

## 01. Správa z TC Banská Bystrica\_dor\_20.1.-21.1.2018

**Názov akcie:** TC Banská Bystrica

**Kategória:** dorast

**Termín:** 20.1.-21.1.2018

**Miesto:** Banská Bystrica

**Tréneri:** Krnáč Jozef, Péterová Alexandra

**Spôsob dopravy:** individuálne

**Zameranie:** všeobecné a špeciálne testy fyzickej pripravenosti, výklad nových pravidiel a randori

**Ospravedlnení:** Tománková – odcestovaná

**Zúčastnení:**

váha	meno	rok nar.	oddiel	náklady
do 60kg	<b>Rafaj Jozef</b>	2001	JC Slávia Trnava	SZJ
do 66kg	<b>Gašparovič Matúš</b>	2002	JC Slávia STU BA	SZJ
do 73kg	<b>Török Patrik</b>	2001	JC Slávia STU BA	SZJ
do 73kg	<b>Barto Alex</b>	2001	JC Dukla BB	SZJ, len strava
do 81kg	<b>Ret Samuel</b>	2002	SKP Banská Bystrica	SZJ, len strava
do 90kg	<b>Ádam Viktor</b>	2002	TJ Mladosť RS	SZJ, len strava
do 48kg	<b>Tománková Silvia</b>	2002	1.JC Pezinok	SZJ
do 52kg	<b>Halajová Alexandra</b>	2001	Junior JC Lučenec	SZJ
do 70kg	<b>Geršiová Nina</b>	2001	JC Slávia STU BA	SZJ

**Program:**

**20.1.2018**

9:00 zraz a prezentácia, rozdelenie do skupín

9:30 – 11:45 1. časť všeobecných testov

16:00 – 17:00 2. časť všeobecných testov

**21.1.2018**

9:00-10:00 SJFT špecializovaný judo test pre vybraných

10:00 – 11:30 tréning judo

30' Výklad nových pravidiel – pán Gregor st.

10' Rozcvičenie

5 x 5P, 5L UK na mieste

5 x 5 P, 5L UK a v pohybe

1 x UK + 1 x NK x 5 v pohybe

5 x prechod z postoja do NW

4 x 4' randori NW

5' uvoľnenie

15:00 – 17:00 tréning judo

15' rozcvičenie

UK len kuzuši rukami v pohybe na dĺžku 1 x P, 1 x L ťahám, 1 x tlačím

UK celé v pohybe na dĺžku 1 x P, 1 x L ťahám, 1 x tlačím

5 x prebratie súpera do úchopu cez límec, 5 x cez rukáv  
5 x 30'' randori kumi – kata na dve skupiny  
8 x 4' randori TW na dve skupiny  
2 x 4' randori NW na jednu skupinu  
5' uvoľnenie  
5' zhodnotenie sústreďenia

**Záver:**

So sústreďením a s nasadením pretekárov som bol spokojný. Testovanie prebehlo v časovom harmonograme a stihli sme všetko čo sme mali. Výber pretekárov robil aj špeciálny džudo test. Výsledky posielam v prílohe. Pán Gregor st. vysvetlil nové pravidlá, tréningy som viedol ja.

Ubytovanie sme boli na ubytovni Dukla. Strava bola hneď vedľa haly v reštaurácii. Raňajky, obed a večera boli pestré. Tréningy a testovanie prebehlo v hale na Štiavničkách.

Okrem nominovaných sa sústreďenia zúčastnili aj reprezentácia juniorov, CTM - západ, pretekári z klubov Slávia Trnava, Slávia Bratislava, Dukla Banská Bystrica, JC Prešov a JC Košice. Škoda, že aj z ostatných klubov neprišli pretekári, nakoľko sústreďenie nie je finančne náročné.

V Bratislave 22.1.2018

Mgr. Krnáč Jozef