základe schválených plánov prípravy pre jednotlivé typy útvarov. SZB ďalej na základe individuálneho prístupu podporuje prípravu vybraných reprezentantov v kategórii dospelých i mládeže. SZB na základe schválených kritérií môže v príslušnom roku podporovať prípravu talentovaných pretekárov v kluboch, resp. iných subjektoch (mestský klub, akadémiu a pod.) aj mimo vyššie uvedených útvarov.

I. Štatút zväzového centra prípravy mládeže – ZCPM

- a) Zväzové centrum prípravy mládeže – (ďalej len ZCPM) je útvary pre dlhodobú centralizovanú športovú prípravu najtalentovanejších pretekárov vo veku od 18 do 24 rokov
- b) Úlohou ZCPM je vytvárať optimálne podmienky pre zabezpečenie tréningového procesu vybraných športovcov.
- c) Za činnosť ZCPM zodpovedá SZB.

1. Zriaďovanie ZCPM

- (1) ZCPM zriaďuje SZB, rešpektujúc usmernenie MŠVVaŠ SR, týkajúce sa
- (2) starostlivosti o športovo-talentovanú mládež.
- (3) Sídlo ZCPM je v budove Slovenského zväzu biatlonu, Partizánska 71, Banská Bystrica

2. Zaradovanie a vyradovanie športovcov do a zo ZCPM

- (1) Do ZCPM sa zaradujú športovci s predpokladmi dosiahnutia medzinárodnej úrovne výkonnosti na základe splnenia kritérií výberu. Kritériá vypracováva Trénersko-metodická komisia SZB a schvaľuje ich Prezídium SZB. Športovci sa zaradujú do ZCPM spravidla na obdobie minimálne 2 rokov, pričom každoročne sa vyhodnocuje plnenie ich výkonnostných cieľov. Zaradovanie sa

- robí vždy **k 31. máju** príslušného roku.
Športovci zaradení do ZCPM sú povinní absolvovať raz ročne preventívnu zdravotnú prehliadku s potvrdením o dobrom zdravotnom stave.
- (2) Športovec môže byť vyradený zo ZCPM v prípade neplnenia výkonnostných cieľov alebo porušenia morálnych zásad.

3. Personálne zabezpečenie

- (1) Za personálne zabezpečenie ZCPM zodpovedá SZB v súčinnosti s trénersko- metodickou komisiou SZB.
- (2) Športovú prípravu v ZCPM zabezpečujú:
- (a) šéftrener ZCPM – s odbornou pedagogickou spôsobilosťou a s trénerskou kvalifikáciou SZB, ktorých kvalifikačné predpoklady určujú osobitné predpisy
SZB môže v konkrétnom roku zriadiť funkcie 2 šéftrenerov, pričom jeden je vyčlenený pre mužskú a jeden pre ženskú zložku ZCPM. Šéftrener ZCPM riadi športovú prípravu v centre, vedie tréningový proces a koordinuje činnosť ďalších spolupracovníkov.
 - (b) tréneri – s odbornou pedagogickou spôsobilosťou a s trénerskou kvalifikáciou SZB.
Podľa pokynov šéftrenera ZCPM vedú a riadia tréningový proces.
 - (c) lekár – zodpovedá za zdravotnú starostlivosť športovcov
 - (d) ostatní spolupracovníci – podľa potrieb sa na zabezpečovaní činnosti podieľajú aj ďalšie osoby, ako sú napr. RD tréneri, kluboví tréneri (osobní tréneri), masér, metodik, videotechnik, administratívny pracovník a pod.

4. Športová príprava v ZCPM

- (1) uskutočňuje sa v súlade so zásadami športového tréningu
- (2) tréningový proces sa realizuje na základe schválených tréningových plánov, za ktorých vypracúvanie zodpovedá šéftrener ZCPM v spolupráci z klubovým (osobným) trénerom pretekára
- (3) tréningové plány predkladá šéftrener na schválenie trénersko- metodickej komisii SZB v písomnej forme.

5. Finančné a materiálne zabezpečenie

Na zabezpečení centra sa podieľajú:

- (1) SZB:
- odmeňovaním trénerov, lekára a ďalších spolupracovníkov
 - financovaním športovej prípravy a účasti na súťažiach
 - zabezpečovaním materiálneho vybavenia ZCPM
 - metodickým usmerňovaním a pomocou pri riadení tréningového procesu
 - zabezpečovaním oponentúry tréningových plánov a kontroly ich realizácie
 - pravidelným hodnotením činnosti ZCPM
 - zabezpečením pracoviska pre funkčnú diagnostiku

- vytvorením predpokladov na celoročné zabezpečenie ubytovania a stravovania v internátnej forme v spolupráci so strediskom prípravy štátnej reprezentácie

(2) MŠVVaŠ SR:

- podporuje činnosť ZCPM účelovou dotáciou zo štátneho rozpočtu

(3) KB resp. iný subjekt:

- zabezpečovaním priestorov pre činnosť ZCPM

(4) ďalšie subjekty, ktorými môžu byť napr.:

- SOV
- stredisko prípravy štátnej reprezentácie (VŠC, NŠC)
- UMB Banská Bystrica
- sponzori SZB alebo sponzori pretekárov na základe zmlúv
- rodičia pretekárov...

