

Ljubljana, 1.12.2021

RAZPIS - NACIONALNO TESTIRANJE ZA LICENCIRANE ŠPORTNIKE POD OKRILJEM TRIATLONSKE ZVEZE SLOVENIJE za športnike rojene med 1999 - 2007

V **soboto 11.12.2020** bomo v Ljubljani na Fakulteti za šport izvedli **nacionalno testiranje** za licencirane športnike pod okriljem TZS (letniki 1999 - 2007). Testiranje bo enako, kot smo ga izvedli lani novembra.

Na **plavalnem delu** bodo vsi najprej odplavali 50 m brez skoka, nato bo cca 8 - 10 min odmora, potem pa bodo odplavali še 200 ali 400 m glede na starost.

- Letniki 2007, 2006 in 2005 plavajo 50m in 200m; letniki 2004 in starejši plavajo 50m in 400m. Po plavalnem delu bo vsaj 90 min odmora, do tekaškega testa.

Na **tekaškem delu** bomo najprej izmerili maksimalno hitrost (letečih 30 m) - vsak 2 x v razmaku 4 minut, ko s tem testiranjem cela skupina zaključi, pa testirance čaka še tek na razdaljo.

- Letniki 2007, 2006 in 2005 tečejo 1500m; letniki 2004 in starejši tečejo 3000m.

Urnik testiranja je naslednji:

10:30 Zbor testirancev v bazenski predavalnici Fakultete za šport (Uvodni nagovor, predstavitev urnika)

11:00 Pričetek ogrevanja za vse skupine

11:30 Pričetek testiranja plavanje - mlajši (2005, 2006, 2007), takoj ko ti zaključijo, pričnejo s testiranjem starejši (2004 - 1999) na daljši razdalji

13:00 Zaključek vseh aktivnosti na bazenu

13:15 - 13:45 Predavanje ADEL, terenski testi, preventivni pregledi športnikov

14:15 Pričetek tekaškega dela testiranja

- letečih 30 max (v primeru hladnega vremena, bomo test 30 max poizkušali izvesti v dvorani)

- tek na razdaljo (takoj ko bo cela skupina zaključila s testiranjem 30 max, bo skupaj odšla na start teka na 1500 ali 3000 m)

V uvodnem nagovoru bomo predstavili natančen raspored testiranja po skupinah ter tudi časovnico, ki zavisi od števila prijav.

Prosimo vas še, da do četrтка **09.12.2020 do 12:00 prijavite** merjenje z naslednjimi podatki: (trenerji lahko za celo skupino izpolnite priloženo excel tabelo)

Prijave sprejemamo na mail klemen.laurencak@triatlonslovenije.si

- PRIIMEK IN IME:

- LETNICA ROJSTVA:

- PRIČAKOVAN ČAS NA 200/400 m plavanje:

- PRIČAKOVAN ČAS NA 1500/3000 m tek:



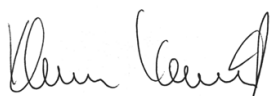
Ljubljana, 1.12.2021

O natančni časovnici in morebitnih dodatnih navodilih boste vsi prijavljeni oziroma vaši trenerji obveščeni najkasneje do petka 10.12.2021 do 13:00. Trenutno ni posebnih omejitev glede številčnosti na testiranju, v kolikor se bo kaj spremenilo, boste o tem takoj obveščeni.

Tako kot za vadbeni proces, je za testiranje **potreben PCT pogoj**, ki ga morate izkazati pri vходу na fakulteto. PCT pogoj je obvezen tudi za vse spremljevalce.

Le pozdrav,

Klemen Laurenčak



2

