

## Spravodaj chodeckej sekcie

### OBSAH :

Vyhodnotenie RTC 10 / 11, všeobecne	str. 1. – 2.
Vyhodnotenie RTC 10 / 11, plán prípravy RTC 11 / 12 jedn.	str. 3. - 21.
Príprava sezóny 2012	str. 22. – 23.

### Vyhodnotenie sezóny 2011

V roku 2011 pretekári našej sekcie štartovali na šiestich reprezentačných akciách. Slovensko na týchto pretekoch reprezentovalo 20 pretekárov zo siedmich klubov.

<b>VŠC Dukla BB</b> / Tóth, Majdán, Kučmín, Bátorvský, Czaková, Strmeňová, Piliarová Nikola, Fáber, Tichý, Dolinský, Úradník /	<b>11 pretekárov</b>
<b>AK Bacúch</b> / Spevák Patrik, Piliarová Radoslava, Murín /	<b>3 pretekári</b>
<b>Slávia TU Košice</b> / Stašová, Merkovská /	<b>2 pretekárky</b>
<b>AŠK Skalica</b> / Rízek /	<b>1 pretekár</b>
<b>UMB Banská Bystrica</b> / Golisová /	<b>1 pretekárka</b>
<b>ŠOG Stavbár Nitra</b> / Abbatantuono /	<b>1 pretekárka</b>
<b>MŠK Borský Mikuláš</b> / Hačundová /	<b>1 pretekárka</b>

#### **Najlepšie umiestnenia našich pretekárov na vrcholných podujatiach sezóny:**

MeS v chôdzi, Poděbrady	2. miesto Fáber	DUKBB / tréner R. Benčík /
EP v chôdzi Olhao	2. miesto Tóth	DUKBB / tréner J. Benčík /
MS dorastencov	9. miesto P. Spevák	BACUC / tréner R. Benčík /
MEJ	5. miesto Strmeňová	DUKBB / tréner R. Benčík /
MS v atletike, Daegu	14. miesto Tóth	DUKBB / tréner J. Benčík /
MeS v atletike žiakov, Nitra	1. miesto Úradník	DUKBB / tréner R. Benčík /

Aj v tomto roku sa našim pretekárom podobne ako v minulom, či predminulom roku darilo a v globále s výkonmi našej sekcie môžeme byť spokojní. Výborní boli najmä mládežníci. Dôkazom toho sú historicky najlepšie umiestnenia na vrcholných podujatiach P. Speváka na EP juniorov /9./ či MS dorastencov /9. /, ale i juniorky Strmeňovej na MEJ /5./ Spevák podával kvalitné výkony počas celej sezóny. Vytvoril 3x slovenský rekord !!! Vynikajúci bol v hale či na jar aj Tóth. Vytvoril nový slovenský rekord v chôdzi na 3 000m v hale a na 50km. Dosiahol historicky najlepšie umiestnenie Slováka na EP /2./ Tešia tri isté miesta na OH. Hodnotné je druhé miesto Fábera a družstva juniorov na MeS v chôdzi. Potešilo aj jediné víťazstvo Slováka na MeS žiakov – Úradník. Pozitívne je zlepšovanie sa mladých pretekárov a pretekárook. Je ich čoraz viac a to je veľmi potešiteľné.

V sezóne sme sa však stretli aj s rezervami. Slabšie výkony podávali viacerí pretekári, ktorí musia svoje chyby v príprave neustále odstraňovať. Mrzí ma, že sa výraznejšie nezlepšuje početnosť v tréningových skupinách. Tu máme stále veľké rezervy ! Okrem Banskej Bystrice a Bacúcha, máme v iných mestách a obciach stále málo pretekárov.

### **Klady sezóny**

- 2. Miesto Tótha na EP v chôdzi na 20km
- 5. miesto Strmeňovej na MEJ v chôdzi na 10 000 m
- 9. Miesto P. Speváka na MS dorastencov v chôdzi na 10 000m
- 9. Miesto P. Speváka na EP v chôdzi juniorov na 10 km
- 11. Miesto P. Speváka na MEJ v chôdzi na 10 000m
- 7. Miesto družstva juniorov na EP v chôdzi
- 14. Miesto N. Piliarovej v osobnom rekorde na MS do 17 rokov v chôdzi na 5 000m
- 2. miesto Fábera na MeS v chôdzi
- 2. Miesto družstva juniorov na MeS v chôdzi
- 18. miesto Kučmína na MS v atletika v chôdzi na 20 km
- Slovenský rekord Tótha v chôdzi na 3 000m v hale
- Slovenský rekord dorastencov P. Speváka na 3 000 m v hale
- Slovenský rekord dorastencov P. Speváka v chôdzi na 10 000 m
- Slovenský rekord Tótha v chôdzi na 50 km
- Slovenský rekord dorastencov P. Speváka v chôdzi na 5 000m
- Splnenie limitou na OH / Tóth A 20km, A 50km, Bátorvský A 50km, Czaková B 20km /

### **Zápory sezóny**

- Diskvalifikácie na vrcholných podujatiach sezóny MS17, MEJ, MS / Dolinský, Tichý, Bátorvský /
- Nesplnené ciele na vrcholných podujatiach roka /Dolinský, Fáber, Tichý, Bátorvský, Tóth /
- Nenominovanie sa Majdána na MS
- Nezaradenie chôdze do programu MeS dorastencov CZ-HUN-SVK.
- Výkonnostný pokles Privalincovej
- Málo pretekárov vo väčšine tréningových skupín.

## Vyhodnotenie jednotlivcov

**MATEJ TÓTH**: Hlavnú úlohu umiestniť sa na MS do 6. miesta nespľnil. V chôdzi na 20km bol 14-ty a na 50km sa na 28km vzdal pre celkové vyčerpanie.

Celú ostatnú časť sezóny mal veľmi úspešnú. V EP v chôdzi na 20km bol druhý. Zvíťazil na pretekoch EAA v Dudinciach na 50km v novom osobnom aj národnom rekorde 3:39:46 hod. a týmto časom sa zaradil na tretie miesto v tohtoročných svetových tabuľkách. V chodeckom Challenge v portugalskom Rio Maior skončil v chôdzi na 20km štvrtý v novom osobnom rekorde 1:20:16 hod. V sezóne si vytvoril osobné rekordy aj na 5km a na 3km vo Viedni i národný rekord, keď prekonal na najkratšej trati legendárneho Pribilince. Vo všetkých pretekoch okrem MS nemal ani jeden návrh na vylúčenie od rozhodcov. Pred MS všetko nasvedčovalo, že Matej je dobre pripravený. Splnil tréningový plán, vo funkčných testoch dosiahol najlepšie svoje doterajšie výsledky, posledné tréningy svedčili o dobrej forme. Pred odchodom na MS bol v pohode, tešil sa na ne. Príchodom do Južnej Kórei sa všetko zmenilo. Matej sa nedokázal dostať do potrebnej pohody. Jeho pohybovému prejavu v tréningoch chýbala elasticita, uvoľnenosť, ľahkosť, harmónia, rytmus aj dynamika. V tréningoch aj pri pomalom tempe sa veľmi skoro, rýchlo a veľa potil. Pulzová frekvencia bola neprímerane k záťaži vysoká. Subjektívne pocity komentoval opatrnejšie, chýbal jeho bežný optimizmus. Preteky na 20km doslova vydrel. Do cieľa prišiel sklamaný s dvomi návrhmi na vylúčenie. Jeho celkový stav sa v nasledujúcich dňoch iba zhoršoval. Aj keď sme s nádejou očakávali pravý opak 50-ka dopadla ešte horšie. Matej bol bez fyzickej aj psychickej energie. Už sa na preteky úprimne ani netešil. Viac bol už v očakávaní a túžby návratu domov. Všetko bolo dôkazom toho, že jarná forma je preč a pretekár je v štádiu straty jeho povestnej výkonnosti.