6. Pre naplnenie tréningových a sociálnych podmienok uzatvára SZB nasledujúce dohody:

(1) dohodu o spolupráci s VŠC Dukla Banská Bystrica umožňujúca využívanie priestorov VŠC Dukla Banská Bystrica na zabezpečenie tréningového procesu členov ZCPM, ktorej súčasťou bude dohodnutá cena za využívanie priestorov VŠC Dukla Banská Bystrica na zabezpečenie tréningového procesu.

(2) dohodu o spolupráci s UMB Banská Bystrica, ktorej cieľom je v spolupráci so SZB pomáhať športovcom pri správnom výbere študijného programu pre jednotlivca tak, aby spĺňal požiadavku športovcov na získanie kvalitného vzdelania rešpektujúce individuálne predpoklady na štúdium, ako aj vytvárať predpoklady na úspešné absolvovanie prijímacieho konania a vytvárania priestoru na realizáciu individuálneho študijného programu počas štúdia na VŠ.

II. Štatút centra talentovanej mládeže – CTM

- a) Centrum talentovanej mládeže (CTM) je útvar pre športovú prípravu talentovanej mládeže na úrovni mládežníckej reprezentácie s predpokladmi výkonnostného rastu na vrcholovú úroveň.
- b) Úlohou CTM je vytvárať optimálne podmienky na zabezpečenie tréningového procesu vybraných športovcov vo veku **15-21 rokov**
- c) Za činnosť CTM zodpovedá SZB.

1. Zriaďovanie CTM

- (1) CTM zriaďuje SZB, rešpektujúc usmernenie MŠVVaŠ SR, týkajúce sa
- (2) starostlivosti o športovo-talentovanú mládež.
- (3) CTM sa zriaďuje pri kluboch biatlonu (ďalej KB) v ktorých sú vytvorené všetky podmienky na zabezpečenie zodpovedajúceho tréningového procesu a minimálne **5 pretekárov** s KB spĺňa kritériá zaradenia do CTM v príslušnom roku.
- (4) SZB uzatvára s príslušným KB zmluvu týkajúcu sa starostlivosti o športovo- talentovanú mládež, v ktorej sa stanovujú povinnosti pri zabezpečovaní činnosti CTM.

2. Zaradovanie športovcov do CTM

- (1) Športovci sa zaradujú do CTM spravidla na obdobie 1 tréningového roka so začiatkom vždy k **31. máju** príslušného roka
- Športovci sú v rámci CTM zaradení do 2 kategórií:
- A kategória: športovci, ktorí v predchádzajúcej zimnej sezóne získali minimálne 3-krát Majstrovskú alebo I. výkonnostnú triedu
 - B kategória: športovci, ktorí v predchádzajúcej zimnej sezóne získali 2-krát Majstrovskú alebo I. výkonnostnú triedu

Návrh na zaradenie do príslušného CTM dáva šéftrener CTM po dohode s klubom na základe splnených kritérií. Športovci zaradení do CTM sú povinní absolvovať raz ročne preventívnu zdravotnú prehliadku s potvrdením o dobrom zdravotnom stave.

3. Zotrvanie a vyradovanie športovcov v CTM

- (1) Športovec zaradení do CTM je povinný zúčastniť sa testov všeobecnej pohybovej výkonnosti organizovaných TMK SZB a na týchto testoch splniť vopred stanovené kritériá, ktoré sú **prílohou** tejto smernice. V prípade nesplnenia kritérií v testoch všeobecnej pohybovej výkonnosti je športovec na obdobie od uskutočnenia testov až po skončenie príslušajúcej zimnej sezóny vyradený z CTM.
- (2) Športovec je z CTM vyradený v prípade porušenia morálnych zásad alebo nedodržania plánu činnosti zostaveného vedúcim trénerom CTM alebo neabsolvovaním preventívnej zdravotnej prehliadky
- (3) V prípade zranenia a dlhodobej choroby športovca zaradeného

v predchádzajúcom roku do CTM a nesplnení kritérií na zaradenie do CTM v nasledujúcom roku je pretekár po predložení žiadosti klubu a po preukázaní výkonnosti v jesenných testoch dodatočne zaradený na ďalšie obdobie do B. kategórie CTM.

4. Personálne zabezpečenie

- (1) Činnosť CTM personálne zabezpečuje SZB v súčinnosti s KB na základe rozhodnutia V SZB.
- (2) Športovú prípravu v CTM zabezpečujú:
 - (a) šéftrener CTM – tréner s odbornou pedagogickou spôsobilosťou a s trénerskou kvalifikáciou SZB.
Riadi športovú prípravu v centre, vedie tréningový proces a koordinuje činnosť osobných trénerov pretekárov a ďalších spolupracovníkov.
 - (b) tréneri CTM – v závislosti od počtu členov v CTM s odbornou pedagogickou spôsobilosťou a s trénerskou kvalifikáciou SZB
 - (c) lekár – zodpovedá za zdravotnú starostlivosť športovcov

5. Športová príprava v CTM

- (1) uskutočňuje sa v súlade so zásadami športového tréningu
- (2) tréningový proces sa realizuje na základe schválených tréningových plánov, za ktorých vypracúvanie zodpovedá šéftrener CTM v spolupráci z klubovým (osobným) trénerom pretekára
- (3) tréningové plány predkladá šéftrener na schválenie trénersko-metodickej komisii SZB v písomnej forme.
- (4) Príprava v CTM musí byť komplexná a musí obsahovať všetky zložky. Pretekár po trénerskej stránke podlieha tímu odborníkov vedených šéftrenerom CTM a spolupráca s inými osobami môže byť len na základe súhlasu šéftrenera CTM.
- (5) Príprava v materskom KB sa realizuje pod vedením osobných trénerov pri
- (6) rešpektovaní pokynov šéftrenera CTM.

