

Mládež

12 / 2012

žije športom



Lenka Horná počas AMS v rozcvičovni

Študentský šampionát FISU v Eilate

3rd WORLD WEIGHTLIFTING UNIVERSITY CHAMPIONSHIPS

V dnešnom vydaní Mládeže zavítame do Eilatu, kde sa konal 3. študentský šampionát FISU vo vzpieraní. Zhrnieme si súťaže, ktorých sme sa zúčastnili na prelome októbra a novembra, oslávime naše ligové víťazstvá na záhradnej party, víťazstvo na turnaji u susedov v Rakúsku, úspechy na súťaži žien v Ostrave, nechýbajú obľúbené štatistiky, univerzitné rekordy, koncoročné ligové tabuľky po ukončení súťaží

žiacov, dorastencov aj mužov. Zacvičíme si s deťmi v obchodnom centre MAX v Trenčíne, aj počas 2. kola školskej ligy Baby Barbell. Nahliadneme na pódia, kde štartovali ďalší slovenskí vzpierači. Pripomenieme si osobnosť vo vzpieraní. Pokúsime sa vás nakriatnuť na ďalšie enviro akcie v športe. Priblížime si kvalifikáciu na budúcoročné OH mládeže. Pokračujeme 4. časťou seriálu o Letnej škole vzpierania. Nuž, vstúpte..

Záhradná party na oslavu ligových víťazstiev

VK KOFI Trenčín opäť oslavuje

.. aj s tortou !



VK KOFI Trenčín zvíťazil vo dvoch z piatich ligových súťaží v roku 2012. Športový zväz organizoval vlastnú celoslovenskú ligovú súťaž pre mladších žiakov, starších žiakov, dorastencov a mužov (liga, extraliga). **VK KOFI Trenčín vybojoval víťazstvo v kategóriách družstiev mladších žiakov aj mužov**, s postupom



družstva mužov do extraligy 2013. Vlni klub získal majstrovský titul s družstvom dorastencov a muži sa umiestnili druhí, takže v súhrnných výsledkoch badáme výrazný vzostup a to už je dôvod na oslavu.

Ďalším dôvodom sú súbežne prebiehajúce oslavy 5. výročia vzniku a úspechov VK KOFI Trenčín. Zuzana Svrčková (na obrázku vpravo) predstavuje slávnostnú tortu.



Po vyhlásení ligových výsledkov klub zorganizoval pre členov svojich víťazných tímov záhradnú party v Trenčíne. 6. október 2012 sa zapísal pre trenčianskych klubovcov v žiarivých farbách. Úspešné zorganizovanie finálovej spojenej súťaže,

víťazstvo vo dvoch vekových kategóriách, navyše aj úspechy trenčianskeho tímu žien, štartujúceho dnes pri lige a v súťaži veľkej ceny u susedov, usadili klubovcov k pripomenutiu finálových bojov v pohodovej atmosfére na záhrade.

Mládež žije športom

VK KOFI Trenčín zvíťazil na medzinárodnom turnaji v Mödlingu

29. ASVÖ-TURNIER um den Cup der Europastadt Mödling

Družstvo VK KOFI Trenčín prijalo pozvanie na súťaž 29. medzinárodného turnaja ASVÖ Mödling Cup, ktorá sa konala dva dni pred odletom na akademický šampionát, 3. novembra navečer v

Kraftsportzentrum Mödling v Rakúsku. Štartovali družstvá mužov zo štyroch krajín, Maďarska, Českej republiky, Rakúska a Slovenska.



Na fotografii zľava : tréner Mgr. Milan Kováč, Filip Štulajter, Paľo Svrček, v spodnom rade Adam Masnica, Jakub Fabo a Matúš Pokusa

Najvyššie hodnotenie získal a v pohárovej súťaži zvíťazil VK KOFI Trenčín so súčtom 1270,65 b. pred Českou republikou s 1223,09 b., domácimi a Maďarskom. Do výsledku nášho tímu sa počítali výkony seniorov Pavla Svrčka, Matúša Pokusa, Adama Masnicu a dorastenca Jakuba Fabu, mimo súťaž štartoval aj Filip Štulajter.



Výsledky trenčianskeho tímu							
VK KOFI (Slovakia)	Roč.	Tel. hm.	Trh	Nahod	Dvojboj	Sincl. b.	
SVRČEK Pavol	1982	79,70	130	150	280	344,6	
MASNICA Adam	1990	90,10	127	155	282	326,8	
POKUSA Matúš	1988	96,60	135	155	290	326,3	
FABO Jakub	1997	59,80	85	100	185	272,9	
ŠTULAJTER Filip	1988	87,60	95n	130n	-	-	

Siedmi pretekári na súťaži presiahli 300 bodov. Paľo Svrček zaznamenal druhý najvyšší bodový zisk súťaže 344,6 Sincl. b., Masnica a Pokusa ho v poradí nasledovali. V tímoch mali dobré zastúpenie juniori do 23 rokov.

Trenčiansky tím sa turnaja v Mödlingu zúčastňuje každoročne. „Naše družstvo vzpieralo bojovne, dosiahli osobné rekordy. Domáci usporiadatelia vytvorili už tradične dobrú vzpieračskú atmosféru a pretekári sa im odmenili bojovým nasadením v každom pokuse.“ priblížil dianie tréner Mgr. Milan Kováč.

Na obrázku vľavo Jakub Fabo, najmladší člen tímu

Prezentácia foto-ukážok zo súťaže v Mödlingu

29. ASVÖ-TURNIER um den Cup der Europastadt Mödling



Ligové štatistiky 2012

4 vekové kategórie, 5 súťaží po 3 kolá, 15 výsledkových tabuliek

SZV usporiadal v roku 2012 ligové súťaže družstiev pre vekové kategórie mužov, dorastencov, starších žiakov a mladších žiakov, pričom muži štartovali v lige a extralige. Inak povedané, zväz v roku 2012 usporiadal 5 ligových súťaží, súhrnne v 4 vekových kategóriách.

Každá z ligových súťaží prebiehala vo 2 kolách a finále, takže zaevidovaných bolo 15 ligových stretnutí. Viaceré stretnutia prebiehali v spojenom podujatí alebo spojené s ďalšou súťažou. Viaceré stretnutia sa uskutočnili v regionálnych skupinách, aj súčasne v spojenom podujatí alebo spojené s ďalšou súťažou, čím bola poskytnutá mimoriadne výživná pôda pre našu dlhodobú polemiku o šetrení prostriedkov na nesprávnom mieste.

Rozpis ligových súťaží SZV pre rok 2012, ktorého súčasťou sú samotné pravidlá súťaže zverejnený nebol, zverejnené boli iba organizačné dodatky rozpisu. Podmienky pre ligové súťaže v roku 2012 (post revidované) boli nasledujúce. Účasť družstiev v extralige ako výberová súťaž, podľa kľúča, so zostupom posledného tímu do ligy na nasledujúci rok. Účasť v lige povolená pre všetky prihlásené družstvá, s postupom najlepšieho do extraligy na nasledujúci rok. Mládežnícke ligy dorastu, starších a mladších žiakov prebiehajú vo 2 kolách pre všetky prihlásené družstvá, s postupom 5 najlepších tímov do finále.

Hodnotenie súťaží družstiev vo vzpieraní je zložité

Pretekári súťažia v disciplínach olympijského dvojboja, mladší žiaci v disciplínach mládežníckeho štvorboja. Výsledky všetkých účastníkov v disciplínach olympijského dvojboja (aj v rámci štvorboja) sa násobia sinclairovým koeficientom. Súčet takto získaných hodnôt určeného počtu najlepších členov tímu, je hodnotením družstva v danom kole. Súčet výsledkov družstiev v troch kolách určuje poradie v roku 2012 s obmedzením, keďže u mládežníckych družstiev do finále postupuje iba výber najlepších piatich tímov.

Koktail koeficientov a súčtov vo výsledkových tabuľkách mladších žiakov

Hodnotenie súťaží družstiev vo vzpieraní je zložité. Veľmi dlhá cesta od zdvihnutia činky vedie potrubiami prepočtov tohoto výkonu až ku výsledku tímu. Každý ďalší prepočet svojim spôsobom deformuje objektivnosť, najmarkantnejšie je to u mladších žiakov. V záujme porovnania sa vytvárajú prepočty cez koeficienty a ich ďalšie sčítavanie a dodatočné matematické operácie odchádzajú od podstaty samotného výkonu.

pokračovanie

Mládež žije športom

pokračovanie – Ligové štatistiky 2012

V tabuľke vyberáme najlepšie výsledky, sčítavame body za hody so skokmi, výkony s technickými bodmi a násobené cez hmotnostné koeficienty, a súčty členov družstiev i samotných družstiev, voilá - podávať chladené !

Mimovoľne odbočujeme od otázok, čo je hodnotené v súťaži, aký charakter má daná súťaž, čo sledujeme pridaním ďalšieho výpočtu do hodnotenia a či je výsledné poradie uspokojujúce pre účastníkov súťaže. Hodnotenie súťaže družstiev mladších žiakov je napríklad absolútne nepoužiteľné pre identifikáciu talentov vo vzpieraní, výsledky je najskôr potrebné „rozmeniť“ na najmenšie – na pôvodné vstupné hodnoty, aby mohli byť vytvorené výstupy pri zadaní úplne odlišných kritérií a ich ďalších kombinácií. Objektívnosti sa väčšmi približuje hodnotenie desaťboja letnej školy pre talenty, odčítavajúce nie výsledok ale umiestnenie v disciplíne, t.j. úroveň zvládnutia danej úlohy, kde prirodzene dochádza aj ku viacerým zhodám.

Svetová federácia súťaže družstiev ako také vo svojich pravidlách nemá. Hmotnostné koeficienty používa iba na určenie absolútneho poradia, ktoré má orientačný charakter, a slúži pre ocenenie najlepšieho muža/ženu skrz hmotnostné kategórie. O prípadnom využití koeficientov v dôležitejších otázkach, napr. olympijskej kvalifikácii, nemôže byť napôde svetovej federácie ani reč. O súťaž družstiev sa pokúšala európska federácia v uskutočnených ročníkoch promo-pohára, ale svetové odborné kapacity majstrovskú súťaž družstiev vo vzpieraní do pravidiel nepojali. Súťaže družstiev ale organizujú (a možno všetky) národné federácie, svoju obľubu si teda získali už dávno. Navyše tu často včlenili aj spomínaný promo-charakter. Od medzištátnych presunov pretekárov v ligách však najlepšie ligové kluby v krajinách v ostatnej dobe ustupujú, a svoje ligy väčšmi upravujú späť do podoby domácej súťaže.

Svetové koeficienty dlhodobo nekorešpondujú s našou domácou výkonnostnou situáciou, a ani ich 4-ročné obnovenie nereflektuje naše domáce zmeny. Kuriózne môže byť aj porovnanie výkonov našich mladších žiakov na báze koeficientov svetových rekordov seniorov. Už príliš konkrétna je otázka, prečo sú u mladších žiakov a ml. žiačok použité mužské a nie ženské koeficienty, keď podľa vzoru svetovej federácie siahame po matematickom vzorci, a nie tabuľke koeficientov. Nezmyselnosť použitia koeficientov v kategórii mladších žiakov môžeme prakticky pozorovať aj vo výsledkovej tabuľke koncoročných turnajov, ku tejto téme sa vrátíme v nasledujúcom vydaní.

Prekomplikovaním výpočtov v súťažiach družstiev odchádzame od podstaty individuálneho športu a hodnotenia jednotlivca. Súťaž družstiev mladších žiakov (4 disciplíny) by preto mala slúžiť na technické

účely z originálnych podkladov na jednej strane, a na posilnenie športového ducha a motivácie v kategórii najmladších adeptov vzpieraní v súčte výkonov družstiev na strane druhej. Ale mládežnícke hodnotenia útvarov intenzívne využívajú práve tie prekombinované kritériá v kategórii mladších žiakov.

Prípravkou disponujú na Slovensku až dva-tri kluby. Prípravka síce na zväzových súťažiach nešartuje, ale jej nedostatok vedie k tomu, že aj 10-ročný pretekár je na zväzových súťažiach skôr unikátom.

Dnes si v súťaži - budúci rok budeš „out“ alebo **Štartuj, ale cenu nedostaneš**

V súťažiach žiakov a mladších žiakov bola povolená účasť dievčat. V súťažiach starších kategórií (dorast, muži) sa výsledok dievčat nezapočítava do výsledku ich družstva. Dievčatá nedosahujú v družstvách tie najvyššie výkony, napriek tomu po prechode do dorasteneckej kategórie nie je na rozhodnutí trénera klubu, či dievča do družstva postaví alebo nie. Ak sa v dnešnej dobe 14-ročné dievča opýta, prečo od budúceho roku bude v lige šartovať iba mimo súťaž, máme pripravenú odpoveď, akú môže reprodukovať doma alebo spolužiačkam v škole bez toho, aby sme pôsobili „čudne“ ?

V súťažiach mužov mohli šartovať aj juniori a dorastenci. V súťaži dorastencov mohli šartovať aj starší žiaci, zostupne v súťaži starších žiakov aj mladší. V súťaži mladších žiakov prípravka regulérne nemá povolený šart.

Venujme niekoľko slov ročnej tabuľke ligových klubov

Do ligových súťaží prihlásilo na rok 2012 svoje družstvá 15 klubov. Zvyšná deviatka klubov sa nezapojila. Jeden klub síce prihlásil družstvo, ale v súťaži mladších žiakov nešartoval. Štyri kluby prihlásili aj B-družstvá, a jeden aj C-družstvo, v tej istej lige, v ktorej šartovali ich A-tímy, alebo do nižšej, napr. dva extraligové kluby do ligy mužov. Tri dodatočné družstvá (B, C) z troch klubov sa súťaží mužov, starších a mladších žiakov napokon nezúčastnili.

V ligových súťažiach v roku 2012 šartovalo 14 klubov. Družstvo vo všetkých 4 vekových kategóriách postavilo iba Krásno nad Kysucou. Družstvo v troch vekových kategóriách obsadili : KOFI Trenčín (bez dorastencov), Olympia Bobrov (ml. žiakov prihlásil, ale bez účasti), Veľký Meder (bez mužov), Mestský klub Košíc (bez ml. žiakov), Hurbanovo (bez st. žiakov), ktoré ale viacero stretnutí vynechalo.

pokračovanie – Ligové štatistiky 2012

Dve ligové súťaže obsadili : Sokol Hlohovec (muži, dorast), Slávia Ružomberok (dorast, ml. žiaci), Považan (dorast, st. žiaci), Viktória (muži, dorast, obe len v úvodných kolách). S jedným tímom v roku 2012 štartovali : Dolný Kubín a Diana-Orol (extraliga), Dunajplavba (liga), Moravské Lieskové (st. žiaci iba úvodné kolo, družstvo ml. žiakov prihlásil ale nekonkuroval). Štúrovo prihlásilo tím st. žiakov. Neúčasť tímov v súťaži alebo na stretnutiach, v porovnaní s prihláškami, sa najviac prejavila v kategórii ml. žiakov, kde bolo prihlásených až 11 tímov (A, B, C), ale z toho 6 tímov neštartovalo, a ďalší po úvodnom kole nepokračovali.