Pri krátkej analýze príčin tohto stavu konštatujem, že sme zrejme chceli veľa a precenili sme sily v tom, že sme chceli mať formu a výslednosť celoročne. Aj keď v celoročnom pláne sme mali dva vrcholy na jar a na MS v skutočnosti ten druhý bol predčasný na EP. Do záveru sezóny mal Matej ešte dostatok chuti aj síl v príprave, tá bola vysoko kvalitná a zvládol ju dobre. Nezostali však sily na výkon v pretekoch. Tento krízový stav, ktorý by sa dal charakterizovať aj ako akési „vyhorenie“, nastal v najnevhodnejšiu dobu a prostredím v ktorom sme boli – dlhé až 36 hodinové cestovanie, 7 hodinový časový posun, ťažké klimatické podmienky, nezvyčajná ázijská kuchyňa dlhý pobyt a tréningy v koncentrovanej atletickej komunite ako aj najmä mediálne prezentované vysoké až medailové ambície toto všetko iba prehĺbilo krízu, v ktorej sa náhle pretekár ocitol.

Ku cti Matejovi slúži, že napriek týmto zložitým skutočnostiam predsa len dokázal v pretekoch na 20km vybojovať čestné 14-te miesto, čo napokon je druhé najlepšie umiestnenie slovenského atléta na MS v Daegu. Získané skúsenosti z MS musíme spoločne vedieť využiť v najdôležitejšom nastávajúcom olympijskom roku. Kde je dobre už Matejové tohtoročné splnenie kritérií pre účasť na OH. Sezóna môže byť teda zameraná iba na jeden vrchol, na OH. Nie je tu hrozba predčasného vyčerpania sa. Rezervy sú však aj v mentálnej príprave, v réžii záverečných dní a musíme ich hľadať aj ďalej.

Výsledky v pretekoch:

50km 3:39:46 hod. 26.3. Dudince 1. miesto OR NR

20km 1:20:16 hod. 9.4. Rio Maior 4. miesto OR

20km 1:23:53 hod. 21.5. Olhao EP 2. miesto

20km 1:22:55 hod. 22.8. Daegu MS 14. Miesto

3km 10:57:32 min. 12.2. Viedeň 1. miesto OR NR

5km 18:54:39 min. 11.6. AK BB 1. miesto OR

**Miloš Bátovský:** Hlavnú úlohu umiestniť sa do 16-teho miesta na MS nespĺnil. V chôdzi na 50km bol 10km pred koncom pretekov diskvalifikovaný. Traja rozhodcovia zhodne posúdili jeho nedopínanie kolien. Tri týždne po MS Miloš štartoval na medzinárodnom chodeckom mítingu EAA v Naumburgu v Nemecku, kde v dobrej konkurencii obsadil štvrté miesto a časom 3:56:46 hod. aj splnil olympijská A-limit. Potvrdil, že na MS nebol zle fyzicky pripravený, neprešiel však technicky a to je výzva aj úloha do OH roku, aby v športovej príprave mal patričné zastúpenie technická príprava.

Výsledky v pretekoch:

50km 3:56:46 hod. 24.9. Naumburg 4. miesto  
50km 4:01:10 hod. 26.3. Dudince MSR 2.miesto  
20km 1:31:21 hod. 4.6. Borský Mikuláš MSR 4.miesto

**Dušan Majdán:** Hlavnú úlohu umiestniť sa na MS do 18.miesta nespĺnil. Nedokázal pokoriť ani B-limit. Mal priam čarovne neúspešnú, navydarenú sezónu. Slabou náplasťou je aspoň 23.miesto v EP v chôdzi na 50km v slabom čase na hranici 4:15 hod. Iba o tri minúty rýchlejšie šiel na MSR v Dudinciach, kde získal bronzovú medailu rovnako ako aj na národnom šampionáte na 20km. Ale ani na kratšej trati sa nedostal pod hranicu svojho osobného rekordu. To sa mu podarilo až v závere sezóny, keď v Ballásagyarmatách v Maďarsku zvíťazil na medzinárodných pretekoch na 10km v novom osobnom rekorde 42:36 min. Kde hľadať príčiny Dušanovho poklesu výkonnosti? V Dudinciach bolo ideálne počasie ibaže Dušan nebol v optimálnej forme. Začiatok prvého prípravného obdobia bol s výpadkami zo zdravotných dôvodov. V EP v Olhao bolo veľké teplo, zlé počasie pre vytrvalostný výkon a nedalo sa ani čakať, že tam budú padať osobáky a u Dušana limit na MS. Posledný pokus v Dabline bol už iba akýmsi čakaním na zázrak, ešte k tomu pri chaotickej organizácii pretekov. Dušan však ukázal, že keď sa dostatočne v závere sezóny skoncentroval so zvýšeným úsilím a patričným nasadením v príprave, dosiahol vytýčený cieľ osobný rekord na 10km. Ak sa takýmto spôsobom bude realizovať v nastávajúcej OH príprave, bude mať určite šance bojovať o účasť na OH.

Výsledky pretekov:

50km 4:12:16 hod. 26.3. Dudince MSR 3.miesto  
50km 4:15:05 hod. 21.5. Olhao EP 23.miesto  
20km 1:29:44 hod. 4.6. Borský Mikuláš MSR 3.miesto  
10km 42:36 min. 17.9. Balassagyarmat 1.miesto OR  
10km 43:48 min. 24.9. Bacúch 10.miesto

**Anton Ku min:** Hlavnú úlohu umiestniť sa na MS do 18.miesta splnil. V chôdzi na 20km prišiel do cieľa presne na tejto pozícii a znamenalo to tretie najlepšie umiestnenie pretekára v slovenskej výprave. Úspešnosť v sezóne potvrdil aj svojimi osobnými rekordami na 20km, 10km a 5km. Na MSR bol druhý za Matejom Tóthom. V EP si nepokazil svoje postavenie z vlaňajších ME, lebo rovnako prišiel do cieľa 17-ty. Je obdivuhodné, že Anton napriek krízovým situáciám akým bol napríklad jeho štart so zranením na MS dokáže podať maximálny výkon. Je disponovaný silnými vôľovými, ale aj mentálnymi vlastnosťami. Dá sa očakávať v krátkej budúcnosti jeho prienik do svetovej extra špičky ako sa to podarilo Matejovi Tóthovi.

