

PLNENIE LIMITOV

Plávanie:

1. testovanie reprezentácie - termín bude včas zverejnený
2. Oficiálne plavecké preteky
3. Individuálne po dohode s koordinátorom multišportu*

Cyklistika:

1. testovanie reprezentácie - FTP test na trenažéri
 2. Individuálne po dohode s koordinátorom multišportu*
- * alternatíva FTP testu - spiroergometria, laktátový test - výkon na ANP

Beh:

1. testovanie reprezentácie - termín bude včas zverejnený
2. oficiálne bežecké preteky - tolerancia 10% dĺžky trate **
3. po dohode s koordinátorom multišportu*

*Je možné dohodnúť individuálny termín (najlepšie viac športovcov v jeden termín, ktorý sa nemôžu zúčastniť oficiálneho testovania).
Musí byť prizvaná minimálne jedna nezávislá osoba (funkcionár STÚ, tréner iného klubu, rozhodca...)

**dôležité je priemerné tempo na kilometer - športovec zašle koordinátorovi oficiálny čas z daných pretekov a zároveň gps záznam pretekov, kde je jednoznačne viditeľná presná dĺžka trate, podľa ktorej je jednoznačne možné vypočítať priemerné tempo na kilometer.

Kros triatlon		Plávanie		cyklistika		beh	
		disciplína	limit	disciplína	limit	disciplína	limit
muži	výkonnostný limit A	800m	9:50	FTP test (W/kg)	5	10km	33:00
	výkonnostný limit B	800m	10:15	FTP test (W/kg)	4,5	10km	34:00
muži U23	výkonnostný limit A	800m	9:50	FTP test (W/kg)	4,8	10km	33:30
	výkonnostný limit B	800m	10:15	FTP test (W/kg)	4,4	10km	34:30
juniori	výkonnostný limit A	400m	4:50	FTP test (W/kg)	4,5	5km	16:00
	výkonnostný limit B	400m	5:00	FTP test (W/kg)	4	5km	16:30
ženy	výkonnostný limit A	800m	10:30	FTP test (W/kg)	4,3	10km	36:45
	výkonnostný limit B	800m	11:00	FTP test (W/kg)	3,8	10km	38:00
ženy U23	výkonnostný limit A	800m	10:30	FTP test (W/kg)	4,1	10km	37:45
	výkonnostný limit B	800m	11:00	FTP test (W/kg)	3,7	10km	39:00
juniorok	výkonnostný limit A	400m	5:10	FTP test (W/kg)	3,8	5km	18:00
	výkonnostný limit B	400m	5:20	FTP test (W/kg)	3,4	5km	18:45

Výkonnostné limity sú **NEVYHNUTÝM** predpokladom pre zaradenie športovca ako reprezentanta alebo reprezentanta v sledovaní.

Splnenie výkonnostných limitov **NEZNAMENÁ** automatické zaradenie do reprezentácie a nomináciu na reprezentačné preteky.

Zaradenie do reprezentácie a nominácia na konkrétne preteky: Zohľadňuje sa splnenie výkonnostných limitov, nominačné preteky a história pretekára

Reprezentant:

Športovec ktorý splní: **A limit z cyklistiky**

minimálne jeden A-limit z plávania alebo behu a zároveň B-limit z ostatnej disciplíny

Na základe nominačných pretekov, kde preukáže aj technické zručnosti, alebo jeho histórie pretekov v

Nominácia: disciplíny

Nominauje koordinátor reprezentácie a schvaľuje VV STÚ

Reprezentant

v sledovaní:

Športovec ktorý splní: **minimálne B-limit vo všetkých troch disciplínach**

Nominácia: Pretekár môže byť prihlásený na ME, MS ako samoplatca

Pretekára môže nominovať na ME, MS koordinátor reprezentácie a schváliť VV s dohodnutou spoluúčasťou, ktorá môže byť refundovaná po splnení kritérií na základe umiestnenia na daných pretekoch.

Kros duatlon		Plávanie		cyklistika		beh	
		disciplína	limit	disciplína	limit	disciplína	limit
muži	výkonnostný limit A			FTP test (W/kg)	5	10km	33:00
	výkonnostný limit B			FTP test (W/kg)	4,5	10km	34:00
muži U23	výkonnostný limit A			FTP test (W/kg)	4,8	10km	33:30
	výkonnostný limit B			FTP test (W/kg)	4,4	10km	34:30
juniori	výkonnostný limit A			FTP test (W/kg)	4,5	5km	16:00
	výkonnostný limit B			FTP test (W/kg)	4	5km	16:30
ženy	výkonnostný limit A			FTP test (W/kg)	4,3	10km	36:45
	výkonnostný limit B			FTP test (W/kg)	3,8	10km	38:00
ženy U23	výkonnostný limit A			FTP test (W/kg)	4,1	10km	37:45
	výkonnostný limit B			FTP test (W/kg)	3,7	10km	39:00
juniorok	výkonnostný limit A			FTP test (W/kg)	3,8	5km	18:00
	výkonnostný limit B			FTP test (W/kg)	3,4	5km	18:45

Výkonnostné limity sú **NEVYHNUTÝM** predpokladom pre zaradenie športovca ako reprezentanta alebo reprezentanta v sledovaní.