Na vzpieraní opäť ligový holubník

Obsadenie kategórií teda nebolo masové. V extralige štartovalo 5 družstiev podľa pravidiel. V mužskej lige štartovali 4 riadne tímy, jeden mal účasť iba v úvodnom kole, jeden z B-tímov odvíhal obe kolá. Dorastenecká liga 6 riadnych tímov, z toho jeden štartoval vo finále podľa pravidiel mimo súťaž, a ďalšia trojica družstiev nastúpila iba v úvodnom kole. Žiacka liga mala obsadenie piatich riadnych tímov, ďalší neštartoval vo finále, a ďalšie dva prihlásené kluby neprišli, jeden súťaž poctil iba v úvode, ako aj jedno z avizovaných B-družstiev. Liga ml. žiakov už spomenutá bola.

Dve odlišné ročné hodnotenia – bodové a umiestnenia

Spôsob prideľovania „ligových“ bodov družstvám podľa súčtov v jednotlivých kolách, nie je na Slovensku používaný. Družstvo sa oficiálne v kole neumiestni, orientačné poradie je určené iba pred finále a jediné riadne poradie vlastne až po ukončení ročníka, do ktorého sa už nedostávajú tie kluby, ktoré neštartovali vo finále. Otázkou je, aký význam má urobiť deliacu čiaru pred nosom jedného klubu, keď sa do finále dostane zo šiestich družstiev iba výberových päť. Pravidlo nepochybne zohráva úlohu pri účasti desať a viac tímov, ale toto už nie je náš prípad.

Pre neoficiálne vyhodnotenie klubov sme vzali poradie v jednotlivých kolách a klubom boli pridelené body podľa stupnice IWF a ich súčet za 3 kolá v každej vekovej kategórii je výsledkom klubu v ligách 2012. Neboli započítané výsledky B-družstiev, ani štartov družstiev mimo súťaž. Boli započítané 4 vekové kategórie (muži, dorast, st. a ml. žiaci), ale iba tie, ktoré zvyčajne tvoria oficiálnu časť šampionátu tímov vo vzpieraní, takže vo vyhodnotení nenájdeme ligy vysokoškolské, veteránske, príp. iné, ktoré sú na mimoštátnej, klubovej alebo školskej úrovni (prípravka). Druhé hodnotenie pozostáva nie z bodov, ale z umiestnení (podľa tých istých poradí), vyhodnotené na princípe „medailí a umiestnení“ IWF.

pokračovanie

Prezentácia foto-ukážok zo súťaže v Mödlingu

29. ASVÖ-TURNIER um den Cup der Europastadt Mödling



Mládež žije športom

pokračovanie – Ligové štatistiky 2012

Poradie klubov vo finále	Súčet bodov	Muži (E-L)	Dorast	Žiaci	Ml. žiaci
1 Krásno nad Kys.	98	3	2	2	2
2 KOFI Trenčín	77	1		5	1
3 Olympia Bobrov	65	5	5	3	
4 Sokol Hlohovec	51	3	1		
5 Veľký Meder	51			1	3
6 Mest. klub Košíc	45	4	3		
7 Slávia Ružomberok	44		4		4
8 Diana Ružomberok	28	1			
9 Hurbanovo	25	2			
10 Dolný Kubín	25	2			
11 Dunajplavba	22	4			
12 Považan	22			4	

Klub nemusí pracovať so všetkými vekovými kategóriami. Všestrannosť zamerania klubu je vecou náročnou, vyžaduje sa materiálne zabezpečenie, odborná fundovanosť, dobré zázemie v mieste pôsobenia. Mnohé kluby sa preto špecializujú na konkrétne vekové kategórie, alebo na reprezentačnú činnosť jednotlivcov, pričom obsadenie kategórií v ligách môže závisieť od prechodu ich borcov do vyšších vekových zaradení a pod.

Je možné očakávať, že ak tento rok mal klub výborných žiakov, v nasledujúcom období môže vynikať v doraste, do ktorého časom postúpi. Obsadenie ligových súťaží v danom súťažnom roku tiež závisí od možnosti zostaviť družstvo, a tiež je vecou aj finančného plánovania, a vychádza aj z tréningových možností klubov v predchádzajúcich aj v danom súťažnom roku.

Obsadenie ligových súťaží v danom kalendárnom (súťažnom) roku preto ovplyvňuje viacero faktorov, s rôznou mierou zastúpenia na kluboch, ale môže byť ovplyvnené aj globálne, napr. situáciou v športe, zabezpečením klubov prostredníctvom mesta/obce - ich pôsobiska a vytvorením predpokladov na kvalitnú činnosť v súťažnom roku, zabezpečením útvarov talentovanej mládeže prostredníctvom športového zväzu v rozsahu predchádzajúcich kalendárnych rokov. Obsadenie ligových súťaží môžu ovplyvniť aj pravidlá pre ligové súťaže v danom roku, ale aj úroveň organizácie súťaží v danom roku, za tieto detaily zodpovedá vyhlasovateľ súťaže, ktorý modifikuje podmienky súťaže, takže svojím spôsobom aj samotní účastníci ligy.

Účastníci ligy môžu do budúcej podoby súťaže vstupovať prostredníctvom svojho členstva v organizácii, podaním návrhov a pripomienok na tematickej schôdzi, kde by spravidla mali byť zohľadnené všetky aspekty navrhovaných zmien, nielen čiastkové vsuvky, včlenené za účelom nesúťažného prevalcovania konkurenta, a zväčša aj nekoncepčne zasahujúce do systému súťaží ako takého.

Hostovaní zahraničných a domácich sa v roku 2012 neobjavilo toľko ako v ostatných rokoch. Využívala sa samozrejme možnosť štartu pretekára, ktorý nemal družstvo, v družstve iného klubu, toto je prínosom predovšetkým v mládežníckych kategóriách. Mnohé ligové štarty počas roka boli súčasťou reprezentačnej prípravy jednotlivcov (kvalifikačné, kontrolné), na čo sa využívali aj mimosúťažné štarty (ženy, ktoré v družstve nie sú hodnotené, a nemajú vlastnú súťaž, a pod.)

Zimné súťaže vo vzpieraní
Mládež žije športom 12 /2012



a2c 2012 podľa:
klubové info, web, iné
Fotografie: archív VK KOFI, web, iné
Publikácia neprešla jazykovou korektúrou.
Počet strán : 34

Pripomienky : na vkofii@gmail.com

www.vkofii.wbl.sk

Ročná tabuľka v číslach

So súčtom 293 bodov za plnú účasť v súťažiach všetkých vekových kategórií v roku 2012 sa víťazne umiestnil Tatran Krásno. Podobným spôsobom, však bez účasti dorastencov, získal 231 bodov za rok 2012 VK KOFI Trenčín, ktorý sa týmto dostal na úžasnú 2. pozíciu. Tretia, so ziskom 197 bodov je Olympia Bobrov, bez účasti tímu v ml. žiakoch. Nasledujú Veľký Meder (178 b.), Mestský klub Košíc (170 b.), Sokol Hlohovec (152 b.) a ďalej v tabuľke. Bodové hodnotenie zvyhodňuje tie kluby, ktoré mali zastúpených viac vekových kategórií, hodnotí sa teda aj všestranná zameranosť klubu.

pokračovanie

pokračovanie – Ligové štatistiky 2012

Klub nemusel byť v poradiach na prvých priečkach, aby nazbieral viac bodov, stačilo, keď body povedzme zbieralo viacero tímov.

Bodová tabuľka družstiev 2012			Súčet	Muži (E-L)	Dorast	Žiaci	Ml. žiaci
1	Krásno nad Kysucou	KNK	293	69	78	75	71
2	KOFI Trenčín	KTN	231	84		63	84
3	Olympia Bobrov	BOB	197	63	65	69	
4	Veľký Meder	VME	178		21	84	73
5	Mest. klub Košíc	MKE	170	67	64	39	
6	Sokol Hlohovec	HLO	152	71	81		
7	Slávia Ružomberok	SRB	134		68		66
8	Hurbanovo	HUR	109	71	17		21
9	Považan	PNM	105		39	66	
10	Dolný Kubín	WDK	81	81			
11	D-O Ružomberok	RBK	75	75			
12	Dunajplavba	DUN	66	66			
13	Viktória Košice	KOŠ	43	25	18		
14	Moravské Lieskové	MOL	20			20	
22	Štúrovo	ŠTU	--				

Náhľad do tabuľky umiestnení

Tabuľka umiestnení je férovejšia voči tým klubom, ktoré nemajú obsadené všetky vekové kategórie, ale dosiahli vyššie umiestnenia v poradiach. Preto tabuľka umiestnení „sadne“ tým klubom, ktoré sa zamerali na činnosť v konkrétnych vekových kategóriách, v ktorých potom vynikajú aj na celoslovenskej úrovni.

Najvyšší počet, až 6 prvých miest v ligových súťažiach v roku 2012 zaznamenal VK KOFI Trenčín. Na

druhej priečke sa ocitol Veľký Meder s 3-2-1 (3 prvé, 2 druhé a jedno tretie miesto), tretí Sokol Hlohovec s 2-2-2. V poradí nasledujú Dolnokubínčania s 2-1-0 a konečne piate Krásno s 1-7-3.

Tabuľka umiestnení družstiev 2012			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	KOFI Trenčín	KTN	6				3					
2	Veľký Meder	VME	3	2	1		1					
3	Sokol Hlohovec	HLO	2	2	2							
4	Dolný Kubín	WDK	2	1								
5	Krásno nad Kys.	KNK	1	7	3		1					
6	D-O Ružomberok	RBK	1	1		1						
7	Hurbanovo	HUR		1	2		1				1	
8	Viktória Košice	KOŠ		1						1		
9	Olympia Bobrov	BOB			3	2	4					
10	Slávia Ružomberok	SRB			2	4						
11	Mest. klub Košíc	MKE			2	2	1	2	1			
12	Považan	PNM				3		1	1			
	Dunajplavba	DUN				3						
14	Moravské Lieskové	MOL						1				

Porovnanie hodnotení

Tu môžeme pozorovať rozdiel medzi tabuľkou bodovou a tabuľkou umiestnení. Tatran (Krásno) síce nazbieral najviac bodov, nie však najvyššími umiestneniami, ale prevažne druhými priečkami. Pomohla mu k tomu početnosť, teda body mu zbierali 4 tímy počas 12 stretnutí, kdežto Trenčínu zbierali body iba tri tímy, počas rovnakého počtu stretnutí. Trenčín obsadil napriek tomu polovicu z možných prvých priečok, ale neúčastou v jednej vekovej kategórii

sa bodovo umiestnil až druhý. V umiestneniach je však Krásno až na piatej pozícii.

Môžeme tiež pozorovať rozdielny prístup ku klubovej činnosti ako takej. Trenčín mal obsadené všetky kategórie vlani, v doraste navyše zvíťazil s majstrovským titulom, ale tento rok sa sústredil na prípravu mládežníckeho jednotlivca. Trenčín navyše súťaží aj v ďalších, nebodovaných ligách (študenti VŠ

a prípravka na ZŠ, ženy-zahraničie, krúžková činnosť..), pripravuje reprezentáciu, aj s množstvom zahraničných klubových štartov. Zo známych podkladov sa Krásno sústreďuje prevažne na domáce súťaže, svoju tohtoročnú ponuku vytvoril pre tímový štart kompletnej škály vekových kategórií.

Mládež žije športom

Osobné i univerzitné rekordy študentov na akademických MS

3rd World University Championships



Športová príprava Lenky Hornej a Milana Kováča z VK KOFI Trenčín vyvrcholila začiatkom novembra súťažou 3. akademických majstrovstiev sveta FISU vo vzpieraní. Podujatie prebiehalo 5.-10. novembra v Eilate. Naše študentsko-klubové duo sprevádzal tréner Mgr. Milan Kováč. Z druhej časti nominácie SAUŠ štartovali Radoslav Tatarčík a Eleonóra Gogorová, sprevádzaní vedúcim výpravy Ing. Štefanom Korpom.

„Dovolenka s možným preletom rakiet“, netaja sa Trenčania aj finančnou spoluúčasťou na akcii. Vďaka kvalitnej klubovej príprave, ktorou sme čitateľov v ostatných vydaniach už od prvého míľnika „stovka dní do súťaže“ sprevádzali, prichádzajú do dejiska šampionátu s predzvesťou osobných rekordov. Doma zatiaľ panovali obavy zo správ o aktuálnych nepokojoch v Izraeli a bezpečnosti našich športovcov na podujatí, ale zdá sa, že sa nepotvrdili a podujatie prebehlo v poriadku. Ostatne, národné reprezentácie vo vzpieraní sa o mesiac do Eilatu vrátia na európske majstrovstvá, takže v oblasti bezpečnosti boli akademici takpovediac testom pre blížiacu sa Európu. Pod konkurenciu a účasť na vrcholných

podujatiach sa môže negatívne podpísať aj aktuálna situácia v usporiadateľskej krajine.

V roku 2012 sú plánované akademické šampionáty v 28 športoch, konané v 26 mestách sedemnástky krajín piatich kontinentov. Toľko štatistika. Spojenie medzi fanúšikmi vo všetkých športoch je zabezpečené už aj elektronicky na sociálnych sieťach. Šampionát FISU organizoval miestny usporiadateľ v spolupráci s Medzinárodnou vzpieračskou federáciou, prostredníctvom p. Anikó Németh-Móra, zástupkyne vzpieračského športu na pôde svetovej organizácie akademického športu FISU.

Akademická súťaž bude v novej hale „Begin Sports Hall“. Zatiaľ, čo na Slovensku bolo predpovedané sneženie, naši klubovci budú mať na súťaži v Eilate aj 30 – stupňové teploty. Tréningy pred súťažou prebiehali v prímorskej krajine vhodne outdoorovo, boli riešené v príjemnom prostredí, pódia boli umiestnené pod prístreškom i okolo neho.

Výsledky napokon prevýšili očakávania. **V Eilate boli prekonané 1 slovenský juniorský a 7 slovenských univerzitných rekordov.**

Foto : klubovci VK KOFI Trenčín s trénerom a ex-členkou klubu Norikou Gogorovou

pokračovanie

pokračovanie : Študenti na akademických MS



Tréningy v Eilate

Rado Tatarčík, Norika Gogorová, Lenka Horná

Lenka Horná, žilinská študentka a členka VK KOFI Trenčín, nastúpila v konkurencii pretekárov do 63 kg z ôsmich krajín Ázie a Európy. V trhu začala iba 1 kg pod hodnotou slovenského univerzitného rekordu a následne sa dvakrát pokúsila o rekordných 68 kg, ale úspech sa dostavil až v nadhode, ktorý v úvode postavila priamo na súčasnom rekorde 80 kg a pokračovala na 83 aj 85 kg.