6. Finančné a materiálne zabezpečenie

Na zabezpečení centra sa podieľajú:

- (1) SZB:
 - odmeňovaním trénerov. V prípade, že do jednej CTM je zaradených 8 a viac športovcov, má CTM nárok na 2 trénerov.
 - účelovým príspevkom na činnosť CTM:
A kategória: 100 % pridelených finančných prostriedkov.
B kategória: 50 % pridelených finančných prostriedkov.
 - metodickým usmerňovaním a pomocou pri riadení tréningového procesu
 - zabezpečovaním oponentúry tréningových plánov a kontroly ich realizácie
 - pravidelným hodnotením činnosti CTM
 - zabezpečením pracoviska pre funkčnú diagnostiku

- (2) MŠVVaŠ SR:
 - podporuje činnosť CTM prostredníctvom SZB, ktorému poskytuje dotáciu zo štátneho rozpočtu
- (3) Klub biatlonu:
 - zabezpečovaním priestorov pre činnosť
- (4) rodičia, resp. zákonní zástupcovia pretekárov:
 - zabezpečením osobného materiálneho vybavenia pretekárov
 - spolufinancovaním tréningového programu pretekára
 - spolufinancovaním zdravotného zabezpečenia a regenerácie pretekára
 - zabezpečovaním pretekárov v oblasti stravovania a vhodnej životosprávy
- (5) ďalšie subjekty:
 - sponzori jednotlivých pretekárov a pod.

III. Štatút športovej triedy – ŠT

- a) Športová trieda (ŠT) na základnej alebo na strednej škole je trieda určená pre športovo-talentovaných žiakov, v ktorej je systematická športová príprava súčasťou vyučovania.
- b) Na zabezpečenie činnosti športových tried uzatvárajú zriaďovateľ, telovýchovný subjekt a SZB písomnú dohodu o personálnom, materiálnom a finančnom zabezpečení ich činnosti.

1. Zriaďovanie ŠT

Športové triedy na školách zriaďuje riaditeľ školy na základe predchádzajúceho súhlasu zriaďovateľa po dohode s SZB a po zaradení do siete Ministerstvom školstva Slovenskej republiky

2. Zmluvné strany

- (1) školské zariadenie (škola)
- (2) SZB
- (3) športový klub v mieste školy

3. Zaradovanie a vyradovanie športovcov do a zo ŠT

- (1) Prijímanie žiakov do športových tried sa uskutočňuje na základe splnenia podmienok stanovených riaditeľom školy.
- (2) Riaditeľ školy môže vyradiť žiaka zo športovej prípravy:
 - (a) pre neplnenie požiadaviek športovej prípravy
 - (b) pre neplnenie výchovno-vzdelávacích požiadaviek
 - (c) zo zdravotných dôvodov na návrh lekára
 - (d) na žiadosť žiaka, so súhlasom zákonného zástupcu
- (3) O vyradení žiaka zo športovej prípravy informuje riaditeľ školy jeho zákonného zástupcu

4. Športová príprava, materiálne a finančné zabezpečenie ŠT

(1) Na zabezpečení sa podieľajú:

(a) Školské zariadenie:

- športová príprava vedená kvalifikovanými učiteľmi, resp. trénermi v rámci výchovno-vzdelávacieho procesu
- priestory telocvične vybavené potrebným športovým náradím a náčiním
- poskytnutím literatúry (knihy, časopisy) trénerom za účelom rozšírenia si teoretických vedomostí a zvýšenia ich kvalifikácie
- vychádzať v ústrety športovým oddielom (klubom) pri uvoľňovaní žiakov z vyučovania za účelom ich účasti na sústredeniach a športových súťažiach

(b) SZB:

- celková koordinácia a metodické usmernenie žiakov
- odborné trénerské vedenie mimo vyučovacieho procesu
- poskytnúť dotáciu pre žiakov na obdobie trvania zmluvného vzťahu
- poskytnúť podľa svojich možností materiálno-technické zabezpečenie žiakov

- odmeňovanie trénerov z vlastných mzdových prostriedkov
- zabezpečiť funkčnú diagnostiku a diagnostiku trénovanosti žiakov jedenkrát ročne v ambulancii TV lekárstva

(c) Športový klub:

- zabezpečiť pravidelnú systematickú športovú prípravu 4-6 krát týždenne prevažne v priestoroch klubu ako aj v okolitých
- zabezpečiť dopravu žiakov na tréningy v koordinácii so Slovenským zväzom biatlonu
- poskytnúť materiálno-technické zabezpečenie pre žiakov v rámci svojich finančných možností
- zabezpečiť vitamínový a podporný režim pre žiakov z vlastných zdrojov
- zabezpečiť pre žiakov rehabilitáciu – sauna, masérské a fyzioterapeutické služby
- zabezpečiť účasť žiakov na súťažiach
- zabezpečiť lekárske prehliadky