Splnenie výkonnostných limitov **NEZNAMENÁ** automatické zaradenie do reprezentácie a nomináciu na reprezentačné preteky.

Zaradenie do reprezentácie a nominácia na konkrétne preteky: Zohľadňuje sa splnenie výkonnostných limitov, nominačné preteky a história pretekára

Reprezentant:

Športovec ktorý splní: **A-limit z cyklistiky**

Minimálne B-limit z behu

Na základe nominačných pretekov, kde preukáže aj technické zručnosti, alebo jeho histórie pretekov v

Nominácia: disciplíny

Nominauje koordinátor reprezentácie a schvaľuje VV STÚ

Reprezentant v sledovaní:

Športovec ktorý splní: **minimálne B-limit v oboch disciplínach**

Nominácia: Pretekár môže byť prihlásený na ME, MS ako samoplatca

Pretekára môže nominovať na ME, MS koordinátor reprezentácie a schváliť VV s dohodnutou spoluúčasťou, ktorá môže byť refundovaná po splnení kritérií na základe umiestnenia na daných pretekoch.

Dlhý triatlon		Plávanie		cyklistika		beh	
		disciplína	limit	disciplína	limit	disciplína	limit
muži	výkonnostný limit A	800 m	10:15	FTP test (W/kg)	4,9	10 km	33:45
	výkonnostný limit B	800 m	10:45	FTP test (W/kg)	4,4	10 km	34:45
muži U23	výkonnostný limit A	800 m	10:30	FTP test (W/kg)	4,7	10 km	34:15
	výkonnostný limit B	800 m	11:00	FTP test (W/kg)	4,3	10 km	35:00
ženy	výkonnostný limit A	800 m	11:10	FTP test (W/kg)	4,2	10 km	37:30
	výkonnostný limit B	800 m	11:40	FTP test (W/kg)	3,8	10 km	38:35
ženy U23	výkonnostný limit A	800 m	11:25	FTP test (W/kg)	4	10 km	38:00
	výkonnostný limit B	800 m	12:00	FTP test (W/kg)	3,7	10 km	38:50

Výkonnostné limity sú **NEVYHNUTÝM** predpokladom pre zaradenie športovca ako reprezentanta alebo reprezentanta v sledovaní.

Splnenie výkonnostných limitov **NEZNAMENÁ** automatické zaradenie do reprezentácie a nomináciu na reprezentačné preteky.

Zaradenie do reprezentácie a nominácia na konkrétne preteky: Zohľadňuje sa splnenie výkonnostných limitov, nominačné preteky a história pretekára

Reprezentant:

Športovec ktorý splní: **A-limit z cyklistiky**

minimálne jeden A-limit z plávania alebo behu a zároveň B-limit z ostatnej disciplíny

Nominácia: Na základe nominačných pretekov, alebo jeho histórie pretekov v disciplíne

Nominuje koordinátor reprezentácie a schvaľuje VV STÚ

Reprezentant

v sledovaní:

Športovec ktorý splní: **minimálne B-limit vo všetkých troch disciplínach**

Nominácia: Pretekár môže byť prihlásený na ME, MS ako samoplatca

Pretekára môže nominovať na ME, MS koordinátor reprezentácie a schváliť VV s dohodnutou spoluúčasťou, ktorá môže byť refundovaná po splnení kritérií na základe umiestnenia na daných pretekoch.

Duatlon		Plávanie		cyklistika		beh	
		disciplína	limit	disciplína	limit	disciplína	limit
muži	výkonnostný limit A			FTP test (W/kg)	5	10km	32:00
	výkonnostný limit B			FTP test (W/kg)	4,5	10km	33:00
muži U23	výkonnostný limit A			FTP test (W/kg)	4,8	10km	32:30
	výkonnostný limit B			FTP test (W/kg)	4,4	10km	33:30
juniori	výkonnostný limit A			FTP test (W/kg)	4,5	5km	15:30
	výkonnostný limit B			FTP test (W/kg)	4	5km	16:00
ženy	výkonnostný limit A			FTP test (W/kg)	4,3	10km	35:45
	výkonnostný limit B			FTP test (W/kg)	3,8	10km	37:00
ženy U23	výkonnostný limit A			FTP test (W/kg)	4,1	10km	36:45
	výkonnostný limit B			FTP test (W/kg)	3,7	10km	38:00
juniorke	výkonnostný limit A			FTP test (W/kg)	3,8	5km	17:30
	výkonnostný limit B			FTP test (W/kg)	3,4	5km	18:15

Výkonnostné limity sú **NEVYHNUTÝM** predpokladom pre zaradenie športovca ako reprezentanta alebo reprezentanta v sledovaní.

Splnenie výkonnostných limitov **NEZNAMENÁ** automatické zaradenie do reprezentácie a nomináciu na reprezentačné preteky.