Rado Tatarčík, Milan Kováč

S priebežnými súčtami, nových 148 a 150 kg v dvojboji dopĺňa úspešné Lenkine rekordné snaženie na súhrnný počet 4 študentských rekordov, zakončených 85 kg v nadhode a 150 kg v dvojboji. Lenke Hornej sa evidujú najlepšie študentské výkony v kategórii do 63 kg, v tabuľke sa teda prepísala iba hodnota výkonu s uvedením súťaže. Tie doterajšie pochádzali z tohtoročnej slovenskej univerziády, ktorá bola v júni v Bratislave pre Lenku jedným z prípravných štartov na dnešný šampionát. Umiestnila sa deviata. Dievča využilo poslednú možnosť štartu na akademickom šampionáte. Na budúci rok sa ponúka ešte ruská univerziáda

a najbližšie majstrovstvá FISU budú vypísané už pre ročníky do 86.

V kategórii do 85 kg nás reprezentoval Milan Kováč, študent Fakulty telesnej výchovy a športu UK Bratislava. V trhu na dva platné pokusy 121 a 126 kg, sa ešte na záver pokúsil zaokrúhliť na 130 kg, ktorými by vyskočil o tri tabuľkové miesta vyššie. V nadhode mal hodnotený pokus na 153 kg a s 279 kg v dvojboji obsadil 15. priečku. Štartoval v naobsadenejšej kategórii majstrovstiev, v konkurencii pretekárov zo 14 krajín Európy, Ázie i Ameriky.

pokračovanie

Mládež žije športom

pokračovanie : Študenti na akademických MS



v Penangu urobil Tatarčík v trhu 157 kg, ktoré sa zapísali do tabuľky juniorských rekordov. V študentskej tabuľke bolo podnes evidovaných 160 kg v trhu iného pretekára, ktorý v čase jeho vytvorenia síce bol študentom, no už nebol vekom v juniorskej kategórii. Vo zväzovej tabuľke „plusky“ teda prekonal vlastný výsledok, zatiaľ čo v tabuľke najlepších výkonov, dosiahnutých na študentských súťažiach, prepísal výkon študenta z Bystrice. Predchádzajúce rekordy urobil Tatarčík ešte v hmotnosti do 105 kg. Dnes nebadane presiahol „svoju“ hmotnosť, takže štartoval v pluske, v konkurencii pretekárov zo šiestich krajín Ázie a Európy. Umiestnil sa na 4. priečke v trhu, ôsmej v nadhode a šiesty v dvojbojovom súčte.

Výsledky zhrnul po súťažiach tréner Mgr. Milan Kováč : „Akcia bola dobre zorganizovaná. Naši pretekári v nových osobných rekordoch na svetovej súťaži. Padol

Milan Kováč mal pomerne nevďačnú úlohu z pohľadu nárokov, keďže úradujúcim majstrom sveta, práve v jeho kategórii, je z Tai-čungu náš klubovec Paľo Svrček. Po dvoch rokoch (vlani sa kvôli univerziáde AMS nekonali) ho „na tróne“ vystriedal ruský študent A. Okulov.

O ďalšie dva študentské rekordy sa postarala ex-členka VK KOFI a súčasná pretekárka Banskej Bystrice Eleonóra Gogorová. V kategórii do 75 kg sa predstavila medzi pretekárkami z ôsmich krajín Európy, Ameriky a Ázie. Záverečným pokusom v trhu by vyrovnala slovenský študentský rekord, no neuspela. Zato v nadhode začala 5 kg pod rekordom, v druhom pokuse zvládla na rekordnej hladine stovku, ktorú v záverečnom ešte nadvýšila o 5 kg. Aj dvojbojovým súčtom 179 kg prevýšila „študentské naj“ v kategórii do 75 kg. Takisto Gogorová v tabuľke prepísala vlastné vlnajšie výkony, z vysokoškolskej ligy a svetovej univerziády. Umiestnila sa v trhu siedma, v nadhode šiesta a v súčte na 7. pozícii.

Tretím rekordérom v domácich tabuľkách bol na akademickom šampionáte košický študent Rado Tatarčík v trhu, v ktorom prekonal doterajší študentský rekord o 2 kg a bol to súčasne aj juniorský vzpieračský rekord, ktorého hodnota v hmotnostnej kategórii nad 105 kg bola dokonca nižšia ako v univerzitnej tabuľke. Vlani v lete na MS juniorov

tam aj svetový rekord v +75 kg ženy, niečo úžasné !“ V kategórii nad 75 kg žien padol svetový seniorský rekord vo vzpieraní. Zaslúžila sa o to S. Mengová z Číny výkonom 188 kg, ktorým ukončila svoje účinkovanie na súťaži v nadhode. Prvý rekord padol ešte počas našich tréningov, v kategórii do 58 kg žien sa jej krajanka W. Dengová postarala o nový svetový dvojboj junioriek s 244 kg. Obe dievčatá zaujali vrchné priečky tabuľky poradia pretekárov podľa bodov, Mengová s 323,2 Sincl. b. Zo slovenských študentiek sa najvyššie na 37. priečke umiestnila E. Gogorová. Najlepším pretekárom na body sa stal spomínaný šampión v 85 –ke Okulov s 431,7 b. Prepočet nad 400 bodov zaznamenalo 27 pretekárov, a nad 300 bodov 4 pretekárky. V technickej funkcii na majstrovstvách pôsobil Ján Štefánik (SZV).

pokračovanie

pokračovanie : Študenti na akademických MS

V našich domácich hodnoteniach sa AMS podpísali v študentskej tabuľke Univerzitnej činky 2012, v ktorej vedie E. Gogorová s 205,3 Sincl. b. a Lenka Horná so 188,3 b. v kategórii žien (6), a v tabuľke mužov (21), v ktorej vedie R. Tatarčík s 370,16 b. a štvrté miesto zaujal Milan Kováč s 333,3 b.

Z hodnotení AMS. V siedmich hmotnostných kategóriách žien štartovalo 52 študentiek z 19 krajín, so zastúpením štyroch kontinentov. Najobsadenejšie boli kategórie do 63 a 75 kg, v ktorých štartovali aj slovenské študentky. Získali sme 109 bodov a 11. miesto v tímovom hodnotení žien. V tabuľke umiestnení žien sme obsadili 15. miesto.

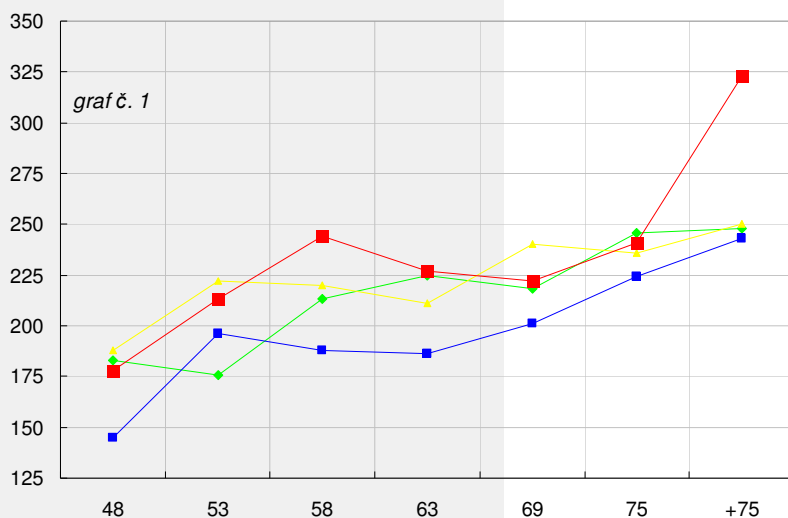
V ôsmich hmotnostných kategóriách mužov štartovalo 90 študentov z 26 krajín a zastúpené boli opäť tri kontinenty. Najobsadenejšie boli kategórie do 85, 105 a 77 kg, v prvých dvoch štartovali aj študenti zo Slovenska. Tímovo sme získali 93 bodov a zaujali 17. priečku, v tabuľke umiestnení 12. priečku.

4 podujatia FISU

Aká bola výkonnostná úroveň tohtoročného akademického šampionátu, sa dozvieme aj porovnaním štvorice podujatí usporiadaných vo vzpieraní FISU, v období 2008-2012.



Nástup pretekárk, Lenka Horná



Z podkladov nie sú prevzaté tie najlepšie výkony, ale výkony víťazov a pretekárov umiestnených na danej pozícii (1., 3. a 5. miesto v hm. kategórii).

AMS v roku 2012 patrili k tým najvyšším, dokonca aj v porovnaní s univerziádou. Špeciálne v kategóriách do 58 (244 kg), 63 (227 kg) a nad 75 kg (323 kg) boli najvyššie (graf č. 1, červená línia), takže najvyššie výkony boli v hmotnostných kategóriách, v ktorých štartovala aj slovenská študentka.

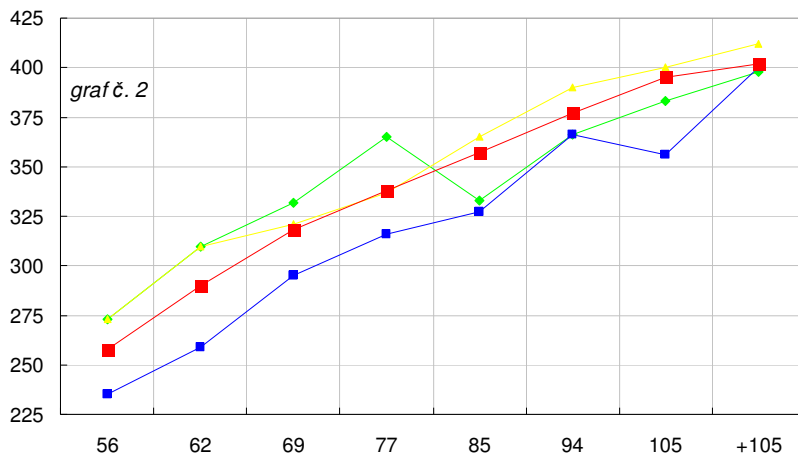
pokračovanie

Mládež žije športom

pokračovanie : 4 podujatia FISU

Táto tendencia však nie je výsadou najlepšej pretekárky, ako sa často stáva, ale výkony na 3. a 5. mieste mali obdobnú. Tento rok prudko klesol výkon na 3. pozícii v kat. do 69 kg (185 kg), piata pozícia v kat. do 63 kg sa vyšplhala až na univerziádnu úroveň (198 kg), podobne v kat. do 75 kg, kde ale vyšší výsledok bol zaznamenaný v roku 2008.

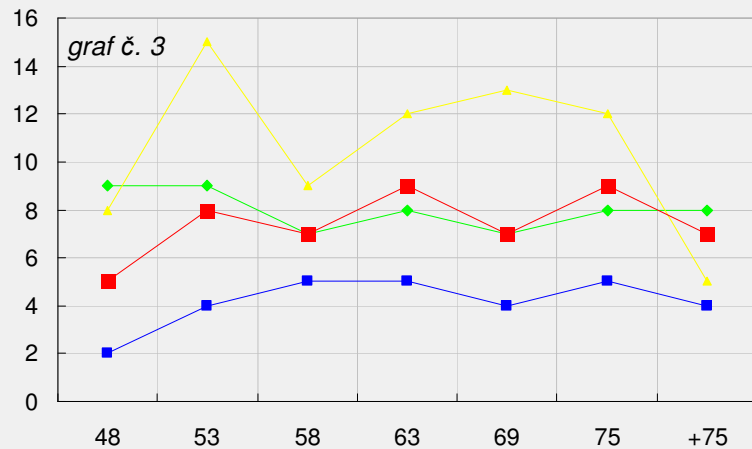
V kategórii mužov sa tohtoročný dvojboj nachádzal v strednom pásme (graf č. 2, červená línia).



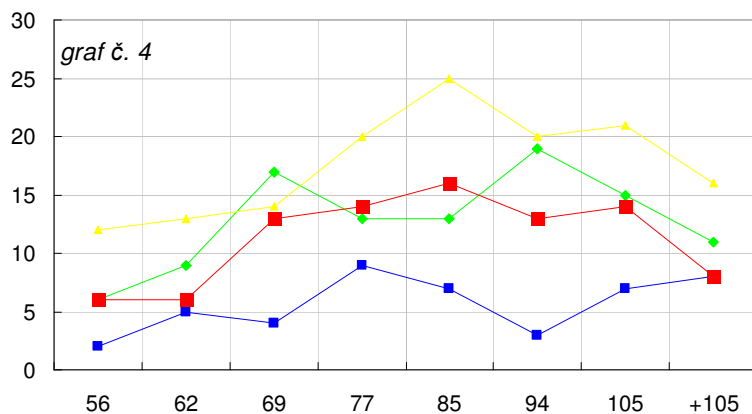
Univerziádne výsledky boli porovnateľné (kat. do 69 +3 kg, 77 -1 kg, a 105 kg +5 kg) a výrazne vyššie (všetky kat. okrem 69 a 77 kg) s dnešnými AMS, aj niektoré výsledky z prvého šampionátu v Komotini (kat. do 69 +14 kg, a 77 kg +27 kg) predstihli obe, dnešný Eilat aj vlaňajší Šenčen.

S výnimkou kat. do 62 kg boli výsledky na 3. pozícii porovnateľné s univerziádnyimi, v kat. do 62 kg sa skôr priblížili Tai-čungu. Výsledky na 5. pozícii ťahali líniu univerziády od kat. do 69 kg vyššie. V ľahších kategóriách boli tento rok poslabšie, a tak podobne aj v pluske, ale najviac sa to prejavilo v kategórii do 62 kg, kde piaty mal dvojboj iba 206 kg (Komotini 247 kg, SLU 273 kg), čo bolo v retrospektíve mimoriadne nevýhodné pre slovenského reprezentanta, štartujúceho v tejto kategórii na úvodných AMS v roku 2008 (výsledok 238 kg a 8. miesto, dnes by bol piaty).

Zastúpenie žien v hmotnostných kategóriách bolo tento rok skôr vyššie (graf č. 3, červená línia), ale nie také vysoké ako na univerziádnej súťaži.



Účasť mužov veľmi podobne (graf č. 4, červená línia), v roku 2008 bola účasť dokonca o niečo vyššia.



Stretnutie 2. kola školskej ligy malo súťažný i zábavný charakter

ŠKOLSKÁ BABY BARBELL LIGA 2012 / 2013



Zo slávnostného vyhodnotenia

V Centre voľného času Nového Mesta nad Váhom sa 14. novembra uskutočnilo už 2. kolo Školskej Baby Barbell ligy družstiev kategórie prípravky a mladších žiakov zo základných škôl. Na pódium nastúpilo 16 pretekárov, z toho 6 dievčat.