IV. **Štatút základne mládeže – ZM**

- Základňa biatlonu (ZM) je útvar pre športovú prípravu talentovanej mládeže s predpokladmi výkonnostného rastu na vrcholnú úroveň v kategórii žiactva.
- Úlohou ZM je vytvárať optimálne podmienky na zabezpečenie tréningového procesu športovcov vo veku **10-14 rokov**.
- Základnými cieľmi zriaďovania ZM je všestranná príprava detí, vytvorenie návyku na systematický tréningový proces, vybudovanie kladného vzťahu k športu a kolektívu.
- Za činnosť ZM zodpovedá KB.

1. Zriaďovanie ZM

- (1) ZM zriaďuje SZB, rešpektujúc usmernenia MŠVVaŠ SR, týkajúce sa
- (2) starostlivosti o športovo-talentovanú mládež.
- (3) ZM sa zriaďuje pri kluboch biatlonu zaoberajúcich sa prípravou mládeže, ktoré spĺňajú podmienky na zabezpečenie zodpovedajúceho tréningového procesu a s minimálnym počtom **sedem pretekárov** spĺňajúcich kritériá zaradenia do ZM v príslušnom roku.
- (4) KB predkladá písomné žiadosti formou projektu na zriadenie ZM **do 15. Apríla** príslušného roku.
- (5) SZB uzatvorí s KB zmluvu o zriadení ZM, v ktorej sa stanovia povinnosti pri zabezpečovaní činnosti ZM.

2. Obsah žiadosti

- (1) Žiadosť musí obsahovať (požadované údaje sú uvedené v príslušných tlačivách na predkladanie žiadostí o poskytnutie dotácií zverejnené na webovej stránke SZB):
 - (a) názov, sídlo, identifikačné číslo (IČO), meno a priezvisko štatutárneho zástupcu právnickej osoby
 - (b) zoznam aktívne pôsobiacich mládežníckych trénerov s platnou trénerskou
 - (c) licenciou v KB
 - (d) informácie o mládežníckych pretekároch v KB s dosiahnutou výkonnostnou
 - (e) triedou
 - (f) prehľad dosiahnutých výsledkov KB
 - (g) prehľad výsledkov všeobecných testov
 - (h) informácie o súťažiach organizovaných KB
- (2) vymedzenie potrieb
 - (a) zriadenie základne biatlonu
 - (b) mzdové prostriedky pre mládežníckych trénerov
 - (c) materiálna podpora
 - (d) iné
- (3) Žiadosť, ktorá neobsahuje požadované náležitosti nebude schválená

3. Športová príprava ZM

- (1) uskutočňuje sa v súlade so zásadami športového tréningu a Jednotnej tréningovej metodiky SZB.
- (2) tréningový proces sa realizuje na základe schválených tréningových plánov, za ktorých písomné vypracovanie zodpovedá tréner ZM
- (3) tréningové plány predkladá tréner ZM na oponentúru TMK SZB
Príprava v ZM musí obsahovať všetky zložky tréningového procesu vrátane lekárskej starostlivosti.
- (4.) každá schválená ZM je povinná zúčastniť sa pohybových testov ZM organizovaných TMK SZB, ktorých testovacia batéria je prílohou tejto smernice

4. Finančné a materiálne zabezpečenie

Na zabezpečení základne sa podieľajú:

- (a) Klub biatlonu
 - personálne zabezpečenie tréningového procesu trénerom
 - poskytnutím dostatočného tréningového priestoru v požadovanom čase
 - ďalším príspevkom na činnosť ZM v rámci svojich možností
- (b) SZB
 - príspevkom na činnosť ZM (účelovosť príspevku bude stanovená v zmluve po vyhodnotení projektu). Výška príspevku na činnosť ZM bude stanovená na základe výsledkov športovcov v predchádzajúcej zimnej sezóne
SZB vyplatí 50% poskytnutých príspevkov do 1 mesiaca po schválení predložených žiadostí za výsledky športovcov v predchádzajúcej zimnej sezóne, na základe predloženia riadneho vyúčtovania a 50% po jesenných pohybových testoch ZM organizovaných TMK SZB, takisto na základe predloženia riadneho vyúčtovania
 - metodickým usmerňovaním a pomocou pri riadení tréningového procesu
 - zabezpečovaním oponentúry tréningových plánov a kontroly ich realizácie
 - pravidelným hodnotením činnosti ZM
- (c) MŠVVaŠ SR
 - podporuje činnosť ZM prostredníctvom SZB, ktorému poskytuje dotáciu zo štátneho rozpočtu na talentovanú mládež
- (d) rodičia, resp. zákonní zástupcovia pretekárov
 - finančným príspevkom za celoročnú prípravu v ZM (pretekársky, klubový, oddielový poplatok) pri príslušnom KB
 - financovaním tréningového programu
 - zabezpečovaním osobného materiálneho vybavenia pretekára
 - financovaním zdravotného zabezpečenia a regenerácie pretekára
 - zabezpečovaním pretekára v oblasti stravovania a vhodnej životosprávy
- (e) ďalšie subjekty
 - sponzori

V. Štatút podpory talentovaných pretekárov vo vybraných subjektoch (KB, mestský klub, akadémia...)

SZB podporí kluby, v ktorých nebude zriadená ZM v nasledovných prípadoch:

- a) ak má klub minimálne 3 pretekárov spĺňajúcich kritériá na zaradenie do ZM ale klub nespĺňa podmienky na zriadenie ZM.
- b) ak má klub minimálne 3 pretekárov spĺňajúcich kritériá na zaradenie do ZM a predloží TMK SZB projekt práce s mládežou, dávajúci predpoklady na zriadenie ZM v najbližšom tréningovom roku.

