

# Slovenský zväz biatlonu



Smernica SZB č. 6/2020

Platnosť od: 9.4.2022

Účinnosť od: 9.4.2022

## KRITÉRIÁ NA ROZDELENIE PROSTRIEDKOV Z PRÍSPEVKU NA ÚČEL ŠPORTU MLÁDEŽE DO 23. ROKOV

## KRITÉRIÁ NA IDENTIFIKÁCIU ŠPORTOVÝCH TALENTOV A SYSTÉM PREROZDELENIA PODPORY Z PRÍSPEVKU UZNANÉMU ŠPORTU NA ÚČEL ROZVOJA TALENTOVANEJ MLÁDEŽE

### OBSAH

1. ÚVODNÉ USTANOVENIA .....	2
1.1 Účel vydania .....	2
2. VŠEOBECNÉ PRINCÍPY A STREDISKÁ MLÁDŽE SZB .....	2
2.1 Útvary talentovanej mládeže SZB .....	2
2.2 Reprezentačné družstvá a rezortné športové strediská.....	3
2.3 Rezortné športové strediská.....	3
3. EKONOMICKÉ ZABEZPEČENIE MLÁDEŽE.....	4
3.1 Realizácia ekonomického zabezpečenia klubov biatlonu .....	4
3.2 Realizácia ekonomického zabezpečenia stredísk ÚTM a RD .....	4
3.3 Realizácia ekonomického zabezpečenia športovej prípravy .....	5
4. ZDRAVOTNÉ ZABEZPEČENIE MLÁDEŽE .....	6
5. ŠTATÚTY ÚTVAROV TALENTOVANEJ MLÁDEŽE SZB.....	6
5.1 Štatút základne mládeže (ZM).....	6
5.2 Štatút centra talentovanej mládeže (CTM).....	9
5.3 Štatút zväzového centra prípravy mládeže (ZCPM).....	13
6. ZÁVEREČNÉ USTANOVENIA.....	16
7. PRÍLOHY .....	16

## 1. ÚVODNÉ USTANOVENIA

Slovenský zväz biatlonu (ďalej len „SZB“) vytvára podmienky pre rozvoj športu mládeže so zameraním na výber a podporu talentovaných športovcov v biatlone.

### 1.1 Účel vydania

Táto smernica stanovuje rozsah podpory a kritériá pre zaradenie talentovaných športovcov v strediskách útvarov talentovanej mládeže SZB (ďalej ÚTM). Poskytnuté finančné prostriedky na mládež z príspevku uznanému športu z rozpočtu Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky (ďalej len „MŠVVaŠ SR“) sa prerozdeľujú podľa touto smernicou definovaných kritérií a pravidiel zákona č. 440/2015 Z.z. o športe v platnom znení. SZB zabezpečuje prípravu talentovaných športovcov prostredníctvom jednotlivých klubov biatlonu (ďalej len „KB“), ÚTM a reprezentačných družstiev (ďalej len „RD“) v spolupráci s rezortnými strediskami.

## 2. VŠEOBECNÉ PRINCÍPY A STREDISKÁ MLÁDŽE SZB

Základným východiskom a účelom tejto smernice je zabezpečiť čo najlepšie podmienky pre športovú činnosť a prípravu talentovaných športovcov (ďalej aj „TŠ“) pod vedením športových odborníkov. TŠ je športovec do 23 rokov veku, ktorý prejavil vysokú úroveň talentu, športových zručností a športových schopností.

### 2.1 Útvary talentovanej mládeže SZB

Na účely starostlivosti o mládež a TŠ vo veku od 10 do 23 rokov SZB zriaďuje nasledovné útvary talentovanej mládeže (ďalej aj „ÚTM“):

1. Základňa mládeže (ďalej „ZM“),
2. Centrum talentovanej mládeže (ďalej „CTM“),
3. Zväzové centrum prípravy mládeže (ďalej „ZCPM“).

# Slovenský zväz biatlonu



ZM a CTM sú zriadené pri vybraných KB, ktoré v stanovenom období splnia náležité kritériá. Základným článkom športovej prípravy mládeže vo veku 10 až 14 rokov sú ZM. Vyšší článok podpory TŠ vo veku 15 až 22 rokov sú CTM. ZCPM je zriadené pri SZB a je určené pre perspektívnych TŠ. TŠ sú zaraďovaní do ZM a CTM každoročne na základe návrhu KM, ktorý schvaľuje P SZB spravidla do 31. mája príslušného kalendárneho roku.

Činnosť jednotlivých ÚTM prebieha v súlade so štatútom ÚTM. Športovú prípravu riadi športový odborník na základe schválených projektov plánov príprav, ktoré Prezídium SZB (ďalej aj „P SZB“) predkladá komisia mládeže SZB (ďalej „KM“). Úlohou športových odborníkov v ÚTM a RD je zabezpečiť realizáciu všeobecne odporúčaných postupov pre rozvoj pohybových schopností podľa štruktúry športového výkonu v biatlone a riadiť športový tréning v súlade s Jednotným tréningovým systémom v biatlone. Cieľom dlhodobej športovej prípravy TŠ je dosiahnuť maximálnu športovú výkonnosť a úspešnosť na významných medzinárodných podujatiach v seniorských kategóriách pre účely reprezentácie SR v biatlone.

## 2.2 Reprezentačné družstvá a rezortné športové strediská

Najvyššie strediská zriadené SZB pre účel zabezpečenia štátnej športovej reprezentácie SR a zabezpečenie maximálnej podpory najvýkonnejších TŠ vo veku od 15 až 23 rokov sú:

1. Mládežnícke reprezentačné družstvá (ďalej „M RD“)
2. Seniorské reprezentačné družstvá (ďalej „S RD“)

M RD sú zriadené SZB pre podporu najúspešnejších TŠ vo veku 15 až 22 rokov a pracujú v plnej súčinnosti s CTM. Seniorské RD sú zriadené pri SZB a sú určené pre najužšiu skupinu vybraných TŠ vo veku 20 až 23 ročných a viac. Zaraďovanie do M RD a S RD sa realizuje na základe návrhu Trénersko-metodickej komisie SZB (ďalej „TMK“), ktorý schvaľuje Prezídium SZB spravidla do 31. mája príslušného roku.

## 2.3 Rezortné športové strediská

SZB pri zabezpečovaní prípravy vrcholových športovcov úzko spolupracuje s rezortnými športovými strediskami. Rezortné športové strediská (ďalej aj RŠS) sa podieľajú na zabezpečení prípravy vrcholových športovcov, poskytujú im zamestnanie a sociálne

# Slovenský zväz biatlonu



zabezpečenie, zdravotnú starostlivosť a športovú infraštruktúru v správe RŠS. Návrh na zradenie TŠ do rezortných športových stredísk podáva P SZB na základe odporúčania trénersko- metodické komisie SZB (ďalej len TMK).

## **3. EKONOMICKÉ ZABEZPEČENIE MLÁDEŽE**

Rozdelenie finančných prostriedkov z poskytnutého príspevku uznanému športu z rozpočtu MŠVVaŠ SR sa realizuje podľa § 69 ods. 5 zákona č. 440/2015 Z.z. o športe v platnom znení. Starostlivosť a zabezpečenie TŠ zaradeného v ÚTM vymedzujú štatúty ÚTM.