Roč.	Hod plnou loptou 2 kg [dm]	Tel. hm.	1	2	3	
2001	Marek Košnár	NMnV	48,5	52	42	52
	Jakub Kosterec	NMnV	34	39,5	58,5	63
2002	Laura Mikušová	NMnV	38,9	62	36	53
2003	Martin Kurák	TN	47,7	67	73	65
	Adam Benka	NMnV	37,9	48	48	30
	Dávid Lukáč	NMnV	42	36	44	36
	Martin Mikuš	NMnV	39,2	45	40	41
2004	Emma Čachová	TN	25,8	20	34	28
	Júlia Kuráková	TN	43,5	40	42	50
	Dušan Ondruška	TN	24,9	20	30,5	10
	Dominika Dobiášová	TN	43	35	36	34
2005	Bartoš Andrej	TN	23,3	30	32	33
	Laura Svrčková	TN	32,2	41	38	40
2006	Oleg Nagy	TN	20,9	15	16	21
	Tomáš Čutora	TN	40,7	25	21	35
ms	Simona Nešťáková		44,1	79	79	60

Žiaci a žiačky zo ZŠ Kubranská Trenčín a CVČ Nové Mesto boli hodnotení podľa ročníkov narodenia. Štartovali ročníky od 2002 až po 2006. Trenčania, súťažiaci pod trénerskou záštitou VK KOFI boli prevažne mladší, ročníky 2004 až 2006. Domáci, štartujúci pod trénerskou záštitou miestneho Považana, postavili aj starších, ročníky 2001 až 2003. „Druhé kolo trochu zvláštne, tí čo si trúfali a tréneri im to odobrili, po prvý krát zdvíhali na 10 -kilovej žrdi!“ predstavil novinky stredňajšieho stretnutia trenčiansky tréner Mgr. Milan Kováč.

Súťaž prebiehala v disciplínach štvorboja, ale keďže sa nepodarilo pre mladších zabezpečiť 1 kg medicinbaly, hádzali všetci pretekári s klasickými (2 kg) loptami, takže výsledky nie sú veľmi porovnateľné s úvodným kolom súťaže. „Všetci hádzali s 2 kg, čím boli najmladší (rozumej : výsledkovo) poškodení. Pri výpočtoch domáci použili pre Baby Barbell hmotnosť činky 6 kg, aby to skreslenie bolo menšie vo vzájomnom porovnaní.“ objasnil tréner.

pokračovanie

Mládež žije športom

pokračovanie – Školská liga súťažne aj zábavne

Zo súťaže tak vzišli viaceré hodnotenia, mladší žiaci v mládežníckom štvorboji, zatiaľ čo prípravka v detskom štvorboji, ktorý sa líši spôsobom započítania výsledkov v trhu a nadhode, a preto si uvedieme výsledky v čiastkových disciplínach.

„Opäť sa všetci zlepšili, čo nás, všetkých zainteresovaných, veľmi teší. Absolútnym víťazom sa stal Andrej Bartoš, ktorý excelentne trhal a nadhadzoval, po jeden a pol-ročnom tréningu, gratulujeme. Usporiadateľ odmenil všetkých pretekárov diplomom a sladkou čokoládou, prípadne vecnými cenami. Úvodné slovo pri zahájení súťaže mala riaditeľka Centra voľného času Mgr. Jana Heveryová.“ uzatvoril dnešné podujatie. Súťaž rozhodovali Milan Kováč a Erik Bajčík pod vedením Milana Kubáka, výsledkový zápis zhotovil Matej Kubák.

Dopĺňajú 4 tabuľky výsledkov v čiastkových disciplínach.



Roč.	Trojok [dm]	Tel. hm.	1	2	3	
2001	Marek Košnár	NMnV	48,5	39	42	41
	Jakub Kosterec	NMnV	34	49,5	51	47
2002	Laura Mikušová	NMnV	38,9	52	52,5	53,5
2003	Martin Kurák	TN	47,7	43	44,5	49
	Adam Benka	NMnV	37,9	47,5	49	46
	Dávid Lukáč	NMnV	42	48	47	42
	Martin Mikuš	NMnV	39,2	39	39,5	40,5
2004	Emma Čachová	TN	25,8	47	43	47
	Júlia Kuráková	TN	43,5	46	44	45
	Dušan Ondruška	TN	24,9	38	35	37
	Dominika Dobiášová	TN	43	40	42	41
2005	Bartoš Andrej	TN	23,3	48	49	49
	Laura Svrčková	TN	32,2	45	44	43
2006	Oleg Nagy	TN	20,9	38,5	39	37
	Tomáš Čutora	TN	40,7	40	38,5	39
ms	Simona Nešťáková		44,1	59	58	59,5



pokračovanie

pokračovanie – Školská liga súťažne aj zábavne

Roč.	Trh (6 kg – detský štvorboj)	Tel. hm.	1. pokus		2. pokus		3. pokus	
			kg	body	kg	body	kg	body
2001	Marek Košnár	NMnV	48,5	14	15	15	17	15
	Jakub Kosterec	NMnV	34	6	15	6	15	6
2002	Laura Mikušová	NMnV	38,9	15	15	19	15	22
2003	Martin Kurák	TN	47,7	20	15	22	12	23
	Adam Benka	NMnV	37,9	15	15	18	15	20
	Dávid Lukáč	NMnV	42	6	15	6	15	6
	Martin Mikuš	NMnV	39,2	6	12	6	15	6
2004	Emma Čachová	TN	25,8	6	15	6	15	6
	Júlia Kuráková	TN	43,5	15	12	17	12	18
	Dušan Ondruška	TN	24,9	6	9	6	12	6
	Dominika Dobiášová	TN	43	10	12	11	15	12
2005	Bartoš Andrej	TN	23,3	10	15	11	15	12
	Laura Svrčková	TN	32,2	10	15	11	15	12
2006	Oleg Nagy	TN	20,9	6	9	6	15	6
	Tomáš Čutora	TN	40,7	6	9	6	9	6
ms	Simona Nešťáková		44,1	20	15	22	12	25



Aj víťaziť sa treba naučiť.
Takto sa získava prax.



Laura S.

Roč.	Nahod (6 kg – detský štvorboj)	Tel. hm.	1. pokus		2. pokus		3. pokus	
			kg	body	kg	body	kg	body
2001	Marek Košnár	NMnV	48,5	20	15	23	15	25
	Jakub Kosterec	NMnV	34	6	12	6	12	6
2002	Laura Mikušová	NMnV	38,9	23	15	27	15	30
2003	Martin Kurák	TN	47,7	25	15	27	15	30n
	Adam Benka	NMnV	37,9	17	15	20	15	23
	Dávid Lukáč	NMnV	42	6	12	6	15	6
	Martin Mikuš	NMnV	39,2	6	15	6	15	6
2004	Emma Čachová	TN	25,8	10	15	12	15	13
	Júlia Kuráková	TN	43,5	20	15	22	15	24
	Dušan Ondruška	TN	24,9	6	12	6	12	6
	Dominika Dobiášová	TN	43	15	15	16	15	17
2005	Bartoš Andrej	TN	23,3	12	15	13	15	14
	Laura Svrčková	TN	32,2	12	15	13	15	14
2006	Oleg Nagy	TN	20,9	6	12	6	15	6
	Tomáš Čutora	TN	40,7	6	12	6	15	6
ms	Simona Nešťáková		44,1	25	15	30	15	33

Mládež žije športom

Ukončenie ligovej sezóny 2012

ŽIACI, DORASTENCI A MUŽI



Zľava : Oliver Fabo, Čacho, Tónko, Marek

Pri preskúmaní výsledkových tabuliek je možné konštatovať, že v októbri už starší žiaci štartujú vo svojej „zimnej váhe“, ktorá je samozrejme vyššia ako v zime v januári t.r., pod čo sa podpisuje aj rast. Viacerí koncom roka absolvujú svoje posledné štarty v žiackej kategórii pred prechodom do dorastu. V tejto súvislosti išli hore aj výkony, na finálovej súťaži excelovali jednotlivci

z Krásna, Bobrova aj Považanu. Trenčiansky klub si od finále veľa nesľuboval : „Možno sa nám podarí dostať vyššie, ak nie tak sa nič nedeje. Vraťo mal úraz na ruke a je aut,“ reálne predostrel predsúťažnú situáciu tréner družstva Mgr. Milan Kováč. Marek Fabo posilnil družstvo vo finále, keďže Vraťo Vetrák ani Peter Puna dnes neštartovali.

Výsledky žiackeho tímu KOFI Trenčín vo finále

VK KOFI TRENČÍN	Roč.	Tel. hm.	Trh	Nahod	Dvojboj	Body
1 FABO Oliver	1999	43,78	40 43	45n 43	51 54n 54	54 97 185,5741
2 ČACHO Viliam	1998	57,55	45n 45	50n 45	55 60 62	62 107 162,3692
3 ONDRUŠKA Anton	2000	33,73	23 25	27n 25	32 34 35n	34 59 147,6314
4 FABO Marek	1999	81,52	43 43n	50n 43	51 55 60	60 103 125,2794

Výraznú stratu bodov družstva tréner pripisuje nevydareným záverečným pokusom v trhu : „Po strate bodov z dvoch kôl sa nepodarilo družstvu VK KOFI TN posunúť na štvrté miesto. Mladé družstvo v zložení Oliver Fabo, Vilko Čacho, Marek Fabo a Tóno

Ondruška zaostalo výrazne v trhu a po dôraznom pohovore si v nahode všetci spravili osobné rekordy, a niektorí aj v dvojboji. V súčte za finále nám však strata po trhu chýbala a tak sme napokon skončili na 5. mieste.“

pokračovanie

pokračovanie – Finále žiackej ligy



„Po úspešnom nadhode sme využili ponuku poriadateľov a išli sme sa okúpať do termálneho kúpaliska. Potom sme si sadli na spoločný obed, kde sme rozoberali príčiny neúspešného vystúpenia v trhu,“ nenechal si tréner vyhovoriť dnešné vystúpenie. „Z budúročného hľadiska odchádza do dorastu Čacho a ostatní si trúfajú na lepšie umiestnenie.“ doplnil, ale aj keď žiacke výsledky nás nestavajú na vrchné priečky v celoslovenskej súťaži družstiev vieme, že v rámci klubovej činnosti príprava tejto kategórie hladko nadväzuje na mladšie žiactvo a s pokračovaním v doraste, v súlade s plánmi pre 13 a 14 –ročných pretekárov, ktorí už okrem olympijského dvojboja vo vzpieraní vynikajú aj v ďalších športoch.

VK KOFI Trenčín	Roč.	1. kolo	2. kolo	Finále
FABO Oliver	1999	171,25	179,14	185,57
ČACHO Viliam	1998	159,45	156,51	162,37
VETRÁK Vratislav	1999	139,72	134,53	--
ONDRUŠKA Anton, ml. žiak	2000	138,14	154,21	147,63
PUNA Peter	1998	120,69	130,25	--
FABO Marek	1999	--	--	125,28



tovať v doraste. Na výsledky družstva malo iste vplyv jeho obsadenie, v záverečnom kole sa s Vraťovou pomocou počítalo.

Vo finále sme boli svedkami aj rekordného vystúpenia. Mederský pretekár K. Holocsi sa vo finále dopustil štyroch nových slovenských rekordov v kategórii žiakov nad 69 kg, po dvoch v nadhode a dvojboji. Ani v trhu k rekordu už tiež nemá ďaleko, v tabuľke žiari okrúhla stovka, na ktorú má podľa svojho veku čas iba do konca roka. V nadhode o 3 kg prepísal štvorročný Žilavov rekord z Vianočného turnaja a v dvojboji až šesť-ročný (209 kg) vianočný rekord Tatarčíka.

Pozoruhodnosťou žiackej ligy sa tento rok stalo, že poradie tímov vo všetkých kolách, finále, aj súhrnoch boli úplne zhodné. Ligovú sezónu Trenčín ukončil žiakmi, s bodovým súčtom ročníka 1853,8 Sincl. Konkurenčné družstvo Považanu malo v ročníku o 49 b. viac, ale vyššie na víťaza počítali rozdiely stovky bodov, takže povedľa stupienka zostali stáť aj žiaci z Považana. Vo finále sa Považan umiestnil o 13 bodov pred Trenčínom.

Poradie jednotlivcov vo finále už vyzeralo pre klub veselšie. Oliver Fabo obsadil 8. priečku so 185,6 Sincl. b., iba „na chlp“ od siedmej. V úvodnom kole deviaty, v druhom kole jedenásty. V ligovej súťaži starších žiakov bolo na začiatku roka prihlásených 11 družstiev z deviatich klubov. V úvodnom kole nastúpila vo dvoch regionálnych skupinách osmička tímov, v pokračovaní pri šampionáte jednotlivcov už o dva tímy menej, a do finále vošlo iba najlepších päť, keďže Košice v ňom neštartovali je možné usúdiť, že toto pravidlo v mládežníckych ligách pozostalo. Starší a mladší žiaci počas roka štartovali opäť na spoločných súťažiach. Pretekári z neštartujúcich družstiev sa počas roka sporadicky objavili mimo súťaž.

Tradícia spoločných klubových obedov po súťaži je roky známa, ten dnešný bol navyše príležitosťou sa pozastaviť nad dnešným účinkovaním, keďže družstvá KOFI Trenčín sú všeobecne známe najnižším počtom neplatných pokusov na súťažiach. V úvodnom kole v Likavke absolvovalo 5 trenčianskych pretekárov 30 pokusov, z toho úžasný počet iba troch neplatných, v druhom kole vo Veľkom Mederi urobilo 5 našich pretekárov rovnako iba tri neplatné z 30 pokusov, vo finálovom sa však situácia takmer obrátila. Boli záverečné pokusy postavené príliš vysoko? To závisí od súťažných výsledkov v 2. polroku a tréningových výsledkov, ale podľa veku a úrovne tréningov by pretekári aj vyššiu latku koncom roka už zvládnuť mohli.