V prípade poberania dotácie zo SZB sú povinní zúčastniť sa testov ZM.

VI. Systém podpory talentovaných pretekárov za dosiahnuté výsledky na významných podujatiach IBU

Smernica určuje kritériá na výšku vyplácaného príspevku určeného pre športovcov mládežníckych kategórií na rozvoj ich športovej profesionálnej výkonnosti na základe zákona (§ 9ods. 2 písmeno k, Zákona č. 595/2003 Z. z. o dani z príjmov) hrazená z prostriedkov Slovenského zväzu biatlonu – vlastné zdroje.

Kritériá:

1.Umiestnenie na Majstrovstvách sveta juniorov a kadetov

- A. 1. – 3. miesto v individuálnych pretekoch MSJaK: 100,€ / mesiac
- B. 4.-10. miesto v individuálnych pretekoch MSJaK: 50,- € / mesiac

VII. Záverečné ustanovenia.

Smernica č. 1/2015 nadobúda účinnosť dňom jej schválenia. Týmto dňom zároveň stráca účinnosť Smernica pre zabezpečenie prípravy a podpory talentovanej mládeže v rámci SZB schválená Prezídium SZB 31.3.2012.

Schválené Prezídium SZB dňa 23.5.2015

Prílohy k Smernici č.1/2015

Príloha č.1

Výkonnostné kritéria testov všeobecnej pohybovej výkonnosti na zotrvanie v CTM

- a. Športovci, ktorí v roku konania testov VPV majú **15 a 16 rokov** sú povinní splniť **4,5 priemerného bodu** zo všetkých testov testovacej batérie
- b. Športovci, ktorí v roku konania testov VPV majú **17 rokov a viac** sú povinní splniť
- Chlapci:** **6,5 priemerného bodu** zo všetkých testov testovacej batérie
- Dievčatá:** **6,0 priemerného bodu** zo všetkých testov testovacej batérie

Výkonnostná tabuľka:

Chlapci:

Body	12 min	50m	10 skok	zhyby	ľah-sed	hod loptou	preskok
10	3600	6,5	27,5	20	70	12	120
9	3400	6,6	26	15	65	11	115
8	3300	6,9	24,5	10	60	10	110
7	3200	7,2	23	8	55	9	100
6	3100	7,5	22,5	6	50	8	90
5	3000	7,8	21	5	45	7	80
4	2800	8,1	19,5	4	40	6	70
3	2600	8,4	18	3	35	5	60
2	2400	8,7	16,5	2	30	4	40
1	2200	9	15	1	35	3	30

Dievčatá:

Body	12 min	50m	10 skok	Zhyby- výdrž	ľah-sed	hod loptou	preskok
10	3000	7,4	24	110	63	9	115
9	2900	7,7	23	90	59	8,5	105
8	2800	8	22	80	55	8	95
7	2700	8,3	21	70	51	7,5	85
6	2600	8,6	20	60	47	7	75
5	2500	8,9	19	50	43	6	65
4	2400	9,2	18	40	39	5,5	55
3	2300	9,3	17	30	35	5	45
2	2200	9,4	16	20	32	4,5	40
1	2100	9,5	15	10	31	4	30

Príloha č. 2

Batéria Testov Slovenského zväzu biatlonu pre Základne mládeže

1. Prekážkový beh

Popis:

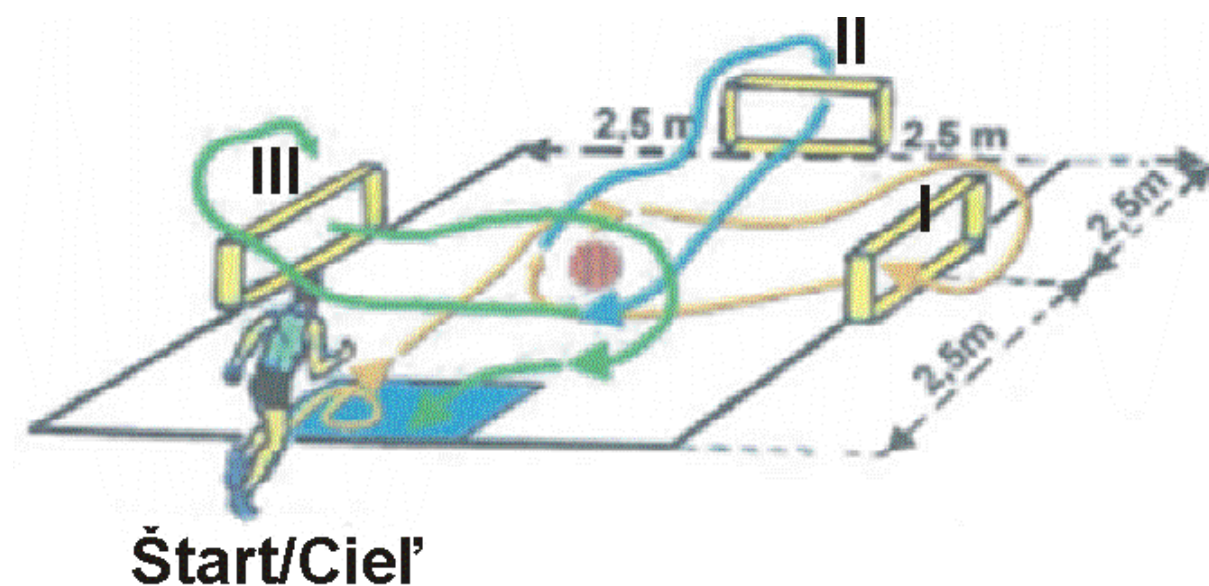
Štart

- Kotúľ' vpred na podložke
- Beh k lopte - obrat doprava - preskok cez prekážku I -podlezenie prekážky
- Beh k lopte - obrat doprava - preskok cez prekážku II -podlezenie prekážky
- Beh k lopte - obrat doprava - preskok cez prekážku III -podlezenie prekážky
- Cieľ

Pri preskoku žiadna pomoc rukami, smer behu podľa obrázka

Hodnotenie: dosiahnutý čas od štartu do cieľa. Každý športovec absolvuje dva štarty, najlepší dosiahnutý čas sa počíta do hodnotenia testu.

Obr1.

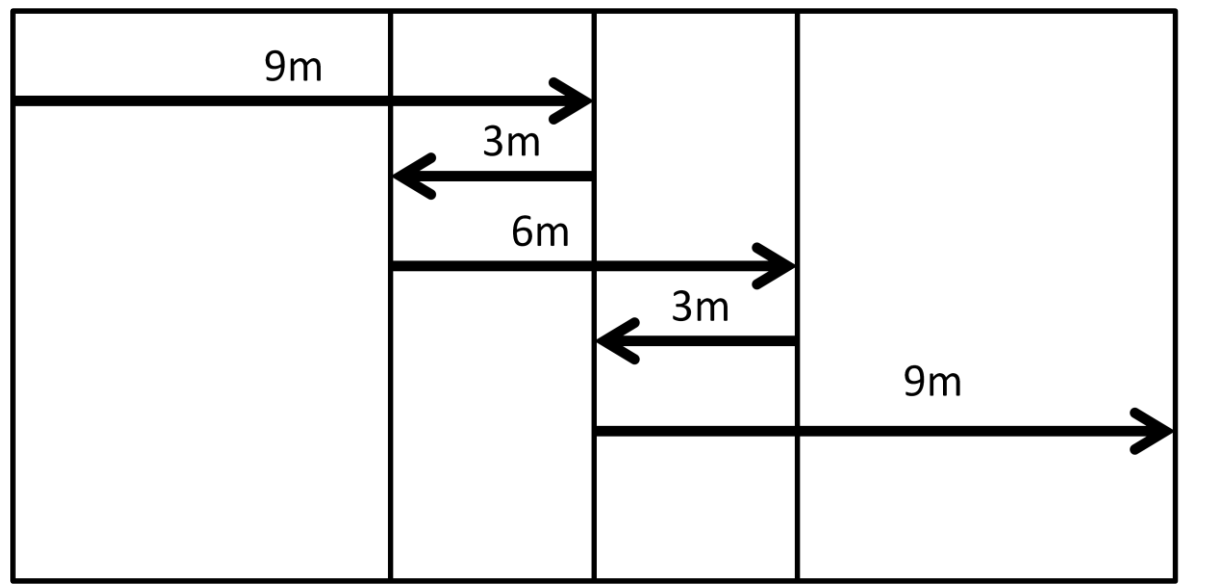


2. Cik-cak beh k čiaram

Popis: Test sa vykonáva na rozmeroch volejbalového ihriska. Štart za čiarou podľa obrázka 2, beh podľa vyznačených smerov medzi vyznačenými čiarami (9m-3m-6m-3m-9m). Cieľ za čiarou podľa obrázka 2.

Hodnotenie: dosiahnutý čas od štartu do cieľa. Každý športovec absolvuje dva štarty, najlepší dosiahnutý čas sa počíta do hodnotenia testu.

Obr.2



3. Kotúl' vpred opakovane

Popis: vykonanie správneho prevedenia troch za sebou naviazaných kotúľov vpred.