Zaradenie do reprezentácie a nominácia na konkrétne preteky: Zohľadňuje sa splnenie výkonnostných limitov, nominačné preteky a história pretekára

Reprezentant:

Športovec ktorý splní: **A-limit z behu**

Minimálne B-limit z cyklistiky

Nominácia: Na základe nominačných pretekov, alebo jeho histórie pretekov v disciplíne

Nominguje koordinátor reprezentácie a schvaľuje VV STÚ

Reprezentant

v sledovaní:

Športovec ktorý splní: **minimálne B-limit v oboch disciplínach**

Nominácia: Pretekár môže byť prihlásený na ME, MS ako samoplatca

Pretekára môže nominovať na ME, MS koordinátor reprezentácie a schváliť VV s dohodnutou spoluúčasťou, ktorá môže byť refundovaná po splnení kritérií na základe umiestnenia na daných pretekoch.

Aquatlon		Plávanie		cyklistika		beh	
		disciplína	limit	disciplína	limit	disciplína	limit
muži	výkonnostný limit A	800m	9:30			5km	15:10
	výkonnostný limit B	800m	10:00			5km	15:40
muži U23	výkonnostný limit A	800m	9:40			5km	15:20
	výkonnostný limit B	800m	10:10			5km	15:50
juniori	výkonnostný limit A	800m	9:45			5km	15:30
	výkonnostný limit B	800m	10:15			5km	16:00
ženy	výkonnostný limit A	800m	10:10			5km	16:50
	výkonnostný limit B	800m	10:40			5km	17:30
ženy U23	výkonnostný limit A	800m	10:20			5km	17:05
	výkonnostný limit B	800m	10:50			5km	17:45
juniorke	výkonnostný limit A	800m	10:25			5km	17:20
	výkonnostný limit B	800m	11:00			5km	18:00

Výkonnostné limity sú **NEVYHNUTÝM** predpokladom pre zaradenie športovca ako reprezentanta alebo reprezentanta v sledovaní.

Splnenie výkonnostných limitov **NEZNAMENÁ** automatické zaradenie do reprezentácie a nomináciu na reprezentačné preteky.

Zaradenie do reprezentácie a nominácia na konkrétne preteky: Zohľadňuje sa splnenie výkonnostných limitov, nominačné preteky a história pretekára

Reprezentant: Športovec ktorý splní: **A-limit z plávania a behu**

Nominácia: Na základe nominačných pretekov, alebo jeho histórie pretekov v disciplíne
Nominuje koordinátor reprezentácie a schvaľuje VV STÚ

Reprezentant v sledovaní: Športovec ktorý splní: **minimálne B-limit v oboch disciplínach**

Nominácia: Pretekár môže byť prihlásený na ME, MS ako samoplatca

Pretekára môže nominovať na ME, MS koordinátor reprezentácie a schváliť VV s dohodnutou spoluúčasťou, ktorá môže byť refundovaná po splnení kritérií na základe umiestnenia na daných pretekoch.

Zimný triatlon		Plávanie		cyklistika		beh	
		disciplína	limit	disciplína	limit	disciplína	limit
muži	výkonnostný limit A			FTP test (W/kg)	5	10km	33:00
	výkonnostný limit B			FTP test (W/kg)	4,5	10km	34:00
muži U23	výkonnostný limit A			FTP test (W/kg)	4,8	10km	33:30
	výkonnostný limit B			FTP test (W/kg)	4,4	10km	34:30
juniori	výkonnostný limit A			FTP test (W/kg)	4,5	5km	16:00
	výkonnostný limit B			FTP test (W/kg)	4	5km	16:30
ženy	výkonnostný limit A			FTP test (W/kg)	4,3	10km	36:45
	výkonnostný limit B			FTP test (W/kg)	3,8	10km	38:00
ženy U23	výkonnostný limit A			FTP test (W/kg)	4,1	10km	37:45
	výkonnostný limit B			FTP test (W/kg)	3,7	10km	39:00
juniorok	výkonnostný limit A			FTP test (W/kg)	3,8	5km	18:00
	výkonnostný limit B			FTP test (W/kg)	3,4	5km	18:45

Výkonnostné limity sú **NEVYHNUTÝM** predpokladom pre zaradenie športovca ako reprezentanta alebo reprezentanta v sledovaní.

Splnenie výkonnostných limitov **NEZNAMENÁ** automatické zaradenie do reprezentácie a nomináciu na reprezentačné preteky.

Zaradenie do reprezentácie a nominácia na konkrétne preteky: Zohľadňuje sa splnenie výkonnostných limitov, nominačné preteky a história pretekára

Reprezentant:

Športovec ktorý splní: **A-limit z cyklistiky a behu**

Na základe nominačných pretekov, kde preukáže aj technické zručnosti, alebo jeho histórie pretekov v

Nominácia: disciplíny

Nominauje koordinátor reprezentácie a schvaľuje VV STÚ

Reprezentant

v sledovaní:

Športovec ktorý splní: **minimálne B-limit vo všetkých troch disciplínach**

Nominácia: Pretekár môže byť prihlásený na ME, MS ako samoplatca

Pretekára môže nominovať na ME, MS koordinátor reprezentácie a schváliť VV s dohodnutou spoluúčasťou, ktorá môže byť refundovaná po splnení kritérií na základe umiestnenia na daných pretekoch.