Ak si všimneme ročnú tabuľku bodových výsledkov žiakov VK KOFI Trenčín (tabuľka vľavo), štartujúcich v tohtoročnej lige, výsledky vo finále síce neboli svet-boriace, ale rozhodne boli lepšie ako v úvodnom kole. Výsledky v 2. kole ovplyvnil šampionát jednotlivcov, Oliver sa počas roka očakávané zlepšoval a Tónko Ondruška (2000) na bu dúci rok v žiackej lige potiahne za Čacha, ten už bude štar-

Mládež žije športom

pokračovanie – Ukončenie ligovej sezóny

Extraligové finále

Predstavme si v krátkosti aj výsledky tohtoročnej extraligy mužov. Ružomberok počas roka nebol najlepším bodujúcim extraligovým klubom, obzvlášť po strate bodov z rozhodnutia vyhlasovateľa súťaže po prvom kole. Najlepší výsledok si zabezpečil až vo finálovom kole. Na víťazstvo v ročníku to však v súčte bodov nestačilo a víťazstvo v extralige mužov si tento rok pripísal opäť Dolný Kubín. Diana však popri finálovej súťaži organizuje aj turnaj o Pohár primátora mesta v nadhode a spolu so Sláviu si pripomenula 60. výročie ružomerskej činky. Uplynulo 60 rokov od založenia vzpierania v Ružomberku v roku 1952. Vhodnou príležitosťou na pripomenutie si tejto udalosti sa stalo aj po desiatich rokoch vyvrcholenie najvyššej slovenskej súťaže družstiev mužov.

Diana-Orol sa dnes v extralige dostáva do vlnajšej pozície Trenčína v lige. Súťaž mužov totiž vlni predstavovala rivalov Dianu a Trenčín v prospech Ružomberka, vrátane postupu vyššie, a dnes extraliga rivalov Dianu a Dolný Kubín. Známe sú však už výsledky tohtoročnej ligovej súťaže. V priebehu dvoch rokov sa Trenčín aj Ružomberok, kluby na extraligovej úrovni, na svoje pozície v najvyššej súťaži prebili, takže budúročné boje v extralige sa očakávajú už aj s účasťou VK KOFI!

Najlepšie výkony vo vzpieraní

S výnimkou študentských súťaží, pochádza prvý záznam o slovenských rekordných výkonoch v tomto roku až z 13. októbra, z finálovej extraligovej súťaže v Ružomberku. Zaslúžil sa o ne domáci pretekár Michal Palkovič výsledkami 99 a 101 kg v 2. a 3. pokuse v trhu, záverečným pokusom 123 kg v nadhode a súčtom 224 kg. Svoje výsledky, dlhodobo najlepšie v kategórii do 56 kg mužov na Slovensku, si pretekár vylepšil od roku 2008 a 2011. Dá sa povedať, že nielen jeho klubový tréner, ktorý mu veril, ale ani široká vzpieračská verejnosť nebola Palkovičovými výkonmi nijako prekvapená.

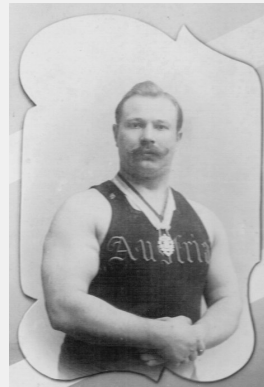
O prekonanie najlepších slovenských evidovaných výkonov Tatarčika (univerzitný, 2011) a Hlada (1999) v kategórii juniorov do 105 kg sa snažil už v 2. kole Matej Kováč z Košíc, zatiaľ však neúspešne. Dá sa predpokladať, že Tatarčík už bude účinkovať v „pluske“ a budúci rok prechádzajú obaja v najťažších zaradeniach do seniorskej.

V konkurenčných tímoch Diany a Dolného Kubína sa vo finále prezentovali olympionici a účastníci vrcholných vzpieračských súťaží. Bola to nepochybne diviacky atraktívna súťaž. Mimo hodnotenia štartovali v Orlovni aj dievčatá. Hlohovec, ktorý sa vo finále i ročníku umiestnil tretí, do súťaže nasadil aj svoje kapacity z dorasteneckej kategórie. A veru mal na mále, v súčte si trojku zabezpečil predstihom pred Košicami iba o zhruba 40 bodov, čo v extralige vôbec nie je veľa. Mestský klub Košíc nastúpil v prevažne mladom zložení, Bobrov si už veľké šance vo finále nedáva, dvoch z jeho seniorských klubových borcov doplnili traja mladí, ale výrazné reprezentačné posily, akými je klub dlhodobo známy, v tíme chýbali. Bucových odchovancov už dávno zhltili dravšie kluby na domácej scéne. Olympia v extralige strieda na budúci rok s Trenčínom, v lige dostáva šancu prekonať súčasný útlm a opäť sa prebojovať vyššie. →

Pripomeňme si osobnosť

JÁN ŠIMONIČ

Osobnosť Jána Šimoniča si tento rok pripomíname 15. novembra, v čase 135. výročia jeho narodenia. Tohto športovca „poznáte z Vysokej.“ Rodák z Vysokej pri Morave súťažil na vrcholných vzpieračských podujatiach v časoch Rakúsko-Uhorska. Historickému spracovaniu spoločenskej a športovej minulosti Jána Šimoniča sa pred piatimi rokmi venoval Mgr. Milan Kováč a výsledky prieskumu publikoval v brožúrke „Zabudnutý majster sveta v ťažkej atletike“ (v anglickom vydaní „A Forgotten Champion in Slovakian Weightlifting“), čím rozšíril obzory športovej verejnosti o prvého zdokumentovaného slovenského vzpierača, pôsobiaceho doma v Hochštetne, v Rakúsku, a aj v Budapešti, a teda na území dnes už troch krajín. *Na fotografii Ján Šimonič*



Zásluhou klubu KOFI Trenčín bol Ján Šimonič súčasťou športovej verejnosti predstavený delegáciou Slovenského zväzu vzpierania vzdaním úcty pri pomníku a následne počas slávnosti v rodnej obci i spomienkového vzpieračského turnaja pred štyrmi rokmi,

a odvtedy sa jeho meno až do vlni spájalo s dorasteneckou súťažou družstiev. Víťazmi jednotlivých ročníkov sa stali Erik Simonics (v roku 2008 na súťaži v Trenčíne), Tivadar Jávorka (v roku 2009 opäť na súťaži v Trenčíne), Matej Kováč (2010 v Košiciach) a Jakub Žilava (2011 v Hlohovci). Pri príležitosti súťažných spomienkach bola osobne udelená Cena starostu obce Vysoká pri Morave, ktorou si svoju športovú osobnosť uctila delegácia z jeho rodiska.

→ Úroveň výkonov nebola najhoršia, no olympijská sinclairová 400 -vka sa nepodarila prekonať nikomu. Najvyššie sa na súťaži držal košický reprezentant s 378,5 Sincl. b., iba päť pretekárov sa vytiahlo nad 350 bodov, iba pätnásť extraligových pretekárov nad 300 bodov z 28 účastníkov, čo je zhruba polovica.

Ružomerské médiá prezentujú víťaza mestského pohára v nadhode, opäť žiadne prekvapenie - Ondreja Kutlika.

pokračovanie

pokračovanie – Ukončenie ligovej sezóny

Finále ligy dorastencov

Nie je tajomstvom, že VK KOFI uvažuje na budúci rok opäť o dorasteneckom družstve. Vlni zo súťaže vyšiel víťazne, ale tento rok neprejavil úmysel obhajovať svoj titul. Vlastne ani nebolo kde, víťazilo sa tento rok iba v lige, pretože známa podoba majstrovskej súťaže družstiev napriek vynikajúcim majstrovským výkonom odišla do histórie, a to, čo z nej zostalo, je jednoducho „liga“.

Aj miestny vzpieračský klub Tatran Krásno nad Kysucou vyzdvihol význam finálového kola súťaže v dorasteneckej kategórii. Klub vykazuje skvelé výsledky v tejto kategórii v ostatnom období, a pretek spojil s prvým primátorským pohárovým turnajom, na ktorý pozývajú aj elektronické prezentačné stánky mesta a regiónu Kysúc.

Na základnej škole v Krásne nastúpila 20. októbra finálová päťka družstiev a mimo súťaž štartoval tím Považana, ktorý ročník s trojicou členov tímu dokončil, i keď bez oficiálneho hodnotenia. Podľa očakávania sa najväčšie boje odohrali medzi dorasteneckými talentmi Hlohovca a domácich. V strede bodovej tabuľky sa usadili Košice a Slávia, pričom Slávia už angažovala aj mladších pretekárov, podobne ako Bobrov, ktorý sa aj s výkonmi starších žiakov v doraste umiestnil piaty. Mimo súťaž štartovali žiaci z Dolného Kubína a Košíc, žiačky z Považana a aj dievčatá od vojakov z Bystrice pred akademickým šampionátom.

Najlepšie hodnotenie vo finále dosiahol ex-klubovec Trenčanov Jakub Žilava. Pri tohtoročnom pôsobení v Bystrici sa dnes príležitostne zaskvel v reprezentácii materskej Slávie Ružomberok. V súťaži zaznamenal 323,4 Sincl. b. Najbližšie k najlepším slovenským výkonom dorastu sa priblížil Matúš Bodorik so stovkou v nadhode, na 5 –kilovú vzdialenosť ku rekordným 105 kg.

Trenčiansky obhajca vlnajšieho titulu VK KOFI svoje družstvo teda nepostavil, čo sa prejavilo aj prvou absenciou Šimoničovho memoriálu, ktorý sa po štyri roky spájal práve s dorasteneckou súťažou.

V koncoročnom poradí dorastu Hlohovec zvíťazil, druhé sa umiestnilo Krásno nasledované Sláviou Ružomberok a Olympiou Bobrov a rebríček finalistov uzatvorili Košice.

Infošky zo súťaží

Prestížna súťaž v Rusku

Obnovená tradícia medzinárodných súťažných stretnutí „Pohára priateľstva“ vo vzpierní vlni odštartovala v Rusku vo veľkom štýle. Už prvá súťaž v Belgorode bola oficiálnou olympijskou kvalifikáciou, a tohtoročné pokračovanie jej nezostalo nič dlžné. Pohár prezidenta Ruskej federácie bol vyhlásený ako podujatie veľkej ceny IWF, vrátane technickej záštity svetovej vzpieračskej federácie. Tohtoročná súťaž sa odohrávala v Palace of Sports „Jubilejnij“ v Petrohrade. Ceny pre víťazov v hmotnostných kategóriách a svetových rekordérov sa zásluhou usporiadateľa a sponzorov stupňovali do ťažkých tisícov dolárov. Scéna a prevedenie bolo impozantné a →

Infošky zo súťaží

Champions Cup družstiev v Budapešti

V sobotu 17. novembra sa konali v susedných krajinách viaceré medzinárodné súťaže. Jednou z nich bol aj 1. Champions Cup v Budapešti, Maďarsku. Na pódiu sa stretli 4 klubové družstvá mužov, a nie hocijaké, štartovali aj majstrovské tímy svojich krajín. Zvíťazilo domáce družstvo Budapešti, so súčtom 1719,9 b. vrátane mládežníckeho bonusu, druhý sa umiestnil AKH Vösendorf z Rakúska s 1700,8 b., tretí Energetyk z Ukrajiny a napokon WLC Dolný Kubín, ktorý už má na konte víťazstvo v slovenskej extraligovej súťaži. O výsledok tímu Dolného Kubína sa zaslúžili Michal Pokusa s 336,9 b., Tomáš Chovanec s 322,6 b., Miro Janiček s 321,7 b., Peter Janiček s 321,25 a Miro Dauda s 274,5 b., nazbierali súhrnne 1577 b., na tretieho im chýbalo ca 110 bodov. Na budúci rok sa plánuje ďalší ročník tejto súťaže.

Slovenskí vzpierači v TOP 12 v nadhode

Termín tradičného koncoročného českého televízneho turnaja TOP 12 v nadhode bol posunutý o mesiac skôr. V medzinárodnej súťaži, ktorú usporiadal Baník Havířov (CZE), štartovalo 12 pretekárov z Čiech, Maďarska, Poľska a aj Slovenska.

V turnaji zvíťazil Marcin Dolega z Poľska s výkonom 236 kg a 252,7 b. Slovenskí pretekári sa umiestnili nasledujúco, na 6. priečke Lukáš Kožienka s výkonom 190 kg a 209,2 b. a 8. priečke Jakub Žilava (t.č. obaja VŠC Dukla B.B.) s výkonom 167,5 kg a 200,7 Sincl. b.

→ okázalé. Usporiadateľská Ruská federácia vzpiernia kladla veľký dôraz na predstavenie novej modernej edície podujatí pre elitu v športe, v ktorom sa krajina preslávila a Rusko aj postavilo svoje elitné reprezentačné esá. Slovenskí vzpierači neboli účastníkmi prvých dvoch podujatí. V rozhodcovskom zbore v Petrohrade pôsobil Ján Štefánik (SZV).



Je možné konštatovať, že Rusko stavia priečku vizuálneho a organizačného prevedenia súťaží pre väčšinu krajín do nedohľadnej výšky. Budúce podujatie sa uskutoční o rok v Moskve. *foto iwf_net*

Mládež žije športom

Baby Barbell – Zacvičte si s deťmi v centre MAX Trenčín

1. TRÉNING DRUHEJ SÉRIE, ZOC MAX, NOVEMBER 2012



Druhá séria verejných tréningov krúžku Baby Barbell odštartovala 16. novembra v Zábavno-obchodnom centre MAX Trenčín. Cvičenia pre zdravú chrbticu, ktorých cieľom je pôsobenie na zachovanie správneho držania tela detí a mladšej školskej mládeže, si môže v priestore obchodného centra pri Detskom kútiku a HoplaLande vyskúšať každý záujemca.

Cvičenia vychádzajú z projektu Zdravá chrbtica, ktorého autorom je Mgr. Milan Kováč. Okrem cvičebnej pomôcky uvádza aj jednotlivé cviky, ich význam a správne prevedenie. Projekt bol predstavený na viacerých seminároch a stretnutiach a stretol sa s kladnou odozvou.

Prečo sú cvičenia určené predovšetkým pre deti do 10 rokov ? To sme zistili už počas prednášok. Malé deti pristupujú k manipulácii s bremenami inštinktívne správnym spôsobom, ale neskôr, vo veku, v ktorom sa zaradia do kolektívu, začnú postupne túto schopnosť strácať, pretože ju vytlačujú nové pohybové návyky, alebo či skôr zlozvyky. S nástupom do školy sa pohybová zložka začína percentuálne z ich každodenného života vytrácať, pričom je obmedzená v horšom prípade iba na školské hodiny telesnej

výchovy, ak nepočítame aktivity počas víkendov s rodinou, ktoré nemusia mať výsostne pohybový charakter. V ústrety potrebám prichádzajú pohybové krúžky a Baby Barbell v Trenčíne je jedným z nich.

Sledujeme, ako sa deti ráno cestou do školy prehýbajú pod batohmi gigantických rozmerov, do obehu sa dostávajú rôzne ergonomické riešenia popruhov, či tašky na kolieskach s výsuvnou rúčkou alebo praktické zadné nosiče bicyklov, ale na pravidelnú manipuláciu s hmotnosťou, ktorá sa stala pre dospelých už vžitou samozrejmosťou, väčšina detí zručnosti nemala kde získať. Cvičeniami vo voľnom čase sa **Baby Barbell** a projekt **Zdravá chrbtica** snaží u žiakov zachovať tie správne návyky z detstva aj rozpohybovať ich po sedavej činnosti.

