

**Prima: HTS klubovi**

**Šalje: TZR Branko Matić**

**Predmet: Razvojni program HTS-a: Poziv na testiranje sportaša**

Na testiranje pozvani su svi registrirani članovi HTS-a. Ovom prilikom molim sve trenere da ovu akciju predstavite svojim sportašima kao bitnu stavku u njihovoj sportskoj karijeri pošto će dobiveni rezultati služiti kao inicijalne smjernice za praćenje rasta i razvoja sadašnjih sportaša te kao usporedne vrijednosti budućih triatlonaca iste kronološke dobi. Želimo zadržati djecu koja su osvojila medalje na prvenstvima Hrvatske i ne izgubiti one kojima biološka dob trenutno predstavlja prepreku do medalje. Prema praćenim parametrima imati ćemo uvid u njihov rast i razvoj te dočekati njihovu triatlonsku zrelost bez straha od neuspjeha budućih reprezentativaca Hrvatske.

**TESTIRANJA:**

- Mjerenje visine i težine sportaša
- Youth (2002-2003)/kadeti (2004-2005)/mlađi kadeti (2006-2007) – trčanje 60m, 1500m / plivanje 25m, 200m
- Početnici B – trčanje 60m, 800m trčanje / plivanje 25m, 100m

\*start plivanja je iz vode

Antrometrijsko mjerenje biti će zastupljeno u dvije varijable, visina i težina. Segment plivanja i trčanja sastojati će se od procijene brzine i funkcionalnih sposobnosti.

Mjerni uređaj biti će štoperica, digitalna vaga i metar.

Zbog organizacijskih mogućnosti redosljed testiranja biti će trčanje-plivanje sa jednakim vremenskim intervalom između obje discipline na sve tri lokacije testiranja (npr. trčanje u 16h, plivanje u 18h). Problemi na koje se nailazi su prvenstveno školske obaveze koje ne dozvoljavaju cjelodnevno testiranje (u jutarnjim satima plivački dio, popodne trkački dio), kao ni organiziranje najma infrastrukture.

Za trkački segment planirano je 30 min. zagrijavanje nakon čega kreće testiranje, prvo 60, 800, 1500m. Sa drugom distancom kreće se nakon što svi kandidati odrade prvu. Za plivački segment planirano je 30 min. zagrijavanje nakon čega kreće testiranje, prvo 25, 100, 200m.

Testiranje će se vršiti na tri lokacije:

- Zadar 15.4.2019. – trčanje 13:15 (ŠRC Višnjik) / plivanje 15:15 (ŠRC Višnjik)
- Pula 16.4.2019. – trčanje 14:00 (SRC Uljanik) / plivanje 16:00 (Gradski bazen Pula)
- Zagreb 18.4.2019. – trčanje 16:00 (Svetice) / plivanje 18:00 (Svetice)

**NAPOMENA:**

U sljedećoj (2020.) natjecateljskoj sezoni, podatci dobiveni ovakvim oblikom testiranja služiti će kao kriterijska mjerila u izboru sportaša za ulazak u reprezentaciju Hrvatske, odlazak na razvojne kampove i sl. (podatci dobiveni testiranjem u travnju 2019. neće biti kriterijski za 2020.godinu). S obzirom na važnost testiranja, treneri će pravovremeno biti obaviješteni o datumima testiranja kako bi adekvatno planirali treninge svojim sportašima.

**PRIJAVA**

Mole se svi treneri da na e-mail [branko.matic@gmail.com](mailto:branko.matic@gmail.com) pošalju listu sportaša koji će pristupiti testiranju po kategorijama (youth, kadeti, mlađi kadeti, početnici B) i po subjektivnoj procjeni plivanja (25/100 tj. 200) i trčanja (60/800 tj. 1500). Molim Vas da ispunite polje sa imenom grada u kojem ćete pristupiti testiranju sa svojim sportašima.

KLUB: \_\_\_\_\_

Ime i prezime	Kategorija	Plivanje 25/100-200	Trčanje 60/800-1500	Grad ZD/PU/ZG

U Puli, 9.4.2019.

Branko Matić  
trener za razvoj