Výsledky v pretekoch:

20km 1:23:21 hod. 16.4. Zanemyšl 6.miesto OR  
 10km 39:46 min. 29.4. Banská Bystrica 2.miesto OR  
 5km 19:20 min. 11.6. Banská Bystrica 2.miesto OR  
 20km 1:23:57 hod. 22.8. Daegu MS 18.miesto  
 20km 1:18:14 hod. 21.5 Olhao EP 17.miesto

### Vyhodnotenie RTC 10/11, plán RTC 11/12

Meno pretekára : **Matej Tóth**

Rok narodenia : **10.2.1983**

Disciplína : **chôdza 20km,50km**

Výkonnostný rast pretekára	Disciplína	2009	2010	Plán na rok 2011	Výkon v roku 2011	Plán na rok 2012
	5 km	19:10	18:57,40	18:45	18:54,39	18:45
	10 km	39:41	39:07	38:45	39:24,8	38:45
	20 km	1:20:53	1:22:04	1:20:00	1:20:16	1:19:30
	50 km	3:41:32	3:53:30	3:40:00	3:39:46	3:38:30

Umiestnenia	2009	2010	Plán na rok 2011	Umiestnenie v roku 2011	Plán na rok 2012
MSR	1+1	-	1	1+1	1
SP, EP	9/6.družstvo	1/7družstvo	6/6družstvo	1	-
OH, MS, ME ME 23, MSJ, MEJ, MS 17, SU, OHM	9/10	7	6	14	8

V O U		Plán RTC 10/11	Plnenie RTC	Plán RTC 11/12
		1 - 13	10/11 1 - 13	1 - 13
	115	350	338	350
	116	510	449	510
	117	10	14	10
	118	700	547	700
	119	250	221	250
	120		2	

Š O U	101	50	125	100
	102	250	333	300
	103	200	177	200
	104	500	912	900
	105	1050	1640	1800
	106	2000	1145	1500
	107	500	203	300
	108	100	11	100
	109	350	268	300
	110	5000	4831	5500

	111	1000	738	500
	112	-	35	0
	113	6000	5603	6000
	114	80	26	80

**Meno pretekára : Anton Ku mín**

**Rok narodenia : 7.6.1984**

**Disciplína : chôdza 20km,50km**

Výkonnostný rast pretekára	Disciplína	2009	2010	Plán na rok 2011	Výkon v roku 2011	Plán na rok 2012
	5 km		19:43	19:30	19:20	19:10
	10 km		41:57	40:40	39:46	39:30
	20 km	1:25:18	1:23:37	1::22:30	1:23:21	1:22:30
	50 km					3:56:00

Umiestnenia	2009	2010	Plán na rok 2011	Umiestnenie v roku 2011	Plán na rok 2012
MSR		1	2	2	2
SP, EP	6.družstvo	36/7družstvo	6.družstvo	17	-
OH, MS, ME ME 23, MSJ, MEJ, MS 17, SU, OHM		17	18	18	14

VOU		Plán RTC 10/11	Plnenie RTC	Plán RTC 11/12
		1 - 13	10/11 1 - 13	1 - 13
	115	310	298	310
	116	400	385	400
	117	10	13	10
	118	500	447	500
	119	150	126	150
	120		43	

ŠOU	101	30	0	30
	102	130	252	300
	103	200	143	200
	104	350	242	350
	105	1800	689	1500
	106	600	737	800
	107	500	815	800
	108	200	355	350
	109	250	147	250
	110	4060	3409	4580
	111	740	503	420
	112	-	0	0
	113	4800	3909	5000
	114	80	26	80

Meno pretekára : Dušan Majdán

Rok narodenia : 8.9.1987

Disciplína : chôdza 50km

Výkonnostný rast pretekára	Disciplína	2009	2010	Plán na rok 2011	Výkon v roku 2011	Plán na rok 2012
	5 km	20:14	20:30	20:00	20:22	20:00
	10 km	43:10	44:18	42:15	42:36	42:00
	20 km	1:30:26	1:28:17	1:27:30	1:29:44	1:27:30
	50 km		4:00:51	3:58:00	4:12:16	3:58:00

Umiestnenia	2009	2010	Plán na rok 2011	Umiestnenie v roku 2011	Plán na rok 2012
MSR	3	2+3	3	3	3
SP, EP		39/7.družstvo	6.družstvo	23	
OH, MS, ME ME 23, MSJ, MEJ, MS 17, SU, OHM		13	18	-	22

VOU		Plán RTC 10/11 1 - 13	Plnenie RTC 10/11 1 - 13	Plán RTC 11/12 1 - 13
	115	330	339	330
	116	470	474	500
	117	10	10	10
	118	700	517	700
	119	250	386	300
	120		12	

ŠOU				
	101	30	21	30
	102	80	63	80
	103	120	176	200
	104	350	365	350
	105	1020	601	940
	106	1700	1122	1700
	107	800	859	800
	108	400	692	400
	109	300	411	300
	110	4800	4257	4800
	111	800	1093	800
	112	200	136	200
	113	5800	5486	5800
114	80	22	80	

**Meno pretekára : Miloš Bátovský****Rok narodenia : 26.5.1979****Disciplína : Chôdza 50km**

Výkonnostný rast pretekára	Disciplína	2009	2010	Plán na rok 2011	Výkon v roku 2011	Plán na rok 2012
	5 km					
	10 km					
	20 km	1:29:14	1:27:30	1:25:00	1:31:21	
	50 km	3:55:35	4:01:15	3:52:30	3:56:46	3:52:30

Umiestnenia	2009	2010	Plán na rok 2011	Umiestnenie v roku 2011	Plán na rok 2012
MSR	2+2	1	2	2+4	2
SP, EP		32/7.družstvo	6.družstvo	-	
OH, MS, ME ME 23, MSJ, MEJ, MS 17, SU, OHM	24	-	16	-	16

VOU		Plán RTC 10/11 1 - 13	Plnenie RTC 10/11 1 - 13	Plán RTC 11/12 1 - 13
	115	350	343	350
	116	510	468	510
	117	10	7	8
	118	700	603	700
	119	250	246	250
	120		11	

ŠOU				
	101	30	26	30
	102	100	55	100
	103	150	181	150
	104	350	354	350
	105	1000	1110	1000
	106	2100	1583	2100
	107	820	1073	820
	108	100	350	100
	109	350	288	350
	110	5000	4991	5000
	111	1000	969	1000
	112	0	0	0
	113	6000	5950	6000
114	80	41	80	