Vonkoncom nie len pre deti

Poznáme ich, sú to bežné životné situácie. V obchode naladíme do nákupného vozíka balík šiestich 1,5 -litrových minerálok, v kuchyni sa stojac na stoličke naťahujeme na jednu z vrchných poličiek, útrpne vešiame záclony, presúvame väčší kvetináč, pre-



Cvičenia s inštruktážou..



.. aj bez inštruktáže. Ale vždy s úsmevom

miestňujeme kôš s prádlom, či nebudaj pri upratovaní aj nábytok. Stáva sa, že si pri tom niečo „natiehneme“, že nás niekde „sekne“, zabolí, niečo nám „vyskočí“, a ešte týždeň po tom sa snažíme zaujať menej bolestivú polohu, snažíme sa „vedome deformovať“, aby sme predišli ďalšiemu, zväčša bolestivému pripomenutiu tejto situácie.

pokračovanie

pokračovanie – Zacvičte si s deťmi



Cvičenia Baby Barbell je možné praktizovať v miestnosti či vonku, v skupine alebo samostatne, ich variácií je nespočetné množstvo a postupne nachádzajú obľúbenosť predovšetkým v priestorovo obmedzených podmienkach obyvateľov väčších miest a sídlisk. Tak uznajme, že ani pre bežnú populáciu, ktorá si už stihla počas života osvojiť najrôznejšie, a vôbec nie dobré, návyky v pohybovej oblasti a pri držaní tela, nikdy nie je neskoro urobiť niečo pre nápravu a tým zlepšiť nielen svoju „kondičku“, ale v dôsledku aj dobrý pocit zo života.

A pritom, pod väčšinu bežných nehôd v domácnosti, na pracovisku, či pri nákupoch sa podpisuje práve nesprávne držanie chrbtice a nesprávna manipulácia s bremenami.

Venujme radšej pozornosť tomu, aby sme svoje telo formovali, a tak sa elegantne i príjemne vyhneme situáciám, keď by sme ho museli vedome deformovať. Jedna z prezentácií projektu Zdravá chrbtica sa pred šiestimi rokmi niesla pod populárnym, a vo veľkej miere nadčasovým mottom „Prevenca je in“

Moderná doba sa snaží eliminovať situácie, v ktorých sa musíme „naťahovať“ s ťažším predmetom, ale aj značkové bremeno má svoju hmotnosť, a manipulácii s väčšou váhou sa väčšina populácie v bežnom živote zrejme tak skoro nevyhne.

Mládenci na Slovensku si veľmi rýchlo našli cestu do miestnych posilovní, stále väčšia časť populácie sa venuje pravidelnému rannému behaniu či dievčatá popoludní inline korčuľovaniu a ďalším aktivitám.

Sú to prevažne rodičia, ktorí v obchodnom centre pri prvej sérii verejných tréningov využili príležitosť si vyskúšať cvičenia, ktorými zaplňa svoj voľný čas aj trenčiansky školský krúžok. Zvedavosť, či maminovská zodpovednosť, či hravosť, ktorú prirodzene na svoje okolie prenášajú deti.

Cvičenia si vyskúšali aj mladé dievčatá, ktoré majú kladný vzťah k športovaniu a nie je im ľahostajné, že tieto cvičenia dokážu zlepšiť držanie tela a formovať postavu.



Prvý zimný verejný tréning mal úspech. „Deti predviedli prítomným ukážky, ktoré sa naučili od začiatku školského roku. Prítomné deti a rodičia si skúsili na činkách ako to v skutočnosti je. Hlavný dôraz sa kládol na správne držanie tela - chrbtice. Deti sa pretekali v ukážkach a skákani. Dospelí sa svorne zhodli, že deti sú "nezničiteľné". Pri ukončení sa spolu tešili na ďalší verejný tréning o týždeň, a aj nasledujúci týždeň, a na vyvrcholenie 7.12.2012, kedy sa uskutočnia Preteky o Rekord MAXu vo dvojiciach rodič + dieťa do 10 rokov na počet zdvihnutí BABY BARBELL činky, za dve minúty. Všetci prítomní tipovali, či sa podarí prekonať starý rekord z júna tohto roku, ktorého držiteľmi sú Pavol a Laura Svrčkovci.“ priblížil dianie v centre tréner Mgr. Milan Kováč.

Trénera školského krúžku a autora projektu Zdravá chrbtica môžete stretnúť na piatkových cvičeniach v MAXe a v prípade záujmu sa naň obrátiť so svojimi otázkami a získať podrobnejšie info.

Mládež žije športom

dokončenie – Zacvičte si s deťmi



Cvičenia si vyskúšali deti, maminy, aj panie učiteľky. Pozri si aj video

Tip

Video záznam z jedného z odborných stretnutí, organizovaného Metodicko-pedagogickým centrom v Trenčíne pre pedagogických pracovníkov v oblasti telesnej výchovy na základných školách aj s praktickými ukázkami, si môžete pozrieť aj na internete. Oficiálna webová stránka trenčianskeho klubu VK KOFI [w_vkkofi_wbl_sk](http://www.vkkofi_wbl_sk) publikuje video-ukážky v sekcii Trénerské okienko.

Nasledujúce verejné tréningy bude krúžok organizovať v MAXE 23. a 30. novembra, s vyvrcholením 7. decembra, keď sa uskutoční aj súťaž o vytvorenie nového rekordu.

Cvičíme vždy medzi 16. a 17. hodinou popoludní !

Blížia sa OH mládeže 2014

NANKING, ČÍNA



Tretie olympijské hry mládeže sa budú konať v druhej polovici augusta 2014 v Nankingu, v Číne. Nahliadnime preto do kvalifikačného termínovníka už dnes. Účastníkmi súťaží budú chlapci a dievčatá ročníkov narodenia 1997, 1998 a 1999, v danom roku budú vo veku 15, 16 a 17 rokov, takže účasť sa rozširuje o mladších.

Súťaže vo vzpieraní budú prebiehať v piatich hmotnostných kategóriách dorasteniek, do 48, 53, 58, 63 a nad 63 kg, a v šiestich hmotnostných kategóriách dorastencov, do 56, 62, 69, 77, 85 a nad 85 kg. *Na obrázku nová maskotka podujatia*

Rozsah kategórií síce končí dorasteneckými, ale najľahšie kategórie do 44 kg dievčat a do 45 a 50 kg chlapcov chýbajú, škála začína až seniorským hmotnostným zaradením do 48 a 56 kg.

Kvalifikácia mládežníkov bude opäť tímová.

Vo vzpieraní bude prerozdelených na OH mládeže 110 miesteniek (60 chlapci a 50 dievčatá). Z tohoto počtu je možné 86 získať v kvalifikácii (47 chlapci a 39 dievčatá), 4 miestenky dostane Čína ako hostujúca krajina (po dvoch), a zvyšných 20 miesteniek (11 plus 9) bude rozdelených na olympijskom princípe univerzality. Každú krajinu môžu na OH mládeže reprezentovať maximálne dvaja chlapci a dve dievčatá.

Hlavným kvalifikačným podujatím sú budúročné MS mládeže v Taškente. Najlepších 9 krajín v súťaži chlapcov a najlepších 7 krajín v súťaži dievčat si odnesie po 2 miestenky na OH mládeže. Po jednej olympijskej miestenke získajú krajiny, ktoré sa v rebríčku chlapcov umiestnia do 16. miesta a v rebríčku dievčat do 15. miesta. Z hlavnej kvalifikácie poputujú 16 olympijským výborom miestenky pre 25 dorastencov

a ďalším, alebo aj tým istým 15 olympijským výborom miestenky pre 22 dorasteniek.

Tie krajiny, ktoré nezískajú miestenku v hlavnej kvalifikácii, môžu získať po jednej počas **kontinentálnej kvalifikácie v roku 2014**. Rebríčky tímových hodnotení budú mať kvalifikačný charakter na OH mládeže iba pre tie krajiny (tímy), ktoré ešte miestenku nemajú. Každá kontinentálna federácia vzpieraní v roku 2014 organizuje vlastné kvalifikačné podujatie. V Európe sa bude môcť ku miestenke dostať ešte 5 krajín v súťaži chlapcov a 4 krajiny v súťaži dievčat. Iba v Európe a Ázii sa dá získať toľko miesteniek, zvyšné kontinenty ich majú k dispozícii o jednu menej. S udelením miestenky vo vzpieraní na princípe univerzality Slovensko počítať nemôže.

Na olympijské podujatie sa budú vzťahovať špeciálne antidopingové predpisy, ktoré nám sprostredkuje Medzinárodná vzperačská federácia. Špeciálne predpisy sa vzťahujú na každé olympijské podujatie, seniorské i mládežnícke. Kvalifikačná perióda bude od 1. apríla 2013 do 8. júna 2014.

Lenka Horná tretia na Veľkej cene Ostravy

FINÁLE ČEZ LIGY ŽIEN A VC OSTRAVY 2012

Vyhlasenie víťaziek



Ostrava hostila 10. novembra družstvá finálového kola českej ČEZ ligy junioriek a žien. Podujatie vyvrcholilo každoročným vyhlásením najlepších vzpieračiek Veľkej ceny Ostravy. Družstvo žien VK KOFI Trenčín síce štartovalo v troch kolách českej ligy mimo hodnotenia, ale vynahradili si to skvelými umiestneniami v poradí veľkej ceny.

Súťaž žien sa konala pred rokmi aj u nás, v družstvách štartovali všetky dievčenské vekové kategórie a trenčianske ženy spravidla viedli vo výsledkoch, ale v ostatných rokoch doma už súťaž vypísaná nebola, a tak sa víťazný tím rozhodol zapojiť pri susednej zväzovej súťaži.

Jednotlivé stretnutia prebiehajú prevažne na kluboch na Morave, cesta z Trenčína nie je ďaleká, a pretekárky majú možnosť porovnania v konkurencii žien, ktorú by na Slovensku už nemali. V českej štátnej súťaži naše dievčatá samozrejme hodnotené nie sú, ale tabuľky výsledkov tímov a jednotlivkyň dávajú široký priestor na porovnanie v konkurencii najlepších pretekáčok susednej krajiny.

Súťaž družstiev žien a junioriek tu prebieha osobitne, v juniorskej sa predstavilo vo finále 5 tímov, v ženskej nastúpili štyri, okrem VK

Výsledky trenčianskeho družstva v 3. kole

VK KOFI Trenčín	Roč.	Tel. hm.	Trh			Nahod			Dvojboj		
SRNÁKOVÁ Dominika	1987	62,4	38	42	44n	42	48	52	54n	52	94
KRÁLIKOVÁ Katarína	1979	72,7	65	70	75	75	85	90	92	92	167
HORNÁ Lenka	1985	60,5	65	67	68	68	82	85n	85n	82	150

KOFI nastúpila Plzeň, Zlín, Nový Hrozenkov a domáca Moravská Ostrava. Naše dievčatá v Ostrave štartovali v trojčlennom zložení, Lenka Horná iba tri dni po svojom vystúpení na svetovom akademickom šampionáte, bratislavská študentka Dominika Srnáková a tohtoročná posila trenčianskeho ženského tímu Katarína Králiková z Košíc. Klub sa ani netají úmyslom angažovať bývalú štátnu reprezentantku na ďalšie obdobie vo svojich farbách.

Dvadsaťpäť-ročná Dominika dosahuje popri štúdiu na športovej fakulte skvelé výsledky vo vzpieraní. Aj Lenka a Katarína obstáli v dnešnom finále s osobnými rekordmi. V predchádzajúcom kole štartovala aj Zuzana Svrčková a usmiaty trenčiansky tím vtedy podal v osobných rekordoch najlepší bodový výsledok. Dnes zostal náš tím v neoficiálnom poradí družstiev tretí. Družstvo žien VK KOFI Trenčín nazbieralo v troch kolách 1498,7 b. Je to tretí najvyšší súčet družstiev štartujúcich v tejto lige, a pritom v úvodnom kole nám

v družstve vypomáhala žiačka z Považana, a v tom ostatnom zase neštartovala Zuzana Svrčková.

V poradí žien Veľkej ceny Ostravy zaujali dve najvyššie priečky české reprezentantky, tretie miesto Lenka Horná so ziskom 191,445 Sincl. b. a rozdielom 3,5 b. na druhú, štvrté miesto Katarína Králiková so 191,43 b. a 22. pozíciu Dominika Srnáková so 117,6 b.

Na fotografii z oceňovania Lenka Horná (vľavo) a Katarína Králiková

Mládež žije športom

Enviro-okienko

NEPORIADOK NA ŠPORTOVISKÁCH

V našom časopise sme si spomínali už rôzne opatrenia, ktorými sa aj v športovej oblasti preukazuje väčšia ohľaduplnosť a šetrnosť k prírode a životnému prostrediu. Niektoré z nich vyžadujú hmotnú investíciu a plánovanie, iné časovú investíciu a zapojenie, a tie ďalšie podmieňuje zmena bežných návykov a osobný prístup k prostrediu okolo nás, ktorého sme súčasťou.

Spôsob výchovy v našej krajine človeka stále stavia akoby bokom od oblastí, ktoré sa ho priamo dotýkajú. Konštatujeme, že „my a naše zdravie“, „my a príroda“. Vyčleňujeme človeka z celku, čím istým spôsobom uľahčujeme devastovanie. Akoby sme boli postavení niekde povedľa, a odtiaľ pozorovali a zasahovali do dejov, a bolo výsostne na našom usúdení, že sa chceme zapojiť v dobrom, alebo v zlom, alebo sa nezapojíme. Rôzne kampane sa nás po desaťročia snažia primäť, aby sme boli takí láskaví a zapojili sa do napĺňania menších cieľov, pretože štát rieši tie veľké. Náš nezáujem alebo apatia neovplyvňuje „to zdravie“ alebo „tú prírodu“, ale ovplyvňuje mňa samotného, moje zdravie, kvalitu môjho života, alebo ako sa cítim, kde žijem, a čo je pre mňa dôležité.



Enviro je v športe pre každého

Pravidlo číslo jeden. Za športovisko pre potrebu čistenia nepovažujeme vnútornú miestnosť, v ktorej cvičíme. Táto je pravidelne udržiavaná spôsobom, ktorý je vhodne určený vedením školy alebo klubu. Čistenie športovísk neprebíha formou upratovania posilňovne. Deti v Trenčíne si už urobili senzačnú spoločnú brigádu, keď vypratávali haraburdy, nazhromaždené v miestnosti svojej budúcej posilňovne, ale po jej zariadení sa už pravidelná údržba brigádami nezabezpečuje.