### **3.1 Realizácia ekonomického zabezpečenia klubov biatlonu**

Všetci aktívni športovci SZB vo veku do 23 rokov sú zaradení v programe finančnej podpory MŠVVaŠ SR. Zmluvne stanovený podiel z príspevku uznanému športu je poukázaný na účel „športu mládeže“ do 23 r. (ďalej PUŠ U23) a rozdelený pomerne medzi KB podľa počtu aktívnych športovcov. Za aktívneho športovca sa považuje športovec, ktorý sa v poslednom roku zúčastnil najmenej na troch súťažiach Slovenského pohára v súťažnom období podľa Súťažného poriadku Pravidiel biatlonu, príloha č. 4, článok 1. a to za poslednú ukončenú letnú a zimnú sezónu. Poskytnutie príspevku na oprávnené výdavky prebieha na základe zmluvy o refundácii nákladov medzi SZB a jednotlivými KB bankovým prevodom do 31. decembra príslušného roku.

### **3.2 Realizácia ekonomického zabezpečenia stredísk ÚTM a RD**

Náklady na ZM, CTM, ZCPM a M RD sú financované z príspevku uznanému športu MŠVVaŠ SR pridelenému na účel „rozvoja talentovaných športovcov“ (ďalej PUŠ Talent) a z vlastných zdrojov. Poskytnutie príspevkov na oprávnené výdavky ZM a CTM prebieha na základe zmluvy o refundácii nákladov medzi SZB a jednotlivými KB bankovým prevodom do 31. decembra príslušného roku. Zmluvné vzťahy v športe medzi TŠ, KB a SZB sú uzatvárané v zmysle ustanovení § 31 až 51 zákona č. 440/2015 Z.z. o športe a o zmene a doplnení niektorých zákonov alebo inej dohody.

# Slovenský zväz biatlonu



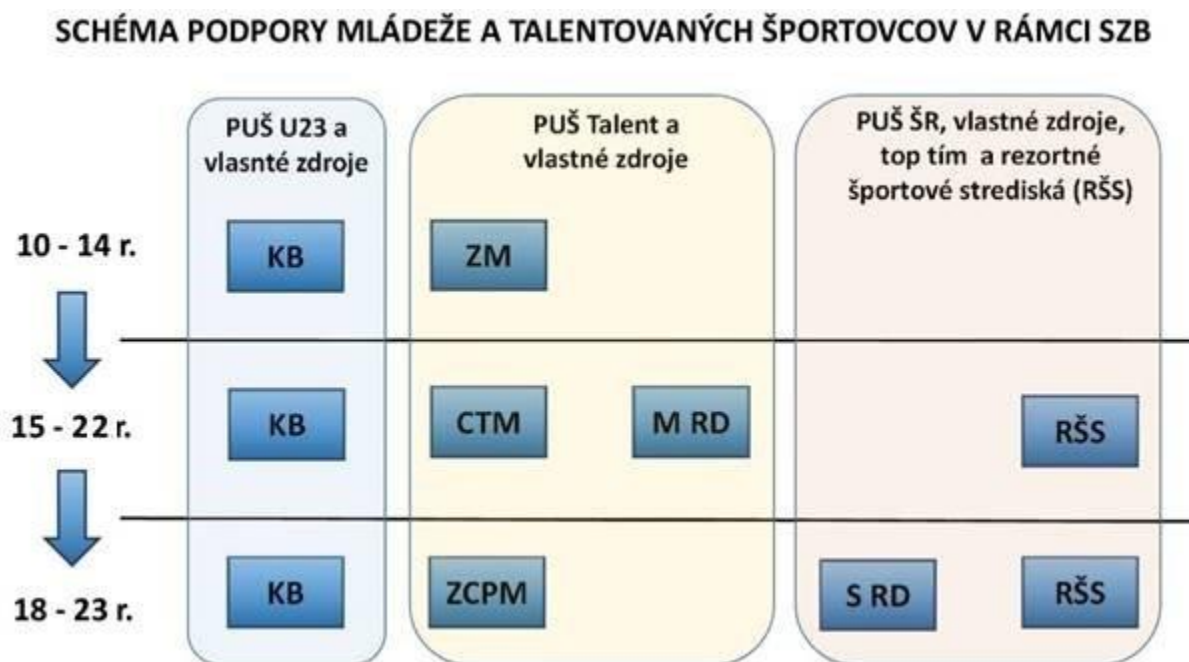
Strediská S RD a čiastočne aj M RD sú financované z podielu z príspevku MŠVVaŠ SR uznanému športu pridelenému na účel „športovej reprezentácie“ (ďalej „PUŠ ŠR“), z prostriedkov top tímu a vlastných zdrojov.

## 3.3 Realizácia ekonomického zabezpečenia športovej prípravy

Využitie finančných prostriedkov MŠVVaŠ sa deje výlučne v súlade s podmienkami uvedenými v zmluve medzi MŠVVaŠ SR a SZB. *Za oprávnené výdavky príspevku sa považujú výdavky špecifikované v zmluve o príspevku na refundáciu nákladov medzi SZB a KB.* Schéma zobrazená na obr. 1 obrazne znázorňuje systém podpory mládeže SZB v jednotlivých rokoch veku od 10 až 23 rokov:

Obrázok 1

Obr. 1. Schéma podpory TŠ v SZB



## 4. ZDRAVOTNÉ ZABEZPEČENIE MLÁDEŽE

Zdravotnú spôsobilosť TŠ na vykonávanie biatlonu posudzuje špecializovaný lekár na základe lekárskej prehliadky, ktorú vykonal. *Všetci športovci zaradení v ÚTM sú povinní absolvovať športovú zdravotnú prehliadku* v rozsahu vyžadovanom podľa § 5 ods. 8 zákona č. 440/2015 Z.z. o športe v platnom znení najmenej raz ročne. Zdravotné výkony, ktoré sú súčasťou lekárskej prehliadky TŠ a vrcholového športovca ustanovuje Vyhláška MŠVVaŠ SR č. 51/2016 Z.z.. Osobní tréneri TŠ sú povinní doručiť doklad o platnom vyšetrení na sekretariát SZB na vyžiadanie.

## 5. ŠTATÚTY ÚTVAROV TALENTOVANEJ MLÁDEŽE SZB

### 5.1 Štatút základne mládeže (ZM)

- a) Prvým článkom systému prípravy a starostlivosti o mládež v SZB sú KB a v nich vytvorené ZM, ktoré zabezpečujú základnú prípravu TŠ v biatlone.
- b) Úlohou ZM je vytvárať optimálne podmienky na zabezpečenie tréningového procesu športovcov vo veku 10 až 14 rokov.
- c) Základnými cieľmi zriaďovania ZM je zabezpečiť všestrannú prípravu mládežníkov so zameraním na dosahovanie kvalitných športových výkonov v biatlone, vytvoriť návyk na systematický tréningový proces, naučiť základy efektívnej lyžiarskej techniky a pohybu, vybudovať kladný vzťah k športu a kolektívu.
- d) Za činnosť ZM zodpovedá KB.

*Zriaďovanie ZM:*

- ZM zriaďuje SZB rešpektujúc usmernenia MŠVVaŠ SR týkajúce sa starostlivosti o mládež a TŠ,
- ZM sa zriaďuje pri KB zaoberajúcich sa prípravou mládeže, ktoré spĺňajú podmienky na zabezpečenie zodpovedajúceho tréningového procesu a s minimálnym

# Slovenský zväz biatlonu



počtom *piatich pretekárov s I. VT a II. VT* v zimnej sezóne vo veku od 10 do 15 rokov v príslušnom roku,

- o zriadení ZM pri vybranom KB rozhoduje P SZB na základe návrhu predsedu KM do 31. mája príslušného roku,
- vedúci ZM vyhotoví plán prípravy ZM na nasledujúci ročný tréningový cyklus (ďalej „RTC“) a zástupca ZM ho predloží a odprezentuje na zasadnutí KM SZB,
- SZB následne uzatvorí s KB zmluvu o zriadení ZM, v ktorej sa stanovujú práva a povinnosti pri zabezpečovaní činnosti ZM,
- TŠ zaradení do ZM sú povinní zúčastniť sa testov všeobecnej pohybovej výkonnosti organizovaných KM SZB. Účasť na testoch ZM je odporúčaná aj pre ďalších športovcov vo všetkých žiackych KB SZB.
- Po ukončení zimnej sezóny vyhotoví vedúci ZM vyhodnotenie činnosti ZM, ktorý na zasadnutí KM predloží a odprezentuje určený zástupca ZM.

