17.08.2013

**Pozvánka na motorické testy reprezentačných družstiev**

**v behu na lyžiach.**

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

1. časť: 24.08.2013 (sobota) Gerlachov- Sliezsky dom.

2. časť: 28.08.2013 ( streda) v Banskej Bystrici.

3. časť: 31.08.2013 ( sobota) na Štrbskom Plese.

**1. časť: Výbeh na Sliezsky Dom, štart- Gerlachov dňa: 24.8.2013 (sobota).**

Program:

- 7:30- 9:30hod: prezentácia

**- 10:15 hod - štart hlavnej kategórie**

**Poznámka: Povinnosťou reprezentantov je štartovať na pretekoch. Pre prihlásenie reprezentantov na preteky sú zodpovední tréneri RD, viac ku pretekom na:**

<http://horskykros.gerlach.sk/pages/userfiles/Gerlach2013.pdf>

**2. časť: Batéria- Banská Bystrica, 28.08.2013 - 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 )

**Ukončenie Testov v BB: 11:30 hod.**

**3. časť: Batéria Štrbské Pleso 31.8. 2013 - program:**

1.výbeh:

 - 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.súpaže:

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

Testy sú povinné pre všetkých reprezentantov schválených na sezónu 2013/2014.

Testov sa môžu zúčastniť mimo reprezentantov všetci pretekári, ktorí majú záujem.

Prihlášku zašlite na adresu: xcskiteam.slovakia@gmail.com do 22.08.2013.

Poznámka: test sily sa uskutoční na nových KL- bežeckého úseku: ONE VAY, ktoré pretekári dostanú pred štartom. Každý pretekár si prinesie vlastné bežecké palice a bežecké topánky na viazanie, k dispozícii sú oba druhy viazaní: Salomon-Pilot /Rottefella

S pozdravom

 Peter Bartoň