Už predstavené možnosti

Opatrenia, ktoré sme si spomínali, boli adresované aj organizačným výborom pri usporiadaní podujatí, kde mali výrazný podiel aj na úspore finančných prostriedkov. Žiaľ, podrobnosti z organizovania tohtoročného svetového podjatia vo vzpieraní neboli určené pre verejnosť, takže o prípadných enviro-opatreniach, ktoré by sa snád pri jeho organizácii prijali, sa nedozvieme.

Ďalšie možnosti boli určené klubovým realizačným tímom pri organizácii bežných tréningov, majúcich dopad na životné prostredie a súčasne aj bezprostredne na zdravie športovca, či klubovým hospodárom pri narábaní s energiami a prevádzke športových objektov. Toto sú otázky dlhodobého charakteru. VK KOFI Trenčín organizuje akcie v tomto duchu síce sporadicky, no je u nás jediným, o ktorom je to aj známe. Zato zúčastňuje sa ich mimo územia Slovenska.

Medzi ďalšími príkladmi sme si uviedli skupinkové akcie priamo v prírode, napr. starostlivosť o symbolický lesík pod záštitou olympijskej inštitúcie, vysadený a udržiavaný po prírodnej katastrofe, ktoré nie je možné nazvať inak než ušľachtilé.

Môžeme si však predstaviť aj také akcie, ktorých účastníkom môže byť každý jednotlivý člen klubu alebo spolku. Iba nedávno prebehla športovou verejnosťou výzva na vyčistenie svojich športovísk *Fotografia jedného zo športových areálov na Slovensku je iba ilustračná; plastové fľaše, plechovky, kusy oblečenia alebo aj tenisky. Aj takéto „poklady“ neskrývajú vonkajšie areály športovísk. Môžeme konštatovať, že mládež svedomito dodržiava pitný režim a športuje až do zničenia materiálu. Športoviskom síce zvyčajne myslíme miestnosť, v ktorej cvičíme, ale aj areál alebo objekt viac-či menej špecializovaný na športovanie, keďže v rôznych športoch sú využívané aj rozsiahle vonkajšie objekty. Čo je potrebné mať na zreteli pri takejto akcii, si povieme teraz.*



Na tréningy však využívame aj vonkajšie priestory, predovšetkým pri všeobecnej športovej príprave, ako je to v takmer všetkých športoch. Poobzeráme sa preto po vonkajšom dvore, trávnikoch alebo lesnej cestičke, na ktorých zvykneme prevádzkovať spoločné alebo individuálne cvičenia náročnejšie na priestorový rozsah.

pokračovanie

pokračovanie – Enviro-okienko

Už z vlastného záujmu sa poprechádzame po tomto priestore a kritickým okom pri tom sledujeme všetky predmety, ktoré sa tu nachádzať nemajú, napr. voľne pohodené odpadky, väčšie konáre, kamene a ostrejšie predmety, ktorými by sme pri cvičení mohli prísť k úrazu. Podobným spôsobom k svojmu športovisku pristúpili účastníci akcie „Čisté hory“ v Tatrách, alebo tiež v širšom rozsahu dávnejšie prebiehajúca akcia vojenských športovcov.

Ked' nenasmetíš, nemusíš upratať

Ak sa nazdávame, že naše miesto je znečisťované častejšie, tak si ozrejmime, či je verejne prístupné, ako lesná cestička, alebo nie je, napr. školský dvor. Pouvažujeme spolu s trénerom nad tým, ako by sa tomu dalo zabrániť, pretože prvým krokom, ktorý môže každý z nás pre poriadok na našom športovisku urobiť, je ujasniť si náš vlastný prístup. Ak chceme náš voľný čas na športovisku venovať športovaniu, tak sami neporiadok nerobíme a preto aj nechceme upratať po niekom inom. Pred tým, ako začneme so zlovestným preklínaním neporiadnikov sa uistíme, že na najbližšom odpočívadle je dostupná nádoba na odpadky.

Konáriky a kamene v lese nie sú odpad

Iná situácia nastáva, ak ide o lesné prostredie, kde sa predmety do nášho okruhu dostávajú takpovediac „samé“. Tu má význam si našu cestu z času na čas prejsť a konáriky odhodit' nabok od nami využívaného priestoru. Predmety, ktoré nie sú odpadkami, tie, ktoré do lesa nevniesol a nezahodil človek, ale napriek tomu môžu spôsobiť úraz, napr. spadnuté veľké konáre, skotúľané kamene, z lesného priestoru nikam neodnášame. Pokúsime sa ich z našej rozcvičkovej šprintovej trasy odmanévrovať nabok. Ak sú príliš veľké alebo ťažké, tak si precvičíme odrazovú schopnosť nôh a prekážkové skoky. Svoje lesné aktivity obmedzíme na tie miesta, na ktoré skutočne chodíme športovať, s našou snahou nevchádzame hlbšie do lesov.



Divé prasiatko behá s nami !

Je možné, že miesto našich vonkajších tréningov využíva aj miestne obyvateľstvo na rekreačné účely. Ak sa nám zdá, že širší kraj lesa alebo lúka, na ktorej zvykneme prevádzať vonkajšie tréningy, je príliš znečistená, môžeme aj spolu s dospelými iniciovať víkendovú väčšiu „brigádu“. Podobné akcie už iniciujú dobrovoľníci aj v mestách, a nielen v športovej oblasti.

V športe by sme také usporiadali rovnako pre čisté okolie, ale mimo väčších miest navyše aj preto, aby prípadné zvyšky z poživatín nelákali na naše tréningy večne vyhladovanú lesnú zver, ktorá keď vo svojom revíre nenachádza svoju prirodzenú obživu, tak zamerí tam, kde obživu vyňučá, zväčša bližšie k ľudským obydliam. Zvyšky z ľudskej stravy sú svojim obsahovým zložením pre zver obživou nevhodnou, navyše stretnutie so zverou môže byť nebezpečné pre človeka i samotnú zver, a netreba dodávať, že prípadné stretnutie s „hladnými pásikovanými prasiatkami a ich mamou“ môže výrazne narušiť tréningový proces.

A tak, ako pri športovom tréningu, aj v našej dobrovoľníckej klubovej skupinke by mal byť vždy niekto dospelý. Naše snaženie skúsime zachytiť v literárnej podobe, napíšeme si o ňom krátku správu, ktorú si uložíme ku kronike na našom klube. Moderná doba, charakterizovaná aj nezanedbateľným podielom konzumu a nezájmu o svoje okolie, si v budúcnosti vyžiada podobných aktivít omnoho viac.

Dovetkom je potrebné opäť pripomenúť, že dobrovoľnícke činnosti, či už v športe alebo v iných oblastiach, nepozostávajú iba z fyzických aktivít (manuálna práca), ako sa možno domnievať podľa ich bežného výberu. Takéto iba umožňujú „priložiť ruku k činu“ širšiemu okruhu záujemcov. Ďalšie organizované a zmluvné programy pre dobrovoľníkov v športe vytvárajú priestor napr. pre študentov pri usporiadaní väčšieho podujatia (infostánky, usporiadateľská služba, prekladateľstvo a ďalšie oblasti), ktoré sú na Slovensku, napriek dobrým skúsenostiam v zahraničí, nie veľmi rozšírené.

Dobrovoľníctvo v športe malo v predchádzajúcich desaťročiach na Slovensku inú formu, než akú poznáme dnes zo zahraničných správ. Dá sa povedať, že šport, ako taký, nachádzal pevné piliere práve v práci dobrovoľníkov a nadšencov, ktorí venovali nespočetné množstvo hodín pri zabezpečovaní bežných činností v športovej oblasti bez nároku na honoráre. V zahraničí sa dobrovoľníctvo začínalo využívať z dôvodu deficitu finančných prostriedkov, no skoro boli objavené jeho ďalšie výhody, a dnešná podoba nachádza využitie v oblastiach aktívneho zapojenia (nielen) mládeže, získavania praktických skúseností (nielen) študentov, s podčiarknutím ďalších benefitov, vzíduvších zo záverov hodnotiacich správ. Ekologické aktivity v športe si vyžiadala potreba zodpovednosti usporiadateľov veľkých pretekov v otázke zníženia negatívnych vplyvov na prírodu, neskôr enviro-aktivity pribudli aj na zoznamy dobrovoľníckych činností v športe v menšom rozsahu, pre vytvorenie, posilnenie a zachovanie pozitívneho vzťahu a záujmu jednotlivca o svoje okolie, o svoj životný priestor.

Mládež žije športom

Seriál : Letná škola 2012 (4)

POKRAČOVANIE Z MLÁDEŽE 11 /2012



Letná škola vzpierania

Správy z tohtoročnej Letnej športovej školy a Letnej školy vzpierania. Týždňové letné podujatie, kombinujúce športovú, poznávaciu a kultúrno-spoločenskú zložku, s účasťou 10 až 12-ročných chlapcov a dievčat, sa v Trenčíne konalo už po ôsmy raz.

Podujatie bolo založené s cieľom nácviku techniky a športovej prípravy mladých talentov vo vzpieraní, no postupne bol program rozšírený o pohybové aktivity a cvičenia užitočné aj v kondičnej a športovej príprave v ďalších športoch, techniku vzpierania nevynechávajúc.

Letná škola v Trenčíne dnes predstavuje vhodné strávenie prázdninového času pre deti so záujmom o pohyb a športové hry všeobecne. Podujatie je organizované na Chate Odevák, v zdravom a sviežom prostredí Strážovských vrchov, ktoré sú chránenou krajinnou oblasťou. Väčšiu časť účastníkov tvorila nominácia športového zväzu, ponuku prijali aj športovci z klubov zo susedných krajín, čím podujatie opäť nadobudlo medzinárodný rozmer.

Nahliadnutie 4 – Desaťboj letnej školy, TENDO súťaže a mimošportové aktivity

Kynologické vystúpenie, ukážka vycvičeného psa

Keď sa vonku pred chatou vyčasil, vytvorili sme si medzi trávnikom a príjazdovou cestou provizórny amfiteáter. Na návštevu ku nám zavítali psovodi z Trenčína. Prišiel sa pozrieť aj trenčiansky krúžok. Usadili sme sa na na vyvýšenom kopci a sledovali sme dolu na trávniku praktické ukážky vycvičeného služobného psa. Mali sme unikátnu príležitosť vidieť naživo niečo, čo iné deti na Slovensku poznajú iba zo známych detektívok v telke.

Naša pozornosť sa sústredila na pani s vlčiakom, ktorá predvádzala jednotlivé ukážky a ich sprievodca bol pri prvej časti pri nás a komentoval pre nás jednotlivé povely. Užasnuto sme sledovali celú štruktúru od pozdravu, základných postojov, zaujatie pozície a chôdzu pri nohe, obraty na mieste, aj povely z diaľky, ako plazenie či prinesenie ručnej činky. Po vykonaní každého povelu nasledovala pochvala. V druhej časti nám obaja psovodi predviedli zadržanie útočníka služobným psom. Úlohy útočníka sa zhostil náš spoločník, sledovali sme jednotlivé situácie, ako vyhľadanie útočníka, pokus o napadnutie alebo útek, v niektorých ukážkach sa ťažké psisko do cvičného penového rukávniku zahryzlo tak pevne, že až lietal vo vzduchu. Bolo to fascinujúce predstavenie a zožalo od nás veľký potlesk. Potom sme sa vyhrnuli na trávnik a mohli sme sa opýtať na všetko, čo nás zaujímalo. Pes bol vycvičený naozaj dobre, z predtým takej besniacej potvory sa odrazu v skupinke detí stalo milé zvedavé zviera, ktoré sme mohli aj pohladkať.

Aký je náš poznatok z predvedených ukážok ?
Mohli sme považovať nad tým, že nielen služobní psi,

ale aj hafani, ktorých si bežne chováme v domoch alebo domácnostiach, sa dajú dobre vychovať a naučiť poslúchnuť na niekoľko najfrekventovanejších povelov. Uvážiť, ako je potrebné, aby psík majiteľa poslúchal, obzvlášť ak ho sprevádza medzi ľuďmi. Že ak je náš pes dobre vychovaný, tak ho nemusíme medzi ľuďmi dramaticky trhať ako na reťazi, ale na jeho vedenie pri našom kroku bude stačiť iba obyčajná istiacca vôdzka.

Vychovať si svojho psa a naučiť ho poslúchnuť bežné pokyny, je potrebné napríklad v mestách a na sídliskách, kde sa pohybuje veľa domácich psov, aby medzi sebou dobre vychádzali, aby nedochádzalo ku konfliktným situáciám, o akých potom čítame v novinách. Aj preto miestne úrady poskytujú rôzne výhody pre majiteľov tých psov, ktorí sú vycvičení. Navyše, ak si svojho psa vycvičíme, ohromne nám to uľahčí našu vzájomnú komunikáciu a nezažívame rôzne drobné mrzutosti.

Vycvičiť si menšieho psa môžeme aj sami, ale s tými väčšími sa chodí na výcvik do skupiny, ktorý sa robí formou kurzu a majiteľ psa dostane o tom aj vysvedčenie. V kurzoch sa náš pes nebude učiť všetky tie náročné úlohy, ktoré sme dnes mohli sledovať, to boli situácie v špecializovanom výcviku, ktorý nie je bežný, ale naučí sa reagovať na základné povely, a hlavne sa naučí nás poslúchnuť, čo je veľmi dôležité.

pokračovanie

pokračovanie – Letná škola vzpierania (4)

Desaťboj letnej školy

V dnešnom pokračovaní si priblížime ďalšie z disciplín súťažného desaťboja Letnej školy. Budú to trh a nadhod na techniku, drepy s 50% činkou, trojskok do diaľky i písomný test.

Drepy s činkou 50%

Súťaž v drepoch s činkou na ramenách vpredu, naloženou polovičnou hmotnosťou telesnej hmotnosti pretekára, prebiehala dopoludnia kvôli zhoršenému počasiu v interéroch. Váha na činke bola skutočne rôzna, takže použité boli malé i väčšie kotúče. Drepovali sme na činke po jednom, výsledok sa zapisoval do hodnotenia desaťboja podľa ročníkov. Každý pretekár urobil toľko drepov, koľko v danej chvíli dokázal, pretože sa súťažilo na počet opakovaní. Táto disciplína je obľúbená medzi športovcami nielen vo vzpieraní a nielen v okruhu tzv. silových športov, ale aj v príprave v ďalších športoch.

Na testovacích zrazoch, konaných v rámci identifikácie talentov vo vzpieraní, sa táto disciplína vykonáva vo viacerých variáciách, so stupňovaním hmotnosti činky, ale aj výsledky testov bývali pod omnoho väčším drobnohľadom v zmysle ich neskorších analýz. V desaťboji letnej školy sa udomácnilo hodnotenie na polovičnej hmotnosti pretekára alebo pretekárky, keďže desaťboj poskytuje omnoho všestrannejší záber, čo je aj cieľom letného podujatia.