## *Činnosť ZM*

Riadenie činnosti ZM zabezpečuje KB v súlade so schváleným plánom prípravy ZM. Projektový plán prípravy a aj vyhodnotenie činnosti ZM musí obsahovať všetky náležitosti podľa tejto smernice a ďalších požiadaviek predsedu KM:

- projektové plány prípravy ZM majú obsahovať: zoznam pretekárov, trénerské obsadenie a zloženie realizačného tímu, ciele a priority sezóny, individuálne výkonnostné ciele, finančný plán a termínový plán akcií,
- vyhodnotenia činnosti ZM majú obsahovať: zoznam pretekárov, trénerské obsadenie a zloženie realizačného tímu, plnenie výkonnostných cieľov a prehľad dosiahnutých výsledkov, termíny akcií, finančné zabezpečenie, lekárske zabezpečenie, evidencia objemových ukazovateľov – skutočnosť (len pre kategóriu žiaci a žiačky C), dochádzku na tréningy, individuálne hodnotenie jednotlivých pretekárov, informácie o súťažiach organizovaných KB, záverečné hodnotenie a odporúčania.

## *Športová príprava ZM*

- sa uskutočňuje v súlade so zásadami športového tréningu a v súlade s jednotnou tréningovou metodikou SZB,

# Slovenský zväz biatlonu



- všeobecné tréningové plány a zámer predkladá tréner ZM na oponentúru KM SZB. Individuálne plány vyhotovuje tréner len pre kategóriu ŽiC a ŽyC, ktoré v príslušnom roku dovŕšia vek 14 rokov,
- tréningový proces sa realizuje na základe schválených tréningových plánov a zámeru, za ktorého písomnú realizáciu zodpovedá tréner ZM,
- príprava v ZM má zohľadňovať všetky zložky športovej prípravy tak, aby sa navzájom dopĺňali s perspektívou ďalšieho zdokonaľovania a rastu športovej výkonnosti.

## *Finančné a materiálne zabezpečenie ZM*

### Klub biatlonu:

- personálne zabezpečenie tréningového procesu trénerom,
- poskytnutím dostatočného tréningového priestoru v požadovanom čase,
- ďalším príspevkom na činnosť ZM v rámci svojich možností.

### SZB:

- príspevkom na činnosť ZM z vlastných zdrojov,
- účelovým príspevkom na činnosť ZM, ktorý je pre jednotlivé ZM rozdelený pomerne podľa počtu športovcov s VT, okrem športovcov, ktorí budú zaradení do CTM,
- metodickým usmerňovaním a pomocou pri riadení tréningového procesu,
- zabezpečovaním oponentúry tréningových plánov a kontroly ich realizácie,
- pravidelným hodnotením činnosti ZM.

### Rodičia, resp. zákonní zástupcovia pretekárov:

- finančným príspevkom za celoročnú prípravu v ZM (pretekársky, klubový, oddielový poplatok) pri príslušnom KB,
- financovaním tréningového programu,
- zabezpečovaním osobného materiálneho vybavenia pretekára,
- financovaním zdravotného zabezpečenia a regenerácie pretekára,
- zabezpečovaním pretekára v oblasti stravovania a vhodnej životosprávy.



# Slovenský zväz biatlonu



Ďalšie subjekty:

- sponzori a podporovatelia projektu,
- samosprávny kraj,
- obec,
- základná škola v mieste ZM.

## 5.2 Štatút centra talentovanej mládeže (CTM)

- CTM je kľúčovým článkom starostlivosti o TŠ, ktorý nadväzuje na činnosť v ZM a je zriadené s cieľom zabezpečiť profesionálnu starostlivosť o TŠ v biatlone vo veku 15-22 rokov.
- Úlohou CTM je vytvárať optimálne podmienky na zabezpečenie kontinuálneho tréningového procesu vybraných TŠ počas celého RTC pod vedením športových odborníkov na pravidelnej dennej báze.
- Základnými cieľmi CTM je zabezpečiť plynulý a postupný prechod od všestrannej po špecializovanú športovú prípravu so zameraním na dosahovanie športových výkonov na medzinárodnej úrovni v juniorských kategóriách, zdokonaľiť lyžiarsku a streleckú techniku v súťažných podmienkach, vybudovať u TŠ koncentráciu na výkon a prirodzenú potrebu zvyšovať výkonnosť.
- TŠ z CTM tvoria hlavnú personálnu základňu pre M RD. Hlavní tréneri CTM a tréneri M RD spolupracujú pri tvorbe tréningového harmonogramu s cieľom zachovať kontinuálnu športovú prípravu TŠ počas celého RTC.
- Za činnosť a úspešnosť CTM zodpovedá SZB.

### *Zriaďovanie CTM*

- CTM zriaďuje SZB rešpektujúc usmernenie MŠVVaŠ SR týkajúce sa starostlivosti o TŠ,
- CTM sa zriaďuje pri KB, v ktorých sú vytvorené všetky podmienky na zabezpečenie zodpovedajúceho tréningového procesu a minimálne 5 pretekárov z KB spĺňajúcich kritériá pre zaradenie do CTM,

# Slovenský zväz biatlonu



- z organizačných dôvodov zriaďuje SZB spravidla 4 CTM. Pokiaľ je počet TŠ v jednotlivých KB nedostatočný na zriadenie CTM, je na základe návrhu KM umožnené zlúčenie dvoch, alebo viacerých KB do jedného CTM,
- o zriadení CTM pri vybranom KB rozhoduje P SZB na základe návrhu predsedu KM do 31. mája príslušného roku,
- SZB následne uzatvorí s príslušným KB zmluvu týkajúcu sa starostlivosti o TŠ, v ktorej sa stanovia práva a povinnosti pri zabezpečovaní činnosti CTM.
- vedúci CTM vyhotoví plán prípravy CTM na nasledujúci RTC a osobne ho predloží a odprezentuje na zasadnutí KM SZB,
- po ukončení zimnej sezóny vyhotoví vedúci CTM vyhodnotenie činnosti CM, ktorý predloží a odprezentuje na zasadnutí KM.

## *Zaradovanie športovcov do CTM*

- do CTM sú zaradení športovci, ktorí v pretekoch slovenského pohára získali v poslednej ukončenej zimnej sezóne minimálne :
  - DyB a DiB 2 x I.VT
  - ŽyC a ŽiC, DyA a DiA a pre najmladší ročník v kategóriách DyB a DiB – 3x I.VT
- JY a Ji minimálne 2x I. VT v súťaži SLP pri účasti minimálne jedného športovca aktuálne zaradeného do RD. V prípade, že nebude nikto z členov RD štartovať ani raz, toto kritérium neplatí pre M-SR. Dorast A, B, Jy a Ji – v prípade záujmu ŠŠR v biatlone umiestnenie na MS JaK v 1. polovici štartového poľa –zaradenie do CTM na základe návrhu TMK
- športovci sú zaradení do CTM spravidla na obdobie 1 RTC so začiatkom vždy k 31. máju príslušného roka,
- návrh na zaradenie TŠ do vybranej CTM dáva predseda KM po dohode s hlavným trénerom CTM a materským KB.