Meno pretekára : **Mária Czaková**

Rok narodenia : **1988**

Disciplína : **chôdza 20 km**

Výkonnostný rast pretekára	Disciplína	2009	2010	Plán na rok 2011	Výkon v roku 2011	Plán na rok 2012
	5 km	23:52	23:25	23:00	22:44	22:30
	10 km	49:20	47:29	47:00	-	47:00
	20 km	1:40:39	1:40:27	1:38:00	1:37:56	1:36:00
	50 km	-	-	-	-	-

Umiestnenia	2009	2010	Plán na rok 2011	Umiestnenie v roku 2011	Plán na rok 2012
MSR	2.miesto	2.miesto	2.miesto	1.miesto	1.miesto
SP, EP	3.miesto (družstvá)	DNF	účasť	41.miesto	40.miesto
OH, MS, ME ME 23, MSJ, MEJ, MS 17, SU, OHM	ME 23 14.miesto	-	účasť	31.miesto	30.miesto

VOU		Plán RTC 10/11 1 - 13	Plnenie RTC 10/11 1 - 13	Plán RTC 11/12 1 - 13
	115		350	345
	116		504	500
	117		14	-
	118		486,5	500
	119		360	360
	120		8	-

ŠOU				
	101		70,1	80
	102		9,9	20
	103		54,3	60
	104		81,9	80
	105		181,5	200
	106		272	300
	107		357	350
	108		891,5	1250
	109		1507,9	1200
	110		3312,5	3540
	111		1066	1000
	112		-	-
	113		4356,5	4540
114		105,5	100	

Výcvikové tábory		
4.12 - 19.12	Vysoké Tatry - Štrbské Pleso	16 dní
20.1 - 30.1	Vysoké Tatry - Štrbské Pleso	21 dní
13.2 - 4.3	Melago - Taliansko	20 dní
28.4 - 10.5	Vysoké Tatry - Štrbské Pleso	13 dní
20.6 - 26.6	Vysoké Tatry - Štrbské Pleso	7 dní
2.7 - 22.7	Livigno - Taliansko	20 dní
30.9 - 11.10	Egypt - Regeneračný pobyt	13 dní

### **Vyhodnotenie sezóny Czaková :**

Pretekárka v tejto sezóne dosiahla osobné rekordy na 20 km 1:37:56, 5 km 22:44 a 3 km 13:18. Rovnako výrazný pokrok zaznamenala v tréningu, keď došlo k požadovanej intenzifikácii tréningu a podobný progres zaznamenala aj v tréningoch s vyšším objemom, keď absolvovala 24 krát tréning nad 20 km z toho 3 krát 30 km. Za najvýraznejší nedostatok považujeme, že pretekárka si financovala prípravu z vlastných finančných zdrojov, keď od VŠC Dukla nedostala na sústredenia ani euro, od SAZ pred MS len 400 euro. Pozitívne hodnotíme prístup SAZ pred a po MS. Ostatné položky si financovala sama, rovnako ako aj tréneri, ktorí ak cestovali na prípravu s ňou si hradili všetky náklady sami, s tým, že za jej prípravu neboli žiadnym spôsobom odmenení, ani honorovaní zo strany VŠC Dukla, či SAZ. Aj napriek tomu dosiahla na MS 31. miesto, čo je o 18 miest lepšie postavenie, ako jej tabuľkový výkon na štarte, čím splnila ciele s ktorými sme vstupovali do sezóny. Ani napriek relatívne úspešnému vystúpeniu na MS nie je dodnes jasné (potvrdené) či a kedy bude prijatá do zamestaneckého pomeru vo VŠC Dukla BB. Výkon dosiahnutý v roku 2011 je aj „B“ limitom pre OH 2012, ale ani napriek tomuto faktoru nie je jasné za akých podmienok pretekárka bude môcť absolvovať prípravu. Výrazným negatívom je, že pretekárka nemala už viac ako 2 roky na vrcholnom podujatí osobného trénera, pričom by sme chceli požiadať SAZ aj SOV o určitú formu komunikácie medzi SAZ, SOV a ŠG Nitra, kde pôsobí ako tréner M.Spišiak aby sa zlepšila spolupráca a tréner mal väčšie možnosti realizácie smerom k príprave na OH. Celkovo možno hodnotiť sezónu ako úspešnú až veľmi úspešnú vzhľadom k podmienkam. V sezóne 2011/12 očakávame výrazné zlepšenie osobného maxima na 20 km a teda potvrdenie „B“ limitu na OH, v prípade nominácie na OH očakávame umiestnenie od 30. miesta.

### **Výsledky:**

Viedeň	3km: 1.miesto 13:18 o.r
Lugano	20km: 15.miesto 1:37:56 o.r
Olomouc	5km: 3.miesto 22:44 o.r
Dudince	20km: 1.miesto 1:46:57
EP Olhao	20km: 41.miesto 1:44:22
Nove Mesto nad Metuji	5km: 2.miesto 23:07
MS Shenzen	20km: 14.miesto 1:43:36
SU Daegu	20km: 31.miesto 1:39:07
Nitra	5km: 3.miesto 24:01

# Vyhodnotenie RTC 10/11, plán RTC 11/12

## Chôdza – pre SAZ ( tréner R. Benčík )

Príprava v RTC 10/11 bola zabezpečovaná z prostriedkov **COP pri ŠG** / pretekári COP /, **VŠC Dukla BB** /pretekári DUKBB /, **AK Bacúch** / Spevák / a z vlastných prostriedkov pretekárov. Podobne tomu bude aj v RTC 2011 / 2012. Skupina bude evidovaná ako jedna ucelená tréningová skupina s jednou triednou knihou. Vedie tréner Babík.

**Stanovené úlohy sme splnili.** Najlepší pretekári skupiny boli Spevák a Strmeňová. Podarilo sa nám absolovovať skoro všetky sústredenia. Chýbal nám jeden blok stredohorského sústredenia, pre nedostatok financií z MŠ na činnosť COP v mesiaci máj. K úspešným výsledkom nám výrazne pomohla možnosť súčasne využívať výhody COP pri ŠG / ubytovanie, strava, trénerské zabezpečenie, regenerácia, doprava na sústredenia, tréningové objekty / a VŠC Dukla / materiálne vybavenie, lekárske zabezpečenie, regenerácia, trénerské zabezpečenie, tréningové objekty, doprava na preteky /. Podaril sa nám vybudovať perspektívny, efektívny model prípravy. **innos dvoch trénerov / R.Ben ík, Babík / priniesla skvalitnenie práce, oho dôkazom sú historicky najúspešnejšie umiestnenia našich pretekárov na vrcholných podujatiach. Za vytvorené podmienky ďakujeme celému realizačnému teamu !!!**

Na tento mimoriadne úspešný rok chceme nadviazať a pokúsiť sa priblížiť úspechom RTC 2010 / 2011 aj v RTC 2011 / 2012.

