

## Plán činnosti CTM pri ATU Košice pre rok 2019

### 1. Zloženie CTM

Na základe výsledkov v roku 2018 a na základe perspektívy rastu navrhujeme pre zaradenie do CTM pri ATU Košice pre rok 2019:

|                         | nar. | kat.2019 | klub | osobný tréner    |
|-------------------------|------|----------|------|------------------|
| 1. Jakub Karol Janšo    | 2006 | M14      | TKE  | Karol Janšo      |
| 2. Adam Roháč           | 2006 | M14      | TKE  | Zdenko Roháč     |
| 3. Tomáš Porubčan       | 2005 | M14      | KYS  | Jana Slámová     |
| 4. Maroš Dudra          | 2006 | M14      | KYS  | Jana Slámová     |
| 5. Lukáš Novota         | 2003 | M16      | TKE  | Mikuláš Novota   |
| 6. Martin Roháč         | 2003 | M16      | TKE  | Tomáš Mušínský   |
| 7. Richard Sláma        | 2003 | M16      | TKE  | Jozef Pollák     |
| 8. Michal Kurák         | 2001 | M18      | TKE  | Milan Kurák      |
| 9. Dušan Sláma          | 1998 | M21      | TKE  | Jozef Pollák     |
| 10. Stanislav Franko    | 1998 | M21      | KYS  | Valér Franko     |
| 11. Šimon Dudra         | 1998 | M21      | KYS  | Valér Franko     |
| 12. Simona Mihaličová   | 2005 | W14      | TKE  | Juraj Mihalič    |
| 13. Miroslava Velgosová | 2003 | W16      | TKE  | Jozef Pollák     |
| 14. Petronela Filipová  | 2003 | W16      | TKE  | Jozef Pollák     |
| 15. Ľuboslava Weisssová | 2002 | W18      | TKE  | Jozef Pollák     |
| 16. Sandra Ivanková     | 2002 | W18      | TKE  | Jozef Pollák     |
| 17. Michaela Velgosová  | 2001 | W18      | TKE  | Jozef Pollák     |
| 18. Viktória Roháčová   | 2000 | W20      | TKE  | Zdenko Roháč     |
| 19. Antónia Šofranková  | 1997 | W21      | TKE  | Jozef Pollák     |
| 20. Andrea Papugová     | 1997 | W21      | TKE  | František Papuga |

### 2. Realizačný tím

Jozef Pollák – vedúci tréner CTM

tréneri: Jana Slámová, Mikuláš Novota, Zdenko Roháč, Milan Kurák, Valér Franko, Karol Janšo, Tomáš Mušínský, Juraj Mihalič, František Papuga

### 3. Sústreďenia a testy

|                         |                     |                   |
|-------------------------|---------------------|-------------------|
| -kondičné sústreďenie   | február             | Štrbské Pleso     |
| -mapové sústreďenie     | marec               | Košice, Silica    |
| -mapové sústreďenie     | apríl-máj           | stredné Slovensko |
| -kondičné testy, Košice | apríl- máj, október | Košice            |

### 4. Významné mládežnícke medzinárodné podujatia

27.-30.6.2019 ME dorastu, Bielorusko-Grodno

6.-12.7.2019 Juniorské MS, Dánsko-Silkeborg

### 5. Finančné zabezpečenie

Prostriedky na činnosť CTM pozostávajú z nasledovných zdrojov:

prostriedky z materských klubov

príspevok zo SZOŠ, resp. MŠ na činnosť CTM

vlastné prostriedky

### 6. Základné pravidlá podpory

a. Základom podpory je zodpovedný prístup k tréningovému procesu a výkonnosť na pretekoch

b. Vedenie si tréningového denníka

c. Absolvovanie preventívnej lekárskej prehliadky v požadovanom termíne

d. Absolvovanie kondičných (bežeckých) testov vo vypísanom termíne

Spracoval: Jozef Pollák, vedúci CTM pri ATU Košice

Košice, 29.11.2018