## *Zotrvanie a vyradovanie TŠ v CTM*

- TŠ zaradený do CTM je povinný zúčastniť sa testov všeobecnej pohybovej výkonnosti organizovaných KM SZB a na týchto testoch splniť vopred stanovené kritériá, ktoré sú prílohou tejto smernice. V prípade nesplnenia kritérií v testoch všeobecnej pohybovej výkonnosti je športovec na obdobie od uskutočnenia testov až po skončenie príslušajúcej zimnej sezóny vyradený z CTM,

# Slovenský zväz biatlonu



- TŠ je z CTM vyradený v prípade porušenia morálnych zásad alebo nedodržania plánu činnosti zostaveného hlavným trénerom CTM,
- v prípade dlhodobého zranenia alebo ochorenia TŠ zaradeného v predchádzajúcom roku do CTM a nesplnení kritérií na zaradenie do CTM v nasledujúcom roku je TŠ po predložení žiadosti klubu a po preukázaní výkonnosti v jesenných testoch VPV dodatočne zaradený na ďalšie obdobie do CTM.

## *Personálne zabezpečenie*

- činnosť CTM personálne zabezpečuje SZB v súčinnosti s KB na základe rozhodnutia P SZB,
- športovú prípravu v CTM zabezpečujú:
  - hlavný tréner CTM – tréner s odbornou pedagogickou spôsobilosťou a s trénerskou kvalifikáciou SZB. Tento riadi športovú prípravu v centre, vedie tréningový proces a koordinuje činnosť osobných trénerov pretekárov a ďalších spolupracovníkov,
  - ďalší tréneri CTM a osobní tréneri – v závislosti od počtu členov v CTM s odbornou pedagogickou spôsobilosťou a s trénerskou kvalifikáciou SZB,
  - lekár – zodpovedá za zdravotnú starostlivosť športovcov.

## *Činnosť CTM*

Riadenie činnosti CTM zabezpečuje KB v súlade so schváleným plánom prípravy CTM. Projektový plán prípravy a aj vyhodnotenie činnosti CTM musí obsahovať všetky náležitosti podľa tejto smernice a ďalších požiadaviek predsedu KM:

- projektové plány prípravy CTM majú obsahovať: zoznam pretekárov, trénerské obsadenie a zloženie realizačného tímu, ciele a priority sezóny, individuálne výkonnostné ciele, finančný plán, termínový plán akcií a plán objemových ukazovateľov,
- vyhodnotenia činnosti CTM majú obsahovať: zoznam pretekárov, trénerské obsadenie a zloženie realizačného tímu, plnenie výkonnostných cieľov a prehľad dosiahnutých výsledkov, termíny akcií, finančné zabezpečenie, lekárske zabezpečenie, evidencia objemových ukazovateľov – skutočnosť, prehľad výsledkov testov VPV, dochádzku na tréningy, individuálne hodnotenie jednotlivých pretekárov, záverečné hodnotenie a odporúčania a prílohu: osobné listy TŠ.

# Slovenský zväz biatlonu



## *Športová príprava v CTM*

- uskutočňuje sa v súlade so zásadami športového tréningu,
- tréningový proces sa realizuje na základe schválených tréningových plánov, za ktorých vypracovanie zodpovedá hlavný tréner CTM v spolupráci s klubovým (osobným) trénerom pretekára,
- tréningové plány predkladá hlavný tréner na schválenie KM SZB v písomnej forme,
- príprava v CTM musí byť komplexná a musí obsahovať všetky zložky. Pretekár po trénerskej stránke podlieha tímu odborníkov vedených hlavným trénerom CTM a spolupráca s inými osobami môže byť len na základe súhlasu hlavného trénera CTM,
- príprava v materskom KB sa realizuje pod vedením osobných trénerov pri rešpektovaní pokynov hlavného trénera CTM.

## *Finančné a materiálne zabezpečenie CTM*

### SZB:

- odmeňovaním športových odborníkov v CTM. V prípade, že do jedného CTM je zaradených 8 a viac TŠ, má CTM po schválení P SZB nárok na ďalšieho trénera za každých 8 TŠ,
- účelovým príspevkom na činnosť CTM, ktorý je rozdelený podľa bodového ohodnotenia najlepšieho dosiahnutého výsledku TŠ podľa tabuľky bodového ohodnotenia v jednotlivých súťažiach počas poslednej ukončenej zimnej sezóny (Smernica č. 5/2018 o prerozdelení financií pre CTM SZB)- Tabuľka bodového ohodnotenia CTM a odmeňovanie trénerov podľa počtu zverených TŠ a ich výsledkov. Významnosť dosiahnutého výsledku a príslušné bodové ohodnotenie jednotlivých súťaží navrhuje TMK a schvaľuje P SZB,
- v prípade dodatočného zaradenia športovca do CTM po testoch VPV vyradeného z dôvodu dlhodobého zranenia alebo ochorenia bude účelový príspevok na TŠ stanovený na úrovni 50% z minimálneho príspevku TŠ v CTM v predchádzajúcom roku,

# Slovenský zväz biatlonu



- metodickým usmerňovaním a pomocou pri riadení tréningového procesu,
- zabezpečovaním oponentúry tréningových plánov a kontroly ich realizácie,
- pravidelným hodnotením činnosti CTM,
- zabezpečením pracoviska pre funkčnú diagnostiku.

## MŠVVaŠ SR:

- podporuje činnosť CTM prostredníctvom SZB, ktorému poskytuje dotáciu zo štátneho rozpočtu PUŠ Talent.

## Klub biatlonu:

- zabezpečovaním priestorov pre činnosť,
- zabezpečením materiálneho vybavenia.

## Rodičia, resp. zákonní zástupcovia pretekárov:

- zabezpečením osobného materiálneho vybavenia TŠ,
- spolufinancovaním tréningového programu TŠ,
- spolufinancovaním zdravotného zabezpečenia a regenerácie TŠ,
- zabezpečovaním pretekárov v oblasti stravovania a vhodnej životosprávy.

## Ďalšie subjekty:

- sponzori a podporovatelia projektu,
- samosprávny kraj,
- obec,
- stredná škola v mieste CTM.

## **5.3 Štatút zväzového centra prípravy mládeže (ZCPM)**

- a) ZCPM je útvar pre podporu prípravy najtalentovanejších pretekárov vo veku od 18 do 23 rokov a viac, ktorí ešte nedosiahli úroveň športového výkonu potrebnú na zaradenie na profesionálnu pracovnú pozíciu v rezortnom športovom stredisku. Do ZCPM sú zaradení TŠ alebo amatérski športovci za dosiahnutie výrazných výsledkov na medzinárodných podujatiach IBU.

# Slovenský zväz biatlonu



- b) Úlohou ZCPM je poskytnúť sociálne, finančné a materiálne zabezpečenie vybraným TŠ a tak vytvoriť optimálne podmienky pre zabezpečenie tréningového procesu.
- c) Výška a forma podpory TŠ je stanovená individuálne na základe rozhodnutia P SZB alebo smernice o odmeňovaní športovcov SZB.
- d) Za činnosť ZCPM zodpovedá SZB.

## *Zriaďovanie ZCPM*

- ZCPM zriaďuje SZB rešpektujúc usmernenie MŠVVaŠ SR týkajúce sa starostlivosti o TŠ,
- sídlo ZCPM je totožné so Slovenským zväzom biatlonu.