### Hlavné ciele RTC 2010 / 2011

1 x 12. miesto MEJ  
1 x 16. miesto MS 17  
4 x 1. miesto MSR  
MeS 5 x účasť

### Plnenie RTC 2010 / 2011

**1 x 5. miesto MEJ** / Strmeňová /  
**1 x 11. miesto MEJ** / Spevák /  
**1 x 9. miesto MS 17** / Spevák /  
**1x14. miesto MS 17** / Piliarová /  
**1 x 9. miesto EP v chôdzi** / Spevák /  
**1x 7. miesto družstva EP v chôdzi** / Spevák, Fáber /  
**5 x 1. miesto MSR** / Spevák 2x, Strmeňová, Piliarová, Tichý /  
**MeS 4 x ú as** / Spevák, Fáber, Tichý, Piliarová

### Hlavné ciele RTC 2011/2012

1 x 12.m. MSJ  
3 x účasť na MSJ  
4 x účasť na SP v chôdzi  
4 x1. miesto MSR  
MeS 4 x účasť

### Absolvované sústredenia v RTC 2010/2011

03.11. – 15.11.	BB a okolie	13 dní
06.12. – 19.12.	Štrbské Pleso	14 dní
21.01. – 06.02.	Štrbské Pleso	14 dní
14.02. – 21.02.	Lom nad Rimavicou	14 dní
11.04. – 20.04.	BB	10 dní
06.06. – 19.06.	Dudince	14 dní
04.07. – 17.07.	Dudince	14 dní

Spolu: 93 dní z toho mimo BB **70 dní**

### Plán sústredení RTC 2011 / 2012

November	BB a okolie	14 dní
December	Štrbské Pleso	14 dní
Január	Štrbské Pleso	14 dní
Február	Lom nad Rimavicou	14 dní
Apríl	Dudince	14 dní
Máj	Štrbské Pleso	14 dní
Jún	Štrbské Pleso	14 dní
Júl	Dudince	14 dní

### Plán štarov 2012 k 2.11. 2011:

06.01. BB hala 2012  
18.03. Lugano  
24.03. Dudince  
21.04. Poděbrady  
28.04. BB dráha 2012  
12.-13.05. SP v chôdzi Saransk  
26.05. GPS v chôdzi dráha  
09.06. Borský Mikuláš  
23.06. MSR dorastu  
10. – 15.07. MSJ Barcelóna  
22.09. Bacúch, finále GPs v chôdzi  
29.09. Nitra okruh

## Vyhodnotenie RTC 10/11, plán RTC 11/12 – jednotlivci

**Meno pretekára : Patrik Spevák /COP/      Rok narodenia : 1994**

**Disciplína : chôdza 10 km**

Výkonnostný rast pretekára	Disciplína	2009	2010	Plán na rok 2011	Výkon v roku 2011	Plán na rok 2012
	5 km	24:35	21:41	21:00	20:27	20:00
	10 km		45:52	45:00	42:39 SR	<b>41:30</b>
	20 km					1:30:00
	50 km					

Umiestnenia	2009	2010	Plán na rok 2011	Umiestnenie v roku 2011	Plán na rok 2012
MSR	1.	2x2. Drci. Jun.	1.	2x1. hala, vonku	1.
SP, EP	1. MeS Žci			EP 9.m.	SP 16.
OH, MS, ME ME 23, MSJ, MEJ, MS 17, SU, OHM			MS 17 16.m.	MS17 9.m. MEJ 11.m.	<b>MSJ 12.m.</b>

VOU		Plán RTC 10/11 1 - 13	Plnenie RTC 10/11 1 - 13	Plán RTC 11/12 1 - 13
		115	295	335
	116	390	457	450
	117	10	16	10
	118	460	539	510
	119	150	415	200
	120		9	

ŠOU					
		101	60	130	130
		102	70	136	180
		103	70	150	150
		104	120	291	300
		105	180	602	700
		106	150	719	700
		107	180	423	400
		108	1000	240	250
		109	400	336	290
		110	2230	3027	3100
		111	600	1045	700
		112	100	78	100
		113	2930	4150	3900
	114	150	112	110	

4 najlepšie výkony sezóny :

12.02. Viedeň	chôdza 3 000 m	12:00,66	SR
12.03. Nitra	chôdza 10 000 m	42:39,30	SR
10.07. Lille MS 17	chôdza 10 000 m	42:39,70	
30.09. Nitra	chôdza 5 km	20:27	NSVH dorostenci
+			
08.10. Dubnica nad Váhom	chôdza 5 000 m	20:39,56	SR

Pretekár potvrdil svoje nadanie. Výborný bol v príprave aj na pretekoch. Po veľmi dobrej príprave, kde prekračoval stanovené ciele, sa mu vydarilo množstvo pretekov. Svojimi kvalitnými výkonmi od februára až po október dokázal, že vyrastá na Slovensku nádejný pretekár s ambíciami dosahovať najvyššie méty. Pre Patrika chôdza znamená veľmi veľa. Stala sa jeho životným štýlom. Žije ňou celý deň. Takmer všetko jeho konanie je prispôbené jeho osobným cieľom byť v chôdzi úspešný. Patrik sa snaží byť zodpovedný v príprave. Tvrdo na sebe pracuje. Ide po detailoch. Má snahu učiť sa, naprávať veci ktoré pokazí. Silná túžba zlepšovať sa ho ženie vpred. Niekedy aj napriek kvalitným výsledkom nie je spokojný so svojou prácou ak cíti, že mala rezervy. Nechýba mu chuť. Vyrží trpieť. Všetky tieto atributý sú podporené jeho výbornými funkčnými vlastnosťami a dobrou technikou.

V sezóne splnil všetky úlohy. Prekonal tri !!! slovenské rekordy + dosiahol historický najlepší výkon Slovenska. V tomto roku sa zúčastnil po prvý raz vrcholného podujatia a to dokonca 3x. EP v chôdzi, MS dorastencov a MEJ. Nikde nesklamal. Práve naopak, na EP a MS do 17 rokov dosiahol historicky najlepšie umiestnenia slovenských mládežníkov – chodcov ! Na týchto podujatiach nazbieral množstvo potrebných skúseností.

