

**PLÁN ČINNOSTI CENTRA TALENTOVANEJ MLÁDEŽE  
NA ROČNÝ TRÉNINGOVÝ CYKLUS 2014/2015**

---

**Názov CTM : CTM BMX Bratislava**

**Realizačný tím :**

**Ing. Daniel Tomčo, predseda trénerskej komisie BMX SZC**

**Ing. Mikuláš Rapčan, člen trénerskej komisie BMX SZC, vedúci tréner CTM**

**Pavel Rojček, člen trénerskej komisie BMX SZC**

**Plán na RTC – v objemových ukazovateľoch (na každého člena osobitne), str. 4**

**01 – dni zaťaženia**

**02 – jednotky zaťaženia**

**03 – počet štartov – pretekov spolu ( BMX)**

**04 – regenerácia**

**05 – počet tréningových kilometrov**

**06 – počet kilometrov v pretekoch**

**07 – počet kilometrov spolu (tréningové a pretekové)**

**08 – špeciálna príprava v hodinách**

**09 – všeobecná príprava v hodinách**

**10 – počet hodín športovej prípravy (zaťaženia) spolu za RTC**

**11 – počet dní neschopnosti trénovať**

**Plán výkonnostných cieľov:** *(zvýšenie všeobecných a špeciálnych kondičných schopností, umiestnenie v súťažiach SL.P,M-SR,Č-MP, MSJ, MEJ, MS Challenge, ME Challenge.*

- zlepšenie všeobecných a špeciálnych kondičných schopností – východiskom sú hodnoty dosiahnuté v testoch všeobecných a špeciálnych kondičných schopností, dosiahnuté v roku 2014.
- M-SR BMX – medailové umiestnenie.
- Slovenský pohár BMX – medailové umiestnenie v jednotlivých pretekoch aj v konečnom vyhodnotení.
- Moravská liga BMX – medailové umiestnenie v jednotlivých pretekoch aj v konečnom vyhodnotení.
- Česko-moravský pohár BMX – v jednotlivých pretekoch finálové umiestnenie, t.j. do 8. miesta. V konečnom vyhodnotení minimálne v prvej polovici vyhodnoteného poradia v príslušnej vekovej kategórii.
- Majstrovstvá sveta juniorov: umiestnenie v prvej polovici poradia.
- Majstrovstvá Európy juniorov: umiestnenie v prvej polovici poradia.
- Európska liga juniorov: v jednotlivých pretekoch seriálu ELJ umiestnenie v prvej polovici poradia. V konečnom vyhodnotení umiestnenie v prvej polovici vyhodnoteného poradia v seriáli Európskej ligy juniorov.
- Svetový Challenge a Európsky Challenge: - kategórie challenge – umiestnenie v prvej polovici poradia
- Európske preteky Challenge: semifinálové umiestnenie (do 16. miesta)

**ZOZNAM ČLENOV CENTRA TALENTOVANEJ MLÁDEŽE: CTM BMX Bratislava, RTC 2014/2015**

p. č.	meno a priezvisko	dátum narodenia	číslo licencie SZC	kategória v roku 2015
1	Jakub Oška	29.3.1997	4768	junior – J18
2	Adam Rojček	7.9.1998	3382	junior – J17
3	Sebastián Sulka	9.2.1999	5494	kadet – B16
4	Kristína Madarásová	18.6.1999	3765	kadetka – G16
5	Michal Tuchyňa	28.4.1999	4186	kadet – B16
6	Patrik Nagy	12.1.2001	5936	dorast – B14
7	Filip Pastrnák	26.11.2001	6824	dorast – B14
8	Adam Hanák	3.11.2002	5473	dorast – B13
9	Jakub Krnáč	17.6.2002	4879	dorast – B13
10	Marko Manik	16.10.2003	5938	dorast – B12
11	Jakub Cigánek	6.11.2003	5888	dorast – B12
12	Adrián Kružliak	13.5.2003	5000	dorast – B12
13	Michael Oravec	25.7.2004	6381	dorast – B11
14	Maximilián Marenčík	3.10.2004	6842	dorast – B11
15	Oliver Orosz	19.6.2004	7016	dorast – B11
16	Dominika Maniková	19.9.2005	6544	dorast – G10
17	Peter Danihel	25.3.2005	6543	dorast – B10
18	Lukáš Lednický *	9.5.2005	6416	dorast – B10
19	Bruno Janovický *	28.9.2006	7247	dorast – B9
20	Pavel Kováč *	2.3.2007	6417	dorast – B8
21	Adam Marenčík *	3.12.2007	6843	dorast – B8
22	Vartkes Oganyan *	22.3.2007		dorast – B8