## *Zaradovanie a vyradovanie športovcov do a zo ZCPM*

- do ZCPM sa zaraďujú TŠ s predpokladmi na dosiahnutie medzinárodnej úrovne výkonnosti na základe splnenia výkonnostných kritérií. Kritériá vypracováva TMK SZB a schvaľuje ich P SZB,
- zaradovanie do ZCPM sa robí na základe návrhu TMK SZB vždy k 31. máju príslušného roku,
- vyhodnocovanie plnenia výkonnostných cieľov realizuje TMK každoročne,
- TŠ zaradení v ZCPM môžu byť zároveň aj členom ďalšieho strediska ÚTM, RD alebo rezortného strediska,
- TŠ môžu byť vyradení zo ZCPM v prípade neplnenia výkonnostných cieľov, porušenia morálnych zásad alebo nedodržania organizačných pokynov príslušného športového odborníka.

## *Personálne zabezpečenie*

- za personálne zabezpečenie ZCPM zodpovedá SZB v súčinnosti s TMK SZB,
- športovú prípravu TŠ v ZCPM zabezpečuje:
  - športový odborník, ktorý zodpovedá za prípravu tréningového plánu a vedie športovú prípravu jednotlivých TŠ,
  - ostatní spolupracovníci – podľa potrieb sa na zabezpečovaní činnosti podieľajú aj ďalšie osoby, ako sú napr. tréner RD,

# Slovenský zväz biatlonu



klubový tréner (osobný tréner), masér, metodik, videotechnik,  
administratívny pracovník a pod.

## *Športová príprava v ZCPM*

- uskutočňuje sa v súlade so zásadami športového tréningu,
- tréningový proces TŠ sa realizuje na základe schválených tréningových plánov,
- tréningové plány predkladá TMK zodpovedný športový odborník v písomnej forme.

## *Finančné a materiálne zabezpečenie*

### SZB:

- poskytnutím sociálneho zabezpečenia pre TŠ zaradených v ZCPM,
- financovaním športovej prípravy a účasti na súťažiach,
- odmeňovaním športových odborníkov a ďalších spolupracovníkov,
- zabezpečovaním materiálneho vybavenia členov ZCPM,
- metodickým usmerňovaním a pomocou pri riadení tréningového procesu,
- zabezpečovaním oponentúry tréningových plánov a kontroly ich realizácie,
- pravidelným hodnotením činnosti ZCPM,
- vytvorením predpokladov na celoročné zabezpečenie ubytovania a stravovania v internátnej forme v spolupráci so strediskom vrcholového športu,

### MŠVVaŠ SR:

- podporuje činnosť ZCPM účelovou dotáciou zo štátneho rozpočtu PUŠ Talent alebo PUŠ ŠR.

### Ďalšie subjekty, ktorými môžu byť napr.:

- SOŠV,
- rezortné športové strediská,
- sponzori SZB alebo sponzori pretekárov na základe zmlúv,

# Slovenský zväz biatlonu



- rodičia pretekárov a ďalší.

Pre skvalitnenie tréningových a sociálnych podmienok TŠ uzatvára SZB dohodu o spolupráci s UMB Banská Bystrica. Cieľom dohody o spolupráci je pomôcť športovcom pri správnom výbere študijného programu pre jednotlivca tak, aby spĺňal požiadavku TŠ na získanie kvalitného vzdelania rešpektujúce individuálne predpoklady na štúdium, ako aj vytvárať predpoklady na úspešné absolvovanie prijímacieho konania a vytvárania priestoru na realizáciu individuálneho študijného programu počas štúdia na VŠ.

## **6. ZÁVEREČNÉ USTANOVENIA**

Smernica č. 6/2020 nadobúda účinnosť dňom jej schválenia. Týmto dňom zároveň stráca účinnosť Smernica č. 2/2018-2 schválená VZ SZB dňa 28. 4. 2019

Schválené VZ SZB v Osrblí dňa 9.4.2022



## 7. PRÍLOHY

### 1. Príloha č. 1 - Výkonnostné kritériá testov všeobecnej pohybovej výkonnosti na zotrvanie v CTM sú stanovené z prvého dňa testov nasledovne:

- TŠ, ktorí v roku konania testov VPV majú **15 a 16 rokov** sú povinní splniť 4,5 priemerného bodu zo všetkých testov testovacej batérie,
- TŠ, ktorí v roku konania testov VPV majú 17 rokov a viac sú povinní splniť

**Chlapci:** 6,5 priemerného bodu zo všetkých testov testovacej batérie,

**Dievčatá:** 6,0 priemerného bodu zo všetkých testov testovacej batérie.

#### Výkonnostné tabuľky:

Výkonnostná tabuľka testov CTM - chlapci							
Body	12 min	50m	10 skok	zhyby	ľah-sed	hod loptou	preskok
10	3600	6,5	27,5	20	70	12	120
9	3400	6,6	26	15	65	11	115
8	3300	6,9	24,5	10	60	10	110
7	3200	7,2	23	8	55	9	100
6	3100	7,5	22,5	6	50	8	90
5	3000	7,8	21	5	45	7	80
4	2800	8,1	19,5	4	40	6	70
3	2600	8,4	18	3	35	5	60
2	2400	8,7	16,5	2	30	4	40
1	2200	9	15	1	35	3	30

Obr 2. Výkonnostná tabuľka – chlapci

Výkonnostná tabuľka testov CTM - dievčatá							
Body	12 min	50m	10 skok	Zhyby-výdrž	ľah-sed	hod loptou	preskok
10	3000	7,4	24	110	63	9	115
9	2900	7,7	23	90	59	8,5	105
8	2800	8	22	80	55	8	95
7	2700	8,3	21	70	51	7,5	85
6	2600	8,6	20	60	47	7	75
5	2500	8,9	19	50	43	6	65
4	2400	9,2	18	40	39	5,5	55
3	2300	9,3	17	30	35	5	45
2	2200	9,4	16	20	32	4,5	40
1	2100	9,5	15	10	31	4	30

Obr 3. Výkonnostná tabuľka – dievčatá

## 2. Príloha č. 2 – Batéria testov všeobecnej pohybovej výkonnosti CTM SZB

### *Testovacia batéria 1. deň*

1. *Zhyby* (vytrvalostná / statická sila HK a chrbtového svalstva) sa vykonáva z kľudového visu. Úlohou TŠ chlapcov je technikou úchytu nadhmatom pritiahnuť bradou nad hrazdou a spustiť do východzej polohy a to opakovať maximálny počet krát. Úlohou TŠ dievčat je vydržať vo výdrži vo vise s bradou nad hrazdou a s úchytom podhmatom maximálny počet sekúnd. Rozhodca zaznamená počet opakovaní alebo čas výdrže.
2. *Hod plnou loptou* (výbušná sila HK a trupu): úlohou TŠ je zo stoja mierne rozkročeného s loptou nad hlavou, náprahom spojným so záklonu trupu hodiť 2 kg vážiacu plnú loptu čo najďalej, bez prerušenia kontaktu DK s podložkou. TŠ majú dva merané pokusy a rozhodca zaznamená ten lepší s presnosťou na 5 cm.
3. *10 – skok striedavo jednonož* (výbušná a dynamická sila DK a koordinácia pohybov): úlohou TŠ je technikou jednonož striedavo od štartu, prekonať maximálnu vzdialenosť. Vzdialenosť desiateho doskoku do stoja spojného od miesta štartu zaznamenáva rozhodca s presnosťou 10 cm.
4. *Preskok lavičky* (vytrvalosť v odrazovej výbušnosti DK a rytmické schopnosti): úlohou TŠ je v stoji spojnóm, počas jednej minúty zvládnuť maximálny počet preskokov lavičky štandardných rozmerov. Pohyb sa vykonáva čo najrýchlejšie. Rozhodca dáva pokyn štartu a konca diagnostiky a zaznamenáva počet opakovaní.
5. *Sed-lah* (dynamická sila bedrovo-driekového svalstva): úlohou TŠ je v stoji spojnóm, počas jednej minúty zvládnuť maximálny počet opakovaní. Východzia poloha je že TŠ leží na chrbte, kolená sú pokrčené v 90° uhle, chodidlá vo vzdialenosti 30 cm. Paže skrčiť upažmo, ruky v tyl, zopnúť prsty. Druhá osoba pridíža testovaného za členky a počíta správne vykonané sedy (oba lakty sa dotknú kolena) a ľahy (chrbát a chrbtová časť dlane sa dotknú podložky). Pohyb sa vykonáva čo najrýchlejšie po dobu 1 min.