**S jeho prípravou, prístupom k príprave a výkonmi po as sezóny som mimoriadne spokojný**

**!!!**

**Patrik je silný aj udsky. Skromný, pracovitý, priate ský, vždy ochotný pomáha . V kolektíve ob úbený a rešpektovaný. Svojím konaním a výsledkami sa stal prirodzenou autoritou, ktorá je pozitívnym príkladom pre ostatných. Postupne sa zlepšuje aj v škole.**

**Meno pretekára : Strme ová Katarína /COP/ Rok narodenia : 1993**

**Disciplína : chôdza 10 km**

Výkonnostný rast pretekára	Disciplína	2009	2010	Plán na rok 2011	Výkon v roku 2011	Plán na rok 2012
	3 km	14:12	13:54	13:40	13:56	
	5 km	23:49	23:08	22:50	23:24	22:50
	10 km	52:05	48:49	48:00	48:18	<b>47:00</b>
	20 km					1:42:00

Umiestnenia	2009	2010	Plán na rok 2011	Umiestnenie v roku 2011	Plán na rok 2012
MSR	3x1. miesto	1. miesto dky	1. miesto	1. miesto	1. miesto
SP, EP	MeS jky 9.	MeS jky 6.	EP ú	-	SP 12. m.
OH, MS, ME ME 23, MSJ, MEJ, MS 17, SU, OHM	MS 17 9.	OHM 8.	MEJ 12.	MEJ 5. miesto	<b>MSJ 10. m.</b>

VOU		Plán RTC 10/11 1 - 13	Plnenie RTC 10/11 1 - 13	Plán RTC 11/12 1 - 13
	115	290	281	310
	116	400	386	400
	117	10	10	10
	118	460	510	550
	119	150	86	150
	120		31/52	

ŠOU				
	101	35	23	40
	102	50	29	50
	103	60	39	60
	104	80	54	100
	105	110	105	150
	106	120	114	200
	107	100	89	110
	108	300	164	300
	109	1400	1047	1500
	110	2250	1664	2510
	111	400	365	500
	112	400	31	200
	113	2750	2060	3210
114	140	16	120	

#### 4 najlepšie výkony sezóny

06.01. Banská Bystrica hala	chôdza 3000 m	3.m.	13:56
17.06. Alytus	chôdza 10 km	1.m.	48:18 PB limit MEJ
26.06. Talin	chôdza 10 000 m	5.m.	49:22
30.09. Nitra	chôdza 5 km	2.m.	23:24

Katka sa v zimnej časti prípravy zranila. Dlhodobo sa liečila. Napriek výpadku v príprave / 6 týždňov / dokázala splniť v júny limit na MEJ. Vynikajúcim výkonom v Alytuse si zlepšila výrazne osobný rekord. V Taline na MEJ potvrdila svoje pretekárske kvality. Po vynikajúcich umiestneniach z predošlých rokov / MS17 9., OHM 8. / bola úspešná aj teraz. Dosiahla historicky najlepšie umiestnenie slovenskej juniorky na vrcholných podujatiach. Je známe, že jej silnou stránkou je psychika, pevné nervy pred dôležitými pretekmi, zdravá drzosť, zdravé sebedovetomie a v pretekoch hlavne bojovnosť a veľká chuť víťaziť. Katka napriek veľkým výpadkom v tréningu hlavný cieľ sezóny splnila. **S jej výkonomi v Alytuse a na MEJ som ve mi spokojný.** Rezervy má v koncentrácií dlhodobo kvalitne trénovať. Jej príprava bola často „ako na húsenkovej dráhe „. Zatiaľ nedokáže, dlhodobo kvalitne a tvrdo na sebe pracovať. V prípade, že to v budúcnosti dokáže, je šanca, aby pretekárka výkonnostne napredovala aj na dlhších tratiach. Inak, asi ťažko...

**Meno pretekára : Piliarová Nikola /COP/ Rok narodenia : 1994**

#### Disciplína : chôdza 5km, 10km

Výkonnostný rast pretekára	Disciplína	2009	2010	Plán na rok 2011	Výkon v roku 2011	Plán na rok 2012
	3 km	14:45	14:50		14:16	
	5 km	25:45	24:38	24:00	23:35	23:20
	10 km		50:14	49:30	51:31	<b>49:00</b>

Umiestnenia	2009	2010	Plán na rok 2011	Umiestnenie v roku 2011	Plán na rok 2012
MSR	1. miesto	1. jky	1. miesto	1. miesto	2. miesto
SP, EP			Účasť EP	-	SP 22.
OH, MS, ME ME 23, MSJ, MEJ, MS 17, SU, OHM		13. EYOT	MS 17 16.	MS 17 14.	<b>MSJ 18.</b>

V O U		Plán RTC 10/11 1 - 13	Plnenie RTC 10/11 1 - 13	Plán RTC 11/12 1 - 13
	115	290	282	300
	116	400	363	400
	117	10	12	10
	118	400	529	500
	119	150	182	150
	120		26	

<b>Š O U</b>	101	35	40	50
	102	20	27	50
	103	20	18	40
	104	70	59	120
	105	80	100	140
	106	130	105	120
	107	160	172	180
	108	300	840	1000
	109	1200	551	500
	110	2015	1912	2200
	111	500	472	500
	112	100	112	120
	113	2615	2496	2830
	114	130	225	150

#### 4 najlepšie výkony sezóny

06.01. Banská Bystrica	chôdza 3000 m hala	4.m.	14:22 PB
12.02. Viedeň	chôdza 3000 m hala	3.m.	14:16 PB
26.03. Dudince	chôdza 5 km	3.m.	24:11 PB, limit MS17
08.07. Lille MS17	chôdza 5 km	14.m.	23:35 PB

Nikola mala za sebou dobrú prípravu, bez väčších výpadkov. Postupne sa zlepšovala na 3km i 5km. Splnila hlavné ciele sezóny. V priebehu prípravy a jarnej časti sezóny, keď bolo jasné, že Slovensko nebude schopné postaviť družstvo junioriek na EP v chôdzi, sme pretekárky prípravu zamerali výlučne smerom na 5 km. Preto jej pripravenosť nebola na 10 km na takej úrovni aby sa na tejto trati zlepšila.

Pretekárka veľmi dobre zvládla najdôležitejšiu súťaž sezóny. Na MS dorastencov prišla správne motivovaná s veľkou chuťou súťažiť a bojovať o čo najlepší výsledok. Výborne načasovala formu. Výrazne sa zlepšila práve na týchto pretekoch. **S jej výkonmi v sezóne som ve mi spokojný.** V závere sezóny sa ozvali zdravotné problémy s chrbtom. Preto sme jesennú časť vypustili a zamerali sa na zosilnenie pohybového aparátu. Aj ona má podobne ako Strmeňová rezervy v dlhodobej, individuálnej, koncentrovanej príprave.