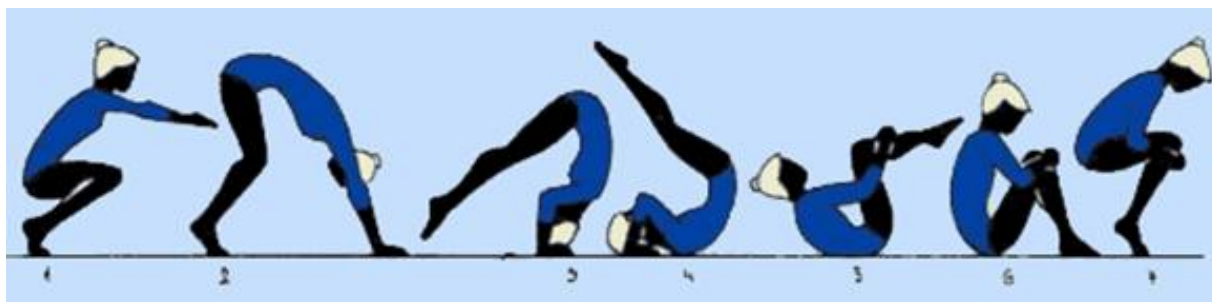
Podstatu kotúľa tvorí valivý pohyb tela. Kľúčovou fázou je zrýchlenie valivého pohybu v druhej časti kotúľa, kedy na hornú časť tela pôsobí negatívne tiažová sila. Čím sa cvičenec viac „zbalí“, tým má menšiu dĺžku obvodu a plynulejšie vykoná valivý pohyb do výslednej polohy.

Počiatočný impulz k valivému pohybu z východiskovej polohy – napr. z drepu (obr. 3, figúra 1) dosiahneme dohmatom pred plochu opory (fig. 2), vystretím dolných končatín so súčasným zdvihnutím a premiestnením bokov pred smer pôsobenia odrazu dolných končatín (fig. 2, 3). Začneme padať vpred. Uplatníme tu brzdiacu činnosť paží. Pomocou nej a zaoblenia krčnej a hrudnej časti chrbtice zmeníme pád na valivý pohyb s prechodom do ľahu vzhľadom (fig. 4). Zrýchlenie valivého pohybu v závere kotúľa dosiahneme aktívnym pohybom trupu smerom ku stehnám, rýchlym pokrčením predkolenia a ich pritiahnutím rukami ku stehnám (fig. 5, 6) (www. Infovek.sk, Kotúle).

Hodnotenie: Výkon v tomto teste sa nehodnotí ale sa vyžaduje správne prevedenie naviazaných opakovaných kotúľov vpred



Obr. 3



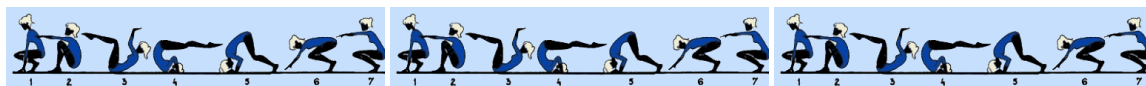
4. Kotúl' vzad opakovane

Popis: vykonanie správneho prevedenia troch za sebou naviazaných kotúľov vzad.

Zaoblením tela sa zabezpečuje plynulosť valivého pohybu. V kľúčovej fáze kotúľa treba silou paží prekonať pôsobenie tiažovej sily a pretočiť telo cez hlavu. Na začiatku kotúľa je preto potrebné využiť pôsobenie tiažovej sily pri páde vzad a získať tak počiatočný impulz k valivému pohybu. Švih dolných končatín smerom k trupu zrýchľuje valivý pohyb. V momente, keď je telo v polohe strmhľav nad miestom opory, začína vzpieracia činnosť paží, ktorá vytvorí potrebný priestor medzi plecami a podložkou na pretočenie hlavy. Položením chodidiel čo najbližšie k opore a vystretím paží dochádza k vzpriamovaniu trupu a dokončeniu kotúľa.

Z východiskovej polohy obr.4 (figúra 1) prejdeme na plné chodidlá, predpažíme, zaoblíme chrbát, predkloníme hlavu a sadneme si čo najbližšie k pätám (fig. 2). V prevale vzad skrčmo plynulo pokračujeme a zároveň krčíme predlaktia smerom vzad (fig. 3). Ruky kladieme na podložku vedľa hlavy, prstami ku pleciam (fig. 4). S dvíhaním trupu do zvislej polohy vystierame aj dolné končatiny a premiestňujeme ich asi pod 45° uhlom za hlavu (fig. 4). Keď dosiahne trup zvislú polohu, nadvihne ho pomocou paží, aby sme umožnili pretočenie tela cez hlavu (fig. 5). Potom skrčíme dolné končatiny a položíme chodidlá na podložku (fig. 6). Zároveň vystrieme paže a odtlačíme nimi trup do výslednej polohy (fig. 7). (www. Infovek.sk, Kotúle)

Hodnotenie: Výkon v tomto teste sa nehodnotí ale sa vyžaduje správne prevedenie naviazaných opakovaných kotúľov vzad



Obr. 4

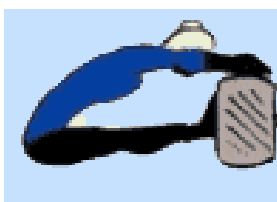


5. Predklon

Popis: Testovaný stojí v stojí spätnom obr. 5 (špičky chodidiel a päty u seba) na zvýšenej podložke (napr. lavička, schod), kde sú značky po 1 cm nad aj pod úrovňou podložky. Stupnica je vytvorená tak, že značka na úrovni podložky je označená 0 cm a ďalšie značky pod úrovňou tvoria stupnicu od 0 do 20 cm plusovú (+), nad úrovňou podložky od 0 do 20 cm stupnicu mínusovú (–). Test vykonáva hráč bez obuvi (naboso). Predklon musí byť pomalý a plynulý, postupne od predklonu hlavy bez pokrčenia kolien. V maximálnom predklone (dotyk prstov ruky na značku) musí testovaný zostať najmenej 3 sekundy. Na stupnici odčítame príslušnú hodnotu v cm (buď plus alebo mínus) a zaznamenáme do protokolu výsledkov. (Pavol Škripko, 2009)

Hodnotenie: Výkon sa hodnotí do protokolu v cm. Môže byť buď kladný (plus +) alebo záporný (mínus –).