# Slovenský zväz biatlonu



6. *Beh na 50 m* (lokomočná bežecká rýchlosť): úlohou TŠ je z polovysokého štartu na zvukový signál prebehnúť čo najrýchlejšie 50 m. TŠ majú dva pokusy a rozhodca zaeviduje ich lepší výsledok v sekundách s presnosťou jednej desatiny sekundy. Pre beh je možné použiť len obuv s hladkou podrážkou.
7. *Cooperov test - 12 minútový beh* (aeróbna vytrvalosť): úlohou TŠ je z vysokého štartu na zvukové znamenie ubehnúť, čo najdlhšiu vzdialenosť za presne 12 minút a následne sa zastaviť a presne označiť bod, kde skončil svojim štartovým číslom. Do výkonu sa započítava počet metrov za každých začatých 50 m úseku na atletickom ovále.

## **Testovacia batéria 2. deň :**

1. *Bench press* (absolútna sila/silová vytrvalosť): úlohou TŠ je vykonať maximálny počet opakovaní bez prerušenia. Východzia poloha je v ľahu na chrbte na lavičke, úchop nadhmatom a šírka úchopu je mierne širšia ako šírka ramien. Následne je možné nadvihnúť činku zo stojanu a začať vykonávať opakovania. V spodnej polohe sa os činky dotýka hrudníka, v hornej polohe sú lakte takmer vystreté. Rozhodca zaznamená počet opakovaní. Odpor pre chlapcov 15-18 r. veku je 70% telesnej hmotnosti, chlapcov 19-21 r. je 90%. Odbor pre dievčatá 15-18 r. veku je 50% telesnej hmotnosti, dievčatá 19-21 r. je 70%. Hmotnosť odboru je zaokrúhlená na 2,5 kg nahor.
2. *Leg press* (absolútna sila/silová vytrvalosť): úlohou TŠ je vykonať maximálny počet opakovaní bez prerušenia. Východzia poloha je posed v Leg presse, chodidlá sú opreté o dosku v šírke ramien. Následne je možné uvoľniť bezpečnostnú záračku a začať vykonávať opakovania. V spodnej polohe má TŠ uhol v kolenách 90°, v hornej polohe má kolena vystreté (nie prepnuté) v kolenách. Rozhodca zaznamená počet opakovaní. Odpor pre chlapcov 15-18 r. veku je 150% telesnej hmotnosti, chlapcov 19-21 r. je 185%. Odpor pre dievčatá 15-18 r. veku je 130% telesnej hmotnosti, dievčatá 19-21 r. je 160%. Hmotnosť odporu je zaokrúhlená na 2,5kg nahor. **Pri výpočte sa použije koeficient na korekciu šikmej plochy v hodnote 1,41.**
3. *Opakované výbehy do kopca* (aeróbna vytrvalosť): úlohou TŠ je z vysokého štartu po štartovom signáli prekonať 1 km dlhý výbeh za čo najkratší čas a následne sa vrátiť na

štart ďalšieho úseku. Štartovací interval je pevný na úrovni 12 min. Počet úsekov je pre chlapcov stanovený na 4 x 1 km a pre dievčatá 3 x 1 km.

## 3. Príloha č. 2 - Batéria testov všeobecnej pohybovej výkonnosti ZM SZB

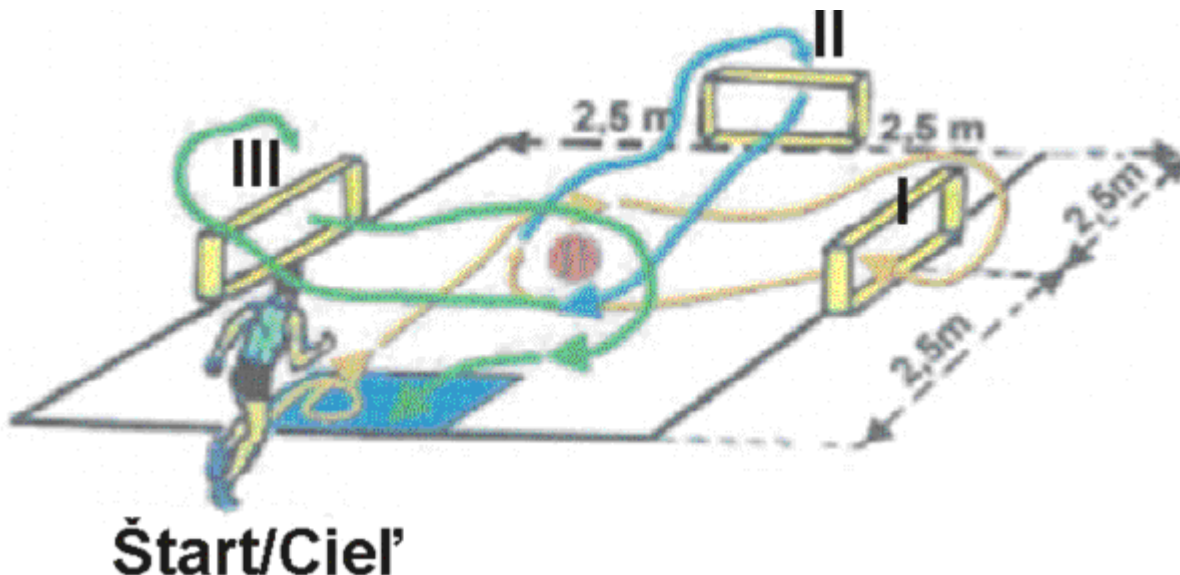
### 1. Prekážkový beh

Popis:

- Štart
- Kotúľ vpred na podložke
- Beh k lopte - obrat doprava - preskok cez prekážku I -podlezenie prekážky
- Beh k lopte - obrat doprava - preskok cez prekážku II -podlezenie prekážky
- Beh k lopte - obrat doprava - preskok cez prekážku III -podlezenie prekážky
- Cieľ

Pri preskoku žiadna pomoc rukami, smer behu podľa obrázka. Výška prekážky je 50 cm a jej dĺžka je 150 cm.

**Hodnotenie:** Dosažený čas od štartu do cieľa. Každý športovec absolvuje dva štarty, najlepší dosažený čas sa počíta do hodnotenia testu.