**Meno pretekára : Fáber Marcel /COP/ Rok narodenia : 1992**

#### Disciplína : chôdza 10 km, 20km

Výkonnostný rast pretekára	Disciplína	2009	2010	Plán na rok 2011	Výkon v roku 2011	Plán na rok 2012
	5 km	23:00	22:13	21:00	22:03	21:00
	10 km	47:34	44:29	43:30	44:04	<b>43:30 2x</b>
	20 km					<b>1:32:00</b>

Umiestnenia	2009	2010	Plán na rok 2011	Umiestnenie v roku 2011	Plán na rok 2012
MSR	3 x 1. miesto	NF	1. miesto	NF	6.m. muži
SP, EP	-	-	účasť	EP 21.m.	-

OH, MS, ME ME 23, MSJ, MEJ, MS 17, SU, OHM	17. MS 17	-	MEJ 12.	MEJ 18.m.	-
---	-----------	---	---------	-----------	---

VOU		Plán RTC 10/11	Plnenie RTC	Plán RTC 11/12
		1 - 13	10/11 1 - 13	1 - 13
	115	300	283	330
	116	400	384	420
	117	8	12	8
	118	500	392	500
	119	150	164	150
	120			

ŠOU	101	40	35	60
	102	40	61	100
	103	90	115	150
	104	150	280	350
	105	200	196	600
	106	120	331	700
	107	180	265	300
	108	940	432	1000
	109	700	471	400
	110	2460	2186	3660
	111	600	856	600
	112	100	0	0
	113	3160	3042	4260
	114	150	16	100

#### 4 najlepšie výkony sezóny

26.03. Dudince	chôdza 10 km	6.m.	45:09
09.04. Poděbrady	chôdza 10 km	4.m.	44:04 PB
21.05. Olhao EP	chôdza 10 km	21.m.	46:05
11.06. Banská Bystrica	chôdza 5000 m	?	22:03

Marcel začal prípravu dobre. Avšak v januári mal na sústredení úraz / otras mozgu / a bol nútený vynechať tréning 5 týždňov. Potrebná športová forma prišla u pretekára o niečo neskôr. Svoj prvý ostrý štart sezóny v Poděbradoch zvládol vynikajúco. Na MeS to bol náš najlepší reprezentant! V ťažkých podmienkach si vytvoril osobný rekord a výrazne sa podieľal na vybornom 2. mieste družstva juniorov. Pred EP v chôdzi ochorel. Napriek tomu na podujatí nesklamal, bojoval a opäť výrazne prispel dobrému výsledku družstva juniorov. Postupne sa v tréningu zlepšoval. Bohužiaľ MEJ mu nevyšli. Jeho výkon nezodpovedal príprave. Určite má na viac. Hlavné ciele nesplnil. Marcel má veľmi silné stránky. Srdnadosť, bojovnosť, výborná technika. Ale i slabosti. MSR opäť vzdal. Pretekár sa ťažko vyrovnáva s vyhranenými situáciami, nečakanou prehrou. I v tréningoch pri hrách... V príprave zatiaľ nedokáže dlhodobo intenzívne pracovať. Potrebuje až príliš veľa času na relax. Pretekár sa ťažko motivuje ak „o nič nejde“.

**Za výkony na MeS a EP si zaslúži pochvalu, avšak z celkového pohľadu nie som s jeho**

**výkonnosť** **ou v sezóne spokojný**. Myslím si, že jeho fyzický potenciál je väčší a Marcel ho zďaleka nedokázal naplno využiť. Pretekár prechádza do kategórie muži. Ak nebude tvrdo pracovať na odstraňovaní svojich nedostatkov jeho výkonnosť, podľa mňa, bude pre potreby reprezentácie nedostatočná.

**Meno pretekára : Tichý Peter /COP/**

**Rok narodenia : 1993**

**Disciplína : chôdza 10 km**

Výkonnostný rast pretekára	Disciplína	2009	2010	Plán na rok 2011	Výkon v roku 2011	Plán na rok 2012
	5 km		13:59	21:30	20:50	20:30
	10 km	52:31	22:21	45:00	43:28	<b>43:00</b>
	20 km		46:51		1:33:57	1:33:00
	50 km					

Umiestnenia	2009	2010	Plán na rok 2011	Umiestnenie v roku 2011	Plán na rok 2012
MSR		3x1. miesto	3. miesto	1. miesto	2.miesto
SP, EP			účasť	EP 31.	SP 24.
OH, MS, ME ME 23, MSJ, MEJ, MS 17, SU, OHM		18. EYOT	-	MEJ DQ	<b>MSJ 16.</b>

VOU		Plán RTC 10/11 1 - 13	Plnenie RTC 10/11 1 - 13	Plán RTC 11/12 1 - 13
	115	295	315	330
	116	390	456	450
	117	10	18	10
	118	480	582	510
	119	150	196	200
	120		21/4	

ŠOU				
	101	40	72	100
	102	40	78	180
	103	60	143	180
	104	120	220	300
	105	180	245	700
	106	120	501	700
	107	180	576	400
	108	800	366	250
	109	600	258	290
	110	2140	2452	3100
	111	600	754	700
	112	100	123	100
	113	2840	3336	3900
114	150	181	110	

#### 4 najlepšie výkony sezóny

12.02. Viedeň	chôdza 3 000 m hala	3.m.	12:45 PB
04.06. Borský Mikuláš	chôdza 20 km	5.m.	1:33,57
25.06. Košice	chôdza 10 000 m	1.m.	43:28,0 PB
30.09. Nitra	chôdza 5 km	2.m.	20:50 PB

Peter mal vydarenú prípravu. V tréningoch sa postupne posúval vyššie. Veľmi dobre sa mu darilo na MSR. Juniorov vyhral v limite MEJ a v kategórii muži absolvoval svoju prvú dvadsiatku. Skončil piaty. V BM podal v náročných podmienkach výborný výkon. Vôbec sa mu nedarí uspieť v reprezentačných štartoch. Ani raz sme nemohli pretekárovi vysloviť spokojnosť s jeho výkonom v reprezentačnom drese. Slabý bol na MeS či EP. Na MEJ ho dokonca diskvalifikovali z posledného miesta. **Z celkového pohľadu, napriek tomu, že pretekár úlohy splnil, nie som s jeho výkonom v sezóne spokojný.** Nedokázal na vrcholných podujatiach predať natrénované. Ani raz !!!