Obr. 5



6. Beh 50m

Popis: Štart z polovysokého štartu špičkami chodidiel za štartovnou čiarou a na povel („pripraviť - pozor – vpred“) beží vpred. Vykonávame na atletickej dráhe aj mimo nej. Povrch dráhy môže byť len tartan, škvara, antuka, asfalt, parkety. Pre beh je možné použiť len obuv s hladkou podrážkou (Pavol Škripko, 2009).

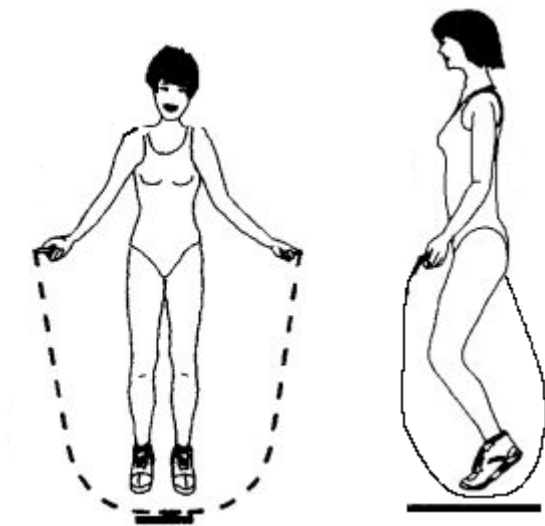
Hodnotenie: dosiahnutý čas od štartu do cieľa. Každý športovec absolvuje dva štarty, najlepší dosiahnutý čas sa počíta do hodnotenia testu.

7. Preskok cez švihadlo

Popis: Preskakovanie švihadla znožmo v čase 1 min (obr. 6)

Hodnotenie: hodnotí sa počet preskokov v čase trvania 1 min.

Obr. 6



8. Ľah-sed

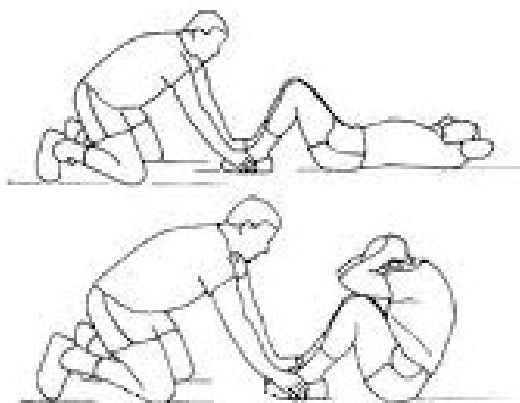
Popis: testovaný športovec leží na chrbte, kolená sú pokrčené v 90° uhle, chodidlá vo vzdialenosti 30 cm. Paže skrčiť upažmo, ruky v tyl, zopnúť prsty. Druhá osoba pridrža testovaného za členky a počíta správne vykonané sedy (oba lakte sa dotknú kolena) a ľahy (chrbát a chrbtová časť dlane sa dotknú podložky) (obr.7).

Pohyb sa vykonáva čo najrýchlejšie po dobu 1 min.

Hodnotenie: hodnotí sa počet správne vykonaných ľah-sedov v čase trvania 1 min.

Chybný je nekontrolovaný návrat zo sedu do ľahu, pri ktorom sa trup odráža od podložky a ruky spojené za hlavou sa nedotknú podložky. Pohyb je plynulý, bez prestávok

Obr. 7



9. Slackline

Popis: Testovaný športovec sa postaví na jednu nohu v strede Slacklin-u a snaží sa vydržať v postavení na jednej nohe po dobu 5 sek, druhá noha je v unožení. Test sa vykonáva na pravej a ľavej nohe zvlášť. Každý športovec má na splnenie úlohy 3 pokusy na každej nohe.

Hodnotenie: hodnotí sa počet pokusov na zaujatie správnej polohy. Za opakovanie pokusu sa považuje dotyk jednej nohy podložky. 3body-1.pokus, 2body - 2.pokus, 1bod - 3.pokus, 0 bodov - ak športovec nezaujme polohu na dobu 5 sekúnd ani na 3. pokus

Obr. 8



10. Hod Kriketovou Loptičkou/granátom na cieľ

Popis: Testovaný športovec sa postaví za vopred určenú čiaru a hádže kriketovú loptičku/granát z miesta na cieľ vzdialený 15m. Cieľ je vyznačený štvorec veľkosti 2,5mx2,5m Každý športovec má tri pokusy trafiť stanovený cieľ.

Hodnotenie: Testovaný športovec má tri pokusy na splnenie úlohy trafenie loptičky/granátu do cieľa. 3body-1.pokus, 2body - 2.pokus, 1bod - 3.pokus, 0 bodov - ak športovec netrafí stanovený cieľ ani na 3. pokus)