\* prípravka

vypracoval: Mikuláš Rapčan

# VÝSLEDKY V ROKU 2013, 2014

Názov: CTM BMX Bratislava

M-SR: klasic = klasický BMX čas = časovka BMX

p. č.	Meno a priezvisko	Vek v r. 2015 narodený	Majstrovstvá Slovenska		Slovenský pohár			ME	MS	Českomoravský pohár – 2013 6 kôl 2014 8 kôl		Moravská liga 2013 8 kôl 2014 14 kôl	
			2013 klasic/ časovka	2014 klasic/ časovka	2013 8 kôl	2014 7 kôl	2013 ME por/pre	2014 poradie/ pretekári	2014 poradie/ pretekári	2013 poradie/ pretekári /kolá	2014 poradie/ pretekári / kolá	2013 poradie/ pretekári /kolá	2014 poradie/ pretekári/ kolá
1	Jakub Oška	1997 (18)	z/2	DNF/1	#4	3	z	49/56	44/78	z	0	z	13/38/2
2	Adam Rojček	1998 (17)	2/1	2/z	1	1	CR12/31	41/60	7.1/4F/84	0	19/23/1	19/33/2	16/38/2
3	Sebastián Sulka	1999 (16)	2/1	1/1	1	2	34/82	11/60	7.1/8F/124	1/21/6	3/23/8**	3/23/8**	11/26/5**
4	Kristína Madarásová	1999 (16)	0/3	2/1	3	4	5/26	7/17	7.1/4F/54	9/21/3	5/23/6	15/23/3*	25/26/1
5	Michal Tuchyňa	1999 (16)	1/2	0/0	2	0	CR7/26	0	0	7/21/4	0	9/23/5	14/26/3
6	Patrik Nagy	2001 (14)	1/0	1/0	1	1	49/72	0	0	20/33/2	0	13/24/4	7/24/5
7	Filip Pastrnák	2001 (14)	3/0	z/0	5	2	0	0	0	0	0	0	19/24/2
8	Adam Hanák	2002 (13)	2/1	2/2	2	1	0	0	0	0	25/37/2	0	0
9	Jakub Krnáč	2002 (13)	4/0	3/1	3	3	0	0	0	0	28/37/2	0	0
10	Marko Manik	2003 (12)	1/2	1/3	1	2	Q	Q	Q	12/18/4	12/37/7	5/34/8	27/33/2
11	Jakub Cigánek	2003 (12)	2/DNF	4/4	4	4	0	0	0	0	0	0	0
12	Adrián Kružliak	2003 (12)	4/4	5/0	3	6	0	0	0	0	27/37/2	20/34/3	24/33/4
13	Michael Oravec	2004 (11)	6/1	2/0	5	3	0	0	Q	0	0	21/34/3	22/35/2
14	Maximilián Marenčík	2004 (11)	3/3	1/1	2	1	0	0	0	0	21/24/1	0	4/35/13
15	Oliver Orosz	2004 (11)	10/0	4/2	13	2	0	0	0	0	0	0	34/35/1
16	Dominika Maniková	2005 (10)	2/1	1/1	1	1	6/11	2/18	17/37	5/20/4	2/24/7	8/29/8	13/22/2
17	Peter Danihel	2005 (10)	0/2	3/3	4	4	0	0	0	0	18/23/2	0	29/35/1
18	Lukáš Lednický *	2005 (10)	1/3	5/0	2	5	0	0	0	0	0	0	0
19	Bruno Janovický *	2006 (9)	0/0	2/4	0	2	0	0	0	0	0	0	0
20	Pavel Kováč *	2007 (8)	0/0	0/3	3	3	0	0	0	0	14/19/2	0	11/22/4
21	Adam Marenčík *	2007 (8)	2/2	4/6	2	4	0	0	0	0	18/19/1	0	10/22/6
22	Vartkes Oganyan *	2007 (8)	0/0	0/5	0	5	0	0	0	0	0	0	0

\* prípravka # 16ročný jazdil v kat. 17+ \*\*14 roční jazdili v kat.15/16 chlapci Z = zranený 0 = neštartoval spracoval M. Rapčan

# PLÁN ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY NA ROČNÝ TRÉNINGOVÝ CYKLUS 2014/2015, objemové ukazovatele

Názov: CTM BMX Bratislava

p. č.	Meno a priezvisko	Vek v roku 2015	Dni zaťaženia	Jednotky zaťaženia	Počet pretekov	Počet hod. na regeneráciu	Počet tréninovýc h km	Počet km v pretekoch	Počet km spolu	Špeciálna príprava v hod.	Všeobecná príprava v hod.	Športová príprava spolu hod.	Počet dní neschopnos ti trénovať
		narodený											
1	Jakub Oška	1997 (18)	310	380	32	160				530	280	810	
2	Adam Rojček	1998 (17)	310	380	32	160				530	280	810	
3	Sebastián Sulka	1999 (16)	290	350	26	120				345	345	690	
4	Kristína Madarásová	1999 (16)	290	350	26	120				345	345	690	
5	Michal Tuchyňa	1999 (16)	290	350	26	120				345	345	690	
6	Patrik Nagy	1998 (14)	260	330	26	100				250	375	625	
7	Filip Pastrnák	1999 (14)	260	330	26	100				250	375	625	
8	Adam Hanák	2002 (13)	260	330	26	100				250	375	625	
9	Jakub Krnáč	2002 (13)	260	330	26	100				250	375	625	
10	Marko Manik	2003 (12)	260	330	26	100				250	375	625	
11	Jakub Cigánek	2003 (12)	260	330	26	100				250	375	625	
12	Adrián Kružliak	2003 (12)	260	330	26	100				250	375	625	
13	Michael Oravec	2001 (13)	260	330	26	80				190	435	625	
14	Maximilián Marenčík	2002 (12)	260	330	26	80				190	435	625	
15	Oliver Orosz	2002 (12)	260	330	26	80				190	435	625	
16	Dominika Maniková	2003 (11)	220	220	22	60				110	330	430	
17	Peter Danihel	2003 (11)	220	220	22	60				110	330	430	
18	Lukáš Lednický *	2003 (11)	220	220	22	60				110	330	430	
19	Bruno Janovický *	2004 (10)	220	220	22	60				110	330	430	
20	Pavel Kováč *	2004 (10)	220	220	22	60				110	330	430	
21	Adam Marenčík *	2003 (9)	220	220	22	60				110	330	430	
22	Vartkes Oganyan *	2003 (9)	220	220	22	60				110	330	430	

\* prípravka

vypracoval: Mikuláš Rapčan