**Meno pretekára : Dolinský Andrej /COP/ Rok narodenia : 1994**

#### Disciplína : chôdza 10 km

Výkonnostný rast pretekára	Disciplína	2009	2010	Plán na rok 2011	Výkon v roku 2011	Plán na rok 2012
	3 km		16:41	14:15	13:42	13:20
	5 km		24:55	24:00	23:11	22:40
	10 km		55:23	49:30	48:14	<b>47:00</b>

Umiestnenia	2009	2010	Plán na rok 2011	Umiestnenie v roku 2011	Plán na rok 2012
MSR	2.m.	4.m.	5.m.	2.m.	<b>3.m.</b>
SP, EP			-		-
OH, MS, ME ME 23, MSJ, MEJ, MS 17, SU, OHM			-	MS17 DQ	-

VOU		Plán RTC 10/11 1 - 13	Plnenie RTC 10/11 1 - 13	Plán RTC 11/12 1 - 13	
		115	300	323	320
		116	450	442	440
		117	10	16	10
		118	450	464	500
		119	120	151	120
	120		20/6		

	101	10	24	40
--	-----	----	----	----

<b>Š O U</b>	102	30	44	60
	103	60	49	60
	104	200	96	120
	105	150	186	200
	106	160	215	200
	107	50	496	500
	108	1200	648	700
	109	500	774	700
	110	2160	2532	2580
	111	800	835	820
	112	40	10	100
	113	3000	3377	3500
	114	110	111	110

#### 4 najlepšie výkony sezóny

12.03. Nitra	chôdza 10 000 m	5.m.	49:46 PB
26.03. Dudince	chôdza 10 km	2.m.	48:14 PB
18.06. Nitra MSR	chôdza 5 000 m	2.m.	23:29 PB
30.09. Nitra	chôdza 5 km	4.m.	23:11 PB

Andrej je veľmi pracovitý, mimoriadne zodpovedný. Hlavne tieto dve vlastnosti ho priniesli až na MS dorastencov. Pre Andreja to bol veľký úspech, že sa vôbec na takéto podujatie dostal. Bohužiaľ jeho prvý štart na vrcholných pretekoch sa skončil neúspechom. Diskvalifikácia síce bolela, ale pretekára nezlomila. S jemu typickou srdnatosťou sa pustil do nápravy svojho chodeckého prejavu, ktorý sa postupne zlepšuje. Andrej sa v sezóne výrazne zlepšil oproti minulému roku. Príchod do Banskej Bystrice jeho výkonnostnému rastu veľmi pomohol. Dobre sa včlenil do tréningovej skupiny našich najlepších chodeckých mládežníkov. Splnil kritéria pre zaradenie do COP. **S jeho sezónou som spokojný.**

## Príprava sezóny 2012

### Návrh nominačných kritérií na rok 2012 – chôdza

#### **MeS v chôdzi Pod bradach 21.04.2012**

M 20 km 3 pretekári, Ž 20km 3 pretkárky, juniori 10 km 3 pretekári, juniorky 10 km 3 pretekárky, - nomináciu navrhne chodecká sekcia po pretekoch v Dudinciach.

Kandidáti účasti: Tóth, Kučmín, Bátovský, Czaková, Stašová, Privalincová, P. Spevák, Tichý, Dolinský, Strmeňová, N. Piliarová, D. Škantárová, Hornáková

#### **SP v chôdzi Saransk 12. - 13.05. 2012**

M 20 km limit	1:25:00 / do 23 rokov 1:28:00 /
M 50 km limit	4:04:00 / do 23 rokov 4:10:00 /
Ž 20 km limit	1:38:00 / do 23 1:42:00 /
J 10 km limit	44:00
Jky 10 km limit	50:00

Návrh nominácie 22.04.

Kandidáti účasti: Tóth, Kučmín, Majdán, Bátovský, Czaková, P. Spevák, Tichý, Strmeňová, N. Piliarová

#### **MSJ, Barcelóna 10. – 15.07.**

J 10km 43:00

Jky 10km 49:30

Nominácia : termín SAZ

Kandidáti účasti : P. Spevák, Tichý, Strmeňová, N. Piliarová

#### **OH LONDON 27.07.- 12.08.**

M 20 km limity	IAAF A 1:22:30	IAAF B 1:24:00
M 50 km limity	IAAF A 3:59:00	IAAF B 4:09:00
Ž 20 km limity	IAAF A 1:33:30	IAAF B 1:38:00

#### **50km Tóth vo ná karta, ostatní - najlepší v poradí z MSR Dudince !!!**

Nominácia : termín SOV

Kandidáti účasti : Tóth, Bátovský, Czaková, Kučmín, Majdán

### Návrh reprezentačných celkov na rok 2012:

M 20 km :	Tóth, Kučmín
M 50 km :	Tóth, Majdán, Bátovský
Ž 20 km :	Czaková, Stašová
J 10km :	P. Spevák, Tichý
J 10 km :	Strmeňová, N. Piliarová
Drci 10 km :	Úradník, M.Spevák
Drky 5 km :	Hornáková, D. Škantárová

## Návrh na spoločné sústreďenie mládeže :

Termíny a miesto konania:

05.12. – 15.12. 2011 Štrbské Pleso LITVOR

23.01. – 05.02. 2011 Štrbské Pleso LITVOR

Kandidáti účasti:

Strmeňová, N. Piliarová, Tichý, Fáber, Tisťan, P. Spevák, Dolinský, Úradník, D. Škantárová – na náklady COP BB

Hornáková – na náklady COP Dubnica

R. Piliarová, N. Abbatantuono, Hačundová - na náklady SAZ

Tréneri :

na náklady COP R. Benčík, Babík, Spišiak, Pavelka

na náklady SAZ Mečiar

## Návrh termínovky 2012

06.01. BB hala 2012

11.02. M SsAZ hala – všetky oblasti chôdza - Malíkovi

18.02. **MSR žiaci hala**

19.02. **MSR dorast hala**

18.03. Luganao

mítting EA

24.03. Dudince **MSR M 50, Ž 20**

GPS v chôdzi M 50km, Ž 20 km

21.04. Poděbrady

MeS v chôdzi

28.04. BB dráha 2012

GPS v chôdzi M, Ž 10 000 m

**29.04. Rio Major**

12.05. – 13.05. SP Saransk

25.05. AK SNP

GPS v chôdzi M, Ž 5 000 m

**26.05. La Coru a**

**02.06. Siesto San Giovanni**

09.06. BM MSR M 20, J 10 , Jky 5

GPS v chôdzi M 20 km, Ž 10 km,

23.06. **MSR dorastencov**

**10.07. - 15.07. Barcelóna MSJ**

**27.07. – 12.08. OH London**

**08.09. MSR žiakov**

22.09. Bacúch

Finále GPS v chôdzi

29.09. Nitra – pešia zóna

## **Požiadavky na SAZ !!!**

- Presadiť do programu MeS dorastencov CZ-SVK-HUN návrat chôdze – **KM + VV SAZ**
- Schváliť doplnkovú trať pre najmladších žiakov chôdza 3 000 m - **ŠTK SAZ**
- 11.02. M SsAZ – urobiť chôdzu pre všetky oblasti ako tento rok stred západ aspoň tie... **ŠTK SAZ + oblasti**
- MSR J a Jky v chôdzi organizovať v Borskom Mikuláši – **ŠTK SAZ**
- Doriešiť spolufinancovanie prípravy Czakovskej - **SAZ, VŠC, SOV**
- Strmeňová, Spevák navrhujeme zaradiť do JOT – **SAZ, SOV**
- Pokračovať v GPS v chôdzi ako samostatná súťaž – **ŠTK SAZ**

**Spracoval :** Mgr. Roman Benčík – reprezentačný tréner chôdze

LM 02.11. 2011