



Plán činnosti a nominačné kritériá výberu dorastu SR v OB na rok 2023

Sledovaní pretekári:

Plán prípravy dorasteneckej reprezentácie na rok 2023 uvažuje s rozdelením pretekárov do dvoch výkonnostných skupín, a to „A teamu“ a „B teamu“. Bežci, ktorí splnia nižšie uvedené podmienky budú automaticky zaradení do A teamu.

Splnené musia byť obe z uvedených podmienok, a to odtrenované hodiny a odbehnutý limit na 3000m na dráhe najneskôr do konca januára (viď tabuľka nižšie). Na objektívne posúdenie odtrenovaných hodín budú sledované uverejnené aktivity na športovej platforme STRAVA - tréningové hodiny, prípadne inej platforme (Garmin atď). Limit na dráhe bude oznámený osobným trénerom reprezentačnému trénerovi. Členovia A teamu majú zaručenú pozvánku na všetky sústredenia, najmä na prvé mapové sústredenie v zahraničí.

Pretekári, ktorí nespĺnia podmienky zaradenia do A teamu budú automaticky zaradení do B teamu. Členov B teamu bude realizačný team pozývať na akcie reprezentácie na základe vlastného uváženia. Medzi členov A teamu bude rozdelený väčší obnos finančných zdrojov určených na podporu pre výber dorastu (60%). Druhá šanca dostať sa do A teamu bude na celoslovenských kondičných testoch. Kritériá pre postup do A teamu na základe celoslovenských testov budú upresnené neskôr.

Kategória:	W16	M16	W18	M18
Počet tréningových hodín T/M/C:*	4h/16h/48h	5h/20h/60h	5h/20h/60h	6h/24h/72h
Bežecký limit na konci zimného cyklu:	13:30	11:20	12:30	10:40
Rozsah športovej aktivity:	beh	beh	beh	beh
	bežky/skialp	bežky/skialp	bežky/skialp	bežky/skialp
	bike/plavanie	bike/plavanie	bike/plavanie	bike/plavanie
	iné športové aktivity	iné športové aktivity		

*T-týždeň, M-mesiac, C-cyklus

Realizačný tím:

Dávid Franko – vedúci tímu

Igor Patráš – asistent

Dušan Sláma – asistent

Plán sústredení a spoločných akcií:

19.1 - 22.1.	Kondičné sústredenie Štrbské Pleso
3.3. – 10.3.	Mapové sústredenie Turecko
31.3. – 2.4.	CEYOC Banská Bystrica
14.4. – 16.4.	Kondičné testy Banská Bystrica
Máj	Mapový kemp EYOC/JWOC (termíny ešte nie sú známe)
1.6. – 4.6.	Mapové sústredenie Slovensko/Česko
21.6. – 25.6.	EYOC Bulharsko
Október	Teambuilding Slovensko

Nominačné kritériá:

Priamo nominovaní budú prví dvaja pretekári v rámci výsledkov uvedených nominačných pretekov. Zvyšní pretekári do max. počtu 4 pretekárov pre každú kategóriu budú nominovaní realizačným tímom na základe aktuálnej výkonnosti na pretekoch SRJ najneskôr do 15.6. Výpočet bodov nominačných pretekov bude zhodný s výpočtom rankingu SRJ. Do nominačného rebríčka sa počítajú tri najlepšie výsledky pretekára z nominačných pretekov plus body za test na dráhe. V prípade slabej výkonnosti si realizačný tím vyhradzuje právo nenominovať max. počet pretekárov pre každú kategóriu.

Nominačné preteky:

- | | |
|-----------------------|------------------------------|
| 1. Šprint 29.04. | SRJ Bratislava |
| 2. Dlhá trať 1.5. | SRJ Bratislava |
| 3. Stredná trať 14.5. | SRJ Zázrivá |
| 4. Stredná trať 20.5. | MSR Žilina |
| 5. Test na dráhe | (podrobnosti v texte nižšie) |

Termín splnenia testu na dráhe: 11.06.2022

Test na dráhe nesmie byť starší ako 3 mesiace od horeuvedeného termínu, keďže má dokazovať momentálnu bežeckú úroveň v dobe nominácie. Pretekár musí absolvovať test pod dohľadom trénera realizačného tímu reprezentácie alebo vedúceho trénera oblastného CTM. Výpočet bodov z absolvovania dráhy bude totožný s výpočtom rankingu SRJ.

Spracoval: Dávid Franko, Igor Patráš, Dušan Sláma.

V Košiciach 1.11.2022