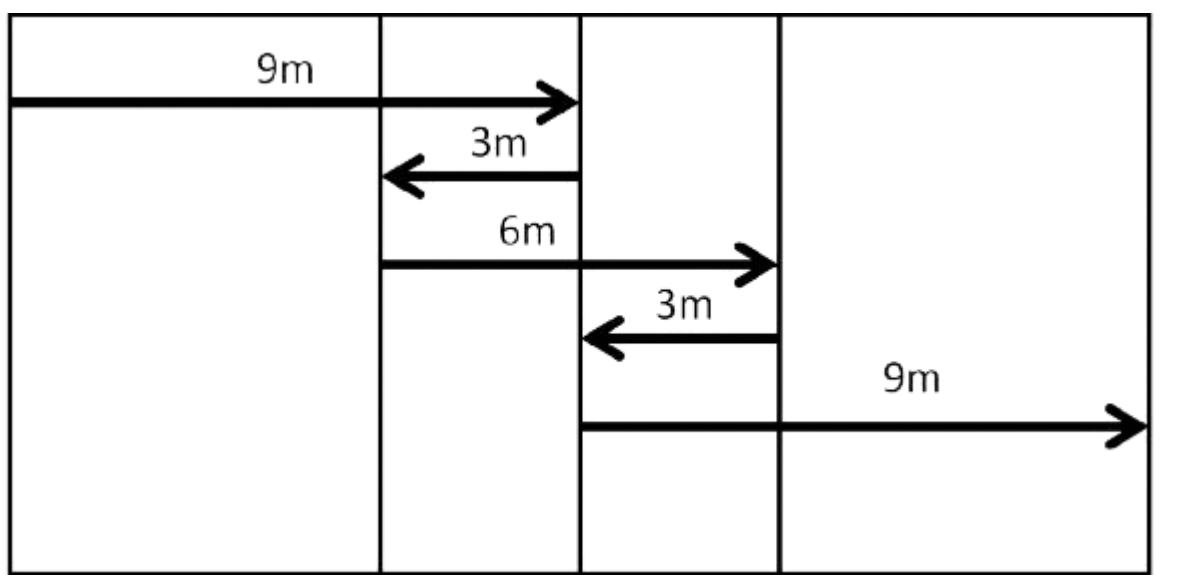


Obr 4. Prekážkový beh

## 2. Cik-cak beh k čiaram

Popis: Test sa vykonáva na rozmeroch volejbalového ihriska. Štart za čiarou podľa obrázka 2, beh podľa vyznačených smerov medzi vyznačenými čiarami (9m-3m-6m-3m-9m). Cieľ za čiarou podľa obrázka 2.

**Hodnotenie:** Dosiahnutý čas od štartu do cieľa. Každý športovec absolvuje dva štarty, najlepší dosiahnutý čas sa počíta do hodnotenia testu.



Obr. 5 Cik-cak beh k čiaram

## 3. Kotúl' vpred opakovane

Popis: Vykonanie správneho prevedenia troch za sebou naviazaných kotúl'ov vpred.

Podstatu kotúl'a tvorí valivý pohyb tela. Kľúčovou fázou je zrýchlenie valivého pohybu v druhej časti kotúl'a, kedy na hornú časť tela pôsobí negatívne tiažová sila. Čím sa cvičenec viac „zbalí“, tým má menšiu dĺžku obvodu a plynulejšie vykoná valivý pohyb do výslednej polohy.

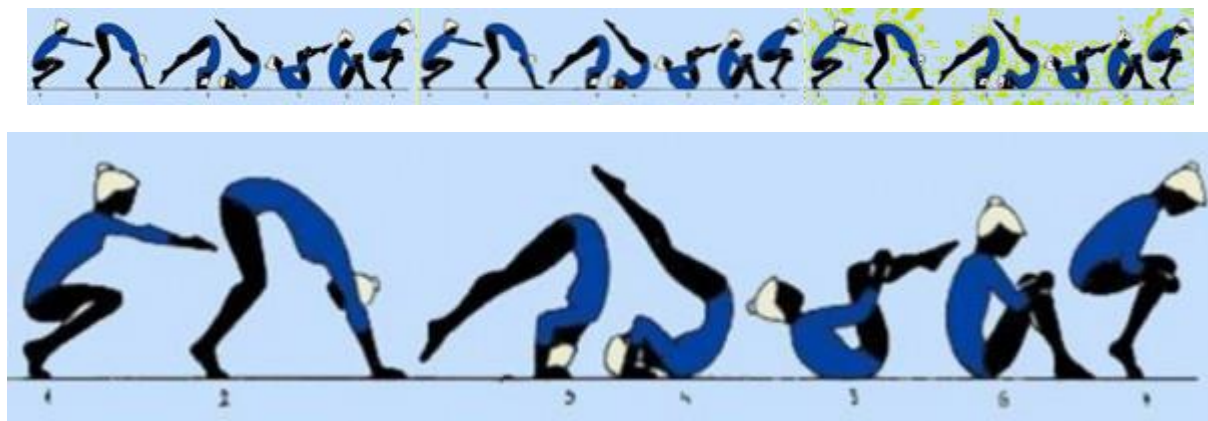
Počiatočný impulz k valivému pohybu z východiskovej polohy – napr. z drepu (obr. 3, figúra 1) dosiahneme dohmatom pred plochu opory (fig. 2), vystretím dolných končatín so súčasným zdvihnutím a premiestnením bokov pred smer pôsobenia odrazu dolných končatín (fig. 2, 3). Začneme padat' vpred. Uplatníme tu brzdiacu činnosť paží. Pomocou nej a zaoblenia krčnej a hrudnej časti chrbtice zmeníme pád na valivý pohyb s prechodom do ľahu vnesmo (fig. 4). Zrýchlenie valivého pohybu v závere kotúl'a dosiahneme

# Slovenský zväz biatlonu



aktívnym pohybom trupu smerom ku stehnám, rýchlym pokrčením predkolenia a ich pritiahnutím rukami ku stehnám (fig. 5, 6) ([www. Infovek.sk](http://www. Infovek.sk), Kotúle).

**Hodnotenie:** Výkon v tomto teste sa nehodnotí, ale sa vyžaduje správne prevedenie naviazaných opakovaných kotúľov vpred.



Obr. 6 Kotúľ vpred opakovane

## 4. Kotúľ vzad opakovane

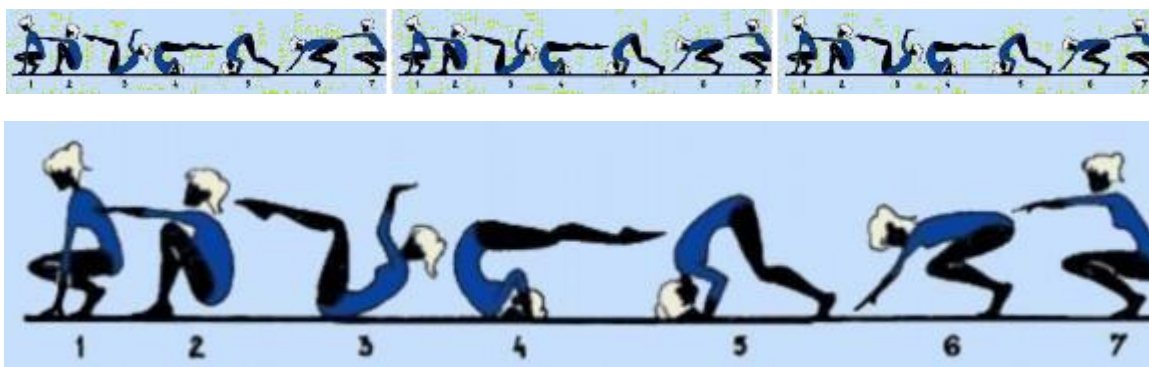
Popis: Vykonanie správneho prevedenia troch za sebou naviazaných kotúľov vzad.

Zaoblením tela sa zabezpečuje plynulosť valivého pohybu. V kľúčovej fáze kotúľa treba silou paží prekonať pôsobenie tiažovej sily a pretočiť telo cez hlavu. Na začiatku kotúľa je preto potrebné využiť pôsobenie tiažovej sily pri páde vzad a získať tak počiatkový impulz k valivému pohybu. Švih dolných končatín smerom k trupu zrýchľuje valivý pohyb. V momente, keď je telo v polohe strmhlav nad miestom opory, začína vzpieracia činnosť paží, ktorá vytvorí potrebný priestor medzi plecami a podložkou na pretočenie hlavy. Položením chodidiel, čo najbližšie k opore a vystretím paží dochádza k vzpriamovaniu trupu a dokončeniu kotúľa.

Z východiskovej polohy obr.4 (figúra 1) prejdeme na plné chodidlá, predpažíme, zaoblíme chrbát, predkloníme hlavu a sadneme si čo najbližšie k päťam (fig. 2). V prevale vzad skrčmo plynulo pokračujeme a zároveň krčíme predlaktia smerom vzad (fig. 3). Ruky kladieme na podložku vedľa hlavy prstami ku pleciam (fig. 4). Zdvíhaním trupu do zvislej polohy vystierame aj dolné končatiny a premiestňujeme ich asi pod 45° uhlom za hlavu (fig. 4). Keď dosiahne trup zvislú polohu, nadvihne ho pomocou paží, aby sme

umožnili pretočenie tela cez hlavu (fig. 5). Potom skrčíme dolné končatiny a položíme chodidlá na podložku (fig. 6). Zároveň vystrieme paže a odtlačíme nimi trup do výslednej polohy (fig. 7). (www. Infovek.sk, Kotúle)

**Hodnotenie:** Výkon v tomto teste sa nehodnotí, ale sa vyžaduje správne prevedenie naviazaných opakovaných kotúľov vzad.



Obr. 7 Kotúľ vzad opakovane

## 5. Predklon

Popis: Testovaný stojí v stojí spätnom obr. 5 (špičky chodidiel a päty u seba) na zvýšenej podložke (napr. lavička, schod), kde sú značky po 1 cm nad aj pod úrovňou podložky. Stupnica je vytvorená tak, že značka na úrovni podložky je označená 0 cm a ďalšie značky pod úrovňou tvoria stupnicu od 0 do 20 cm plusovú (+), nad úrovňou podložky od 0 do 20 cm stupnicu mínusovú (-). Test vykonáva hráč bez obuvi (naboso). Predklon musí byť pomalý a plynulý postupne od predklonu hlavy bez pokrčenia kolien. V maximálnom predklone (dotyk prstov ruky na značku) musí testovaný zostať najmenej 3 sekundy. Na stupnici odčítame príslušnú hodnotu v cm (buď plus alebo mínus) a zaznamenáme do protokolu výsledkov. (Pavol Škripko, 2009). Examinátor zaevidoval hĺbku predklonu vzhľadom na podložku s presnosťou na 0,5 cm, bod 0 bol na úrovni hornej hrany podložky.

# Slovenský zväz biatlonu



**Hodnotenie:** Výkon sa hodnotí do protokolu v cm. Môže byť buď kladný (plus +) alebo záporný (mínus -).



Obr. 8 Predklon

## 6. Beh 50m

**Popis:** Štart z polovysokého štartu špičkami chodidiel za štartovnou čiarou a na povel („pripraviť - pozor – vpred“) beží vpred. Vykonávame na atletickej dráhe aj mimo nej. Povrch dráhy môže byť len tartan, škvara, antuka, asfalt, parkety. Pre beh je možné použiť len obuv s hladkou podrážkou (Pavol Škripko, 2009).

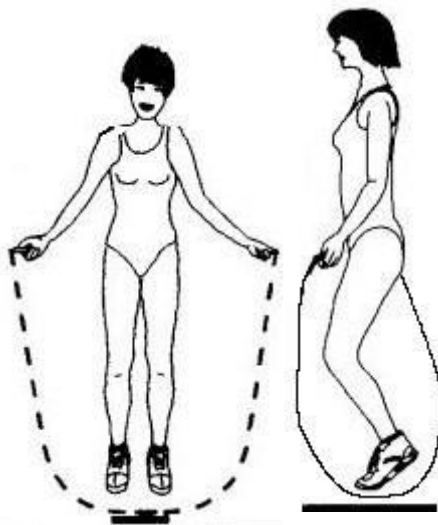
**Hodnotenie:** Dosiahnutý čas od štartu do cieľa. Každý športovec absolvuje dva štarty, najlepší dosiahnutý čas sa počíta do hodnotenia testu.

## 7. Preskok cez švihadlo

**Popis:** Preskakovanie švihadla znožmo v čase 1 min (obr. 6)

**Hodnotenie:** Hodnotí sa počet preskokov v čase trvania 1 min.





Obr. 9 Preskok cez švihadlo

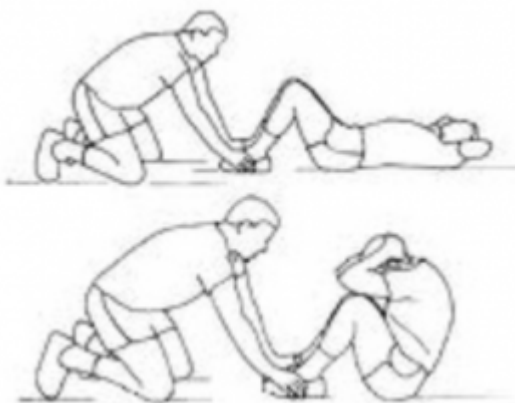
## 8. Sed-l'ah

**Popis:** Testovaný športovec leží na chrbte, kolená sú pokrčené v 90° uhle, chodidlá vo vzdialenosti 30 cm. Paže skrčiť upažmo, ruky v tyl, zopnúť prsty. Druhá osoba pridíža testovaného za členky a počíta správne vykonané sedy (oba lakte sa dotknú kolena) a ľahy (chrbát a chrbtová časť dlane sa dotknú podložky) (obr.7).

Pohyb sa vykonáva čo najrýchlejšie po dobu 1 min.

**Hodnotenie:** Hodnotí sa počet správne vykonaných ľah-sedov v čase trvania 1 min.

Chybný je nekontrolovaný návrat zo sedu do ľahu, pri ktorom sa trup odráža od podložky a ruky spojené za hlavou sa nedotknú podložky. Pohyb je plynulý bez prestávok.



Obr. 10 Sed-l'ah

## 9. Slackline

Popis: Testovaný športovec sa postaví na jednu nohu v strede Slacklin-u a snaží sa vydržať v postavení na jednej nohe po dobu 5 sek, druhá noha je v unožení. Test sa vykonáva na pravej a ľavej nohe zvlášť. Každý športovec má na splnenie úlohy 3 pokusy na každej nohe.

**Hodnotenie:** Hodnotí sa počet pokusov na zaujatie správnej polohy. Za opakovanie pokusu sa považuje dotyk jednej nohy podložky. 3body-1.pokus, 2body - 2.pokus, 1bod - 3.pokus, 0 bodov - ak športovec nezaujme polohu na dobu 5 sekúnd ani na 3. pokus



Obr. 11 Slackline

## 10. Hod Kriketovou Loptičkou/granátom na cieľ

Popis: Testovaný športovec sa postaví za vopred určenú čiaru a hádže kriketovú loptičku/granát z miesta na cieľ vzdialený 15 m. Cieľ je vyznačený štvorec veľkosti 2,5m x 2,5m. Každý športovec má tri pokusy trafiť stanovený cieľ.

**Hodnotenie:** Testovaný športovec má tri pokusy na splnenie úlohy trafenie loptičky/granátu do cieľa. 3body - 3 zásahy, 2body – 2 zásahy, 1bod – 1 zásah, 0 bodov - ak športovec netrafi stanovený cieľ ani raz.