Výsledky drep 50% (súčasť desaťboja)

R	Meno	Činka [kg]	Výsledok
---	------	------------	----------

Súťažný vek : 10

1	Pavol Puna	15	46
2	Ján Kolář	17,5	26
3	Samuel Brlej	17,5	25
--	Laura Mikušová	--	--

Súťažný vek : 11

1	Samuel Dobiáš	15	60
2	Jan Sanetrník	17,5	35
3	Peter Buschbacher	25	15
	Silvia Egrecká	27,5	15

Výsledky drep 50% (súčasť desaťboja)

R	Meno	Činka [kg]	Výsledok
---	------	------------	----------

Súťažný vek : 12

1	Patrik Riečičiar	15	65
2	Mário Kubis	22,5	53
3	Anton Ondruška	15	30
4	Marek Mečár	25	25
5	Stanislav Tomaníček	32,5	21
6	Balázs Dömeny	32,5	20
	Katrin Trebichavská	20	16
7	Adam Štachura	27,5	16
	Erik Pranda	22,5	16
8	Barbara Abrahámová	30	14

Súťažný vek : 13

1	Daniel Kolář	25	27
---	--------------	----	----

Najvytrvalejšie drepovali tí najľahší pretekári v ročníkoch

V ročníku 2002 zaznamenal najvyšší počet 46 drepov trenčiansky pretekár Pavol Puna pri 15 – kilovej hmotnosti činky. V ročníku 2001 jeho klubový kolega Samuel Dobiáš, až 60 drepov, s rovnakou hmotnosťou činky. V najpočetnejšom ročníku 2000 napočítali najviac Patrik Riečičiar z Krásna a Mário Kubis od Ružomberka.

Tretí najvyšší počet mal náš Ondruška z Trenčína, na zhodnej váhe činky ako Riečičiar.

pokračovanie

Mládež žije športom

pokračovanie – Letná škola vzpierania (4)

Tréningy a hry

Samozrejmosťou letnej školy. Program tréningov bol upravený podľa zloženia účastníkov. Aj tento rok sme mali prihlásených mladých adeptov vzpierania, a tak obsah ich tréningov tvorili cvičenia pre zdravú chrbticu a nácvik vzpieračskej techniky, s použitím detských činkiek Baby Barbell a žiackych kovových žrdiek. Tréningy, zamerané na precvičovanie jednotlivých fáz, prebiehali v skupinách, ktoré sa striedali na činkách. Podľa počasia sa uskutočňovali vo vnútornej hale alebo pri stĺporadií pred chatou, aj na nezmazateľných chodníkových kresbách vzpieračov. Prípadné technické nedostatky sa vychytávali na mieste.

Z loptových hier sa najviac osvedčil futbal. Do lopty kopali chlapci aj dievčatá, každým dňom hra poznateľne získavala na obľube. Pravidelné ranné rozcvičky viedol tréner Milan Kováč mladší, ktorý asistoval aj zápsimi pri súťažných aktivitách.

Písomné testy

Veru, ani písomný test neminul účastníkov desaťboja. Triedu sme si urobili v prednáškovej hale v jedálni. Zasadli sme na svoje miesta za stolmi po jednom, dostali sme predtlačené otázky a smolili sme do testu odpovede. Všetko, čo bolo v teste, sme si predtým na histórii vzpierania a olympijských hier rozprávali v prednáškach a diskusiách, veď písali sme si o tom v 10. vydaní. Času na test bolo neúrekom, nikto sa nemusel ponáhľať, aj keď väčšina z nás bola s odpoveďami veľmi rýchlo hotová. A pre tých z nás, ktorí majú diskusie aj vo svojich kluboch, boli odpovede úplná malina. Otázky boli samozrejme aj z jazykov. Zvyčajne sa hodnotí počet i úroveň správnych odpovedí, a do poznámkových zošitkov z prednášok na pri teste už nakúkať nesmie..

Je veľmi dôležité, aby sme vedeli niečo povedať o pôvode, faktoch a povahe svojho športu. Športu ako takého, s osobitným zreteľom na vzpieranie, a vzpieranie na olympijských hrách. Vzpieračský šport prešiel svojim historickým vývojom, keď sa zo zdvíhania záťaží stalo moderné športové odvetvie so zvýšeným podielom technickej a atletickej zložky, keď sa z hodnotenia fyzickej sily stáva hodnotenie schopnosti využitia kombinácie sily, techniky, rýchlosti, pružnosti v komplexe štruktúry majstrovského výkonu. Vo vrcholných podujatiach to možno badať aj porovnaním tabuliek ich účastníkov, ktorí sa do súťaží zapájajú od mládežníckeho veku ešte i po rokoch. Ich organizmus zvláda zaťaženia bez následkov a využitie prirodzených fyzikálnych zákonitostí, správnej výživy a výtobytkov športovej vedy v tréningu im navyše umožňuje ďalší športový rast. Významným zapojením športovej vedy dokážeme pestovať tento, pôvodne i dnes veľmi ťažký šport, bez zdravotnej ujmy pretekárov a pretekárokov.

Novinky zo vzpierania sa k verejnosti dostávajú veľmi zriedkavo. Dokonca aj pri súťažiach vo viacerých športoch sa vzpieranu venuje v lepšom prípade iba riadok-dva o účasti. Preto náhľady verejnosti na vzpieranie ako šport sa obmedzujú zväčša na fotografie alebo prenosy v televízii, sprostredkovaných bez adekvátneho komentára.

Účastníci letnej školy predstavujú druhú stránku vzpierania. Mládežnícke vzpieranie v minulosti ani dnes nemôže byť porovnávané s prehliadkou svetových alebo európskych výkonov na pódiumoch vrcholných podujatí.

Aj zásluhou médií si verejnosť vzpieračský šport v podvedomí nespája s mládežou. Články o žiackych súťažiach v médiách si môžeme za desaťročia doslova spočítať na prstoch, a reportáže na internete už boli odstránené. Úplne prvá otázka verejnosti pri zmienke o vzpieraní znie : „A je možné robiť takéto (vrcholné) výkony aj bez dopingu ?“

pokračovanie



pokračovanie – Letná škola vzpierania (4)

Výsledky písomných testov

R	Meno	AJ/NJ	História
Súťažný vek : 10			
1	Ján Kolář	10	14
2	Pavol Puna	9	6
3	Samuel Brlej	3	3
--	Laura Mikušová	--	--
Súťažný vek : 11			
1	Peter Buschbacher	10	9
2	Silvia Egrecká	9	5
	Samuel Dobiáš	5	5
3	Jan Sanetrník	6	4
Súťažný vek : 12			
1	Patrik Riečičiar	10	13
2	Katrin Trebichavská	9	10
3	Stanislav Tomaníček	3	9
	Marek Mečár	10	8
4	Adam Štachura	10	8
	Erik Pranda	6	8
	Barbara Abrahámová	10	7
5	Balázs Dömeny	10	7
6	Mário Kubis	7	5
7	Anton Ondruška	7	2
Súťažný vek : 13			
1	Daniel Kolář	10	13

Vzpieranie sa postupom času uviedlo medzi ľudí, a poskytlo šance na seba-zdokonaľovanie bez ohľadu na fyzické prednosti jedinca. To, čo sa javí absolútne nepodstatné pre oblasť reprezentácie, je dôležité v oblasti spoločenskej funkcie športu. Talenty majú najväčšie šance to dotiahnuť na reprezentačnú úroveň. My ostatní však nemusíme hádzať „flintu do raže“ pri pohľade do zrkadla s predpokladom, že žiadny klub si nás ako talenta nevyberie. Môžeme pestovať svoj šport na základe vlastného uváženia, a odborné zázemie a motivácia nám dávajú priestor sa v ňom zdokonaľovať. Z hľadiska histórie nám túto ideálnu predstavu v dnešnej dobe výrazne ovplyvňuje všade-účinkujúci fenomén dostupnosti. Dostupnosti informácií, dostupnosti časovej, regionálnej, i finančnej.

Odpoveď býva ťažšia ako činka šampióna. Pravdaže, je to možné. Ibaže tých, ktorí to skutočne dokážu, býva menej ako víťazov súťaže. Nájdu sa aj takí, ktorí sa chcú dostať k cieľu rýchlejšie a bez väčšej námahy, a s predstavou zisku vypísanej odmeny siahnu aj po nedovolených prostriedkoch. Skutočné veľké hviezdy však majú svojich obdivovateľov z radov mládeže, ktorá vo voľnom čase s obľubou pestuje tento šport, aj bez vízie reprezentovania.

A tu sa otvára ďalší priestor na vytváranie svojich vlastných, osobných majstrovstiev, snahy o prekonanie nie konkurenčných výkonov, ale o posunutie svojich vlastných hraníc. Vypracovanie sa na úroveň spokojnosti so svojim momentálnym výsledkom nie je jednoduché. Žiakov a žiačok, ktorí pestujú vzpieračskú techniku v skupinách, mládež v období puberty, ktorá dnes úplne samozrejme navštevuje posilňovňu v športovom procese vizuálneho formovania svojej postavy, študentov, ktorí pestujú viaceré športy a po činke siahnu v tréningu prevažnej väčšiny z nich, seniorskej populácie 25/40, ktorá si so záujmom prechádza svoj tréningový plán, nutričnú potrebu a regeneráciu na ďalšie obdobie, s ktorým maširuje od svojho trénera, športujúc zväčša popri zamestnaní, podobne ako senzační veteráni, ktorých vernosť činke a výkonnostné úspechy sú obdivuhodné snád pre každého. Vrcholné podujatia elitných športovcov nie sú, a nikdy ani neboli jedinou tvárou vzpierania.

História vzpierania, prevedenia jednotlivých disciplín, zmien v hmotnostných kategóriách, zmien v hodnotení na súťažiach a technických pravidiel, vybojovaných úspechov, personálnom či inštitucionálnom pokrytí, ale nielen ako zbierka čísiel a faktov. Vývoj od exhibície sily či už v remeselných kruhoch, v kluboch zamestnancov podnikov ťažkého priemyslu, výzvy pre intelektuálne spolky alebo výberu unikátnych, veľkých športových osobností, až po športovo orientovaný životný štýl aj bežnej populácie.

Je dôležité, aby sa v mysli žiaka pri jednoduchšej otázke v teste premietli dejinné súvislosti, aby jeho odpovede neboli iba naučenou zbierkou *nič-viac-nehovoriacich* čísiel a faktov. História vzpierania je fascinujúca tak, ako môže byť aj jej postupné objavovanie. Po zostavení písomných materiálov, dokumentujúcich túto oblasť života a použiteľných v praxi, volali už snád všetky vedúce garnitúry vo vzpieraní. Krásnou ukážkou je materiál, aký si spracovalo napríklad zápasenie. Bohužiaľ, vzpieranie nie je jediným športom na Slovensku, v ktorom možno badať istú názorovú roztrieštenosť, konkrétne predstavy sa rôznili, a tak sa dejiny predkladajú mládeži dnes iba čiastkovo. Ale v písomných testoch z histórie sme boli dobrí. Najviac správnych odpovedí mali Ján Kolář (susedia) v ročníku 2002, Peťo Buschbacher (Ružomberok) v ročníku 2001, Patrik Riečičiar (Krásno) a Katrin Trebichavská (Moravské Lieskové) v ročníku 2000.

pokračovanie

Mládež žije športom

Trh na techniku



Za zmienku stojí, že viac pokusov na plný počet bodov zaznamenali mladšie ročníky. *Výsledky trh na techniku v tabuľke vpravo →*

Nadhod na techniku

O najlepšie technické pokusy v nadhode sa zaslúžili Samuel Brlej a Pavol Puna so 14 b. v ročníku 2002, na plný počet bodov v ročníku 2001 Samuel Dobiáš, Jan Sanetrník a Silvia Egrecká, a opäť najlepšie iba na 14 bodov v ročníku 2000 Patrik Riečičiar, Tónko Ondruška a Adam Štachura. Ročník 99 zväčša neuvádzame, keďže ide už o kategóriu starších žiakov, ale technika tu bola na plný počet bodov. Táto súťaž sa dnes uskutočnila vo vnútri chaty, ide o výnimočnú situáciu, pretože spravidla prebieha vonku pod lesom.

pokračovanie

Nielen mladí vzpierači si vybrali z programu Letnej školy. Od roku 2012 sú **v rozšírenej ponuke podujatia** aj okruhy cvičení pre kondičnú prípravu v ďalších športoch, okruhy cvičení pre zdravú chrbticu, a cvičenia pre každého. Rovnako, ako mladí vzpierači, si „to svoje“ v programe nájdu mladí športovci z ďalších športov, ale aj každé dieťa, ktoré chce športovou formou stráviť jeden z prázdninových týždňov.

Počas pretekov vo vzpieračských disciplínach na techniku vonku popoludní lialo ako z krhly. Aj tie teda prebiehali v interiéroch. Von sa ísť nedalo, a tak sme pokračovali v zhromažďovaní výsledkov do vyhodnotenia tohtoročného desaťboja. V jednotlivých fázach trhu a nadhodu tieto disciplíny na letnej škole precvičujeme aj počas technických tréningov s vychytávaním chýb, a o to lepší sme niektorí boli v súťažnej previerke.

Pódium sme si urobili v stĺpovej vnútornej hale. Dvíhali sme po jednom, zo zeme alebo zo stojanok, na podložke, mimo podložky.. hodnotí sa technika prevedenia na body. Víťazí rýchlejší, lepší, sledovali sme pokusy výborné, vydarené, menej vydarené a aj nepodarené. Súťaž viedla a zapisovala trénerka Zuzana.

Najlepšie technické pokusy v trhu predviedli Ján Kolář a Pavol Puna (2002), Samuel Dobiáš a Jan Sanetrník (2001) a Patrik Riečičiar (2000).

R	Meno	1. pokus		2. pokus		3. pokus		Techn. max
		kg	body	kg	body	kg	body	
Súťažný vek : 10								
1	Ján Kolář	12	12	15	15	17	13	15
	Pavol Puna	17	14	20	15	22	14	15
2	Samuel Brlej	10	12	12	13	15	13	13
--	Laura Mikušová	--	--	--	--	--	--	--
Súťažný vek : 11								
1	Samuel Dobiáš	10	15	12	15	15	15	15
	Jan Sanetrník	15	13	20	14	25	15	15
2	Silvia Egrecká	15	12	17	13	20	14	14
3	Peter Buschbacher	22	n	22	9	25	8	9
Súťažný vek : 12								
1	Patrik Riečičiar	25	15	27	13	30	n	15
	Erik Pranda	15	14	17	13	20	14	14
2	Katrin Trebichavská	15	14	17	12	20	12	14
	Adam Štachura	15	14	17	12	20	14	14
3	Mário Kubis	20	12	22	14	25	12	14
	Marek Mečár	15	13	17	13	20	12	13
4	Barbara Abrahámová	20	12	22	9	25	11	12
	Anton Ondruška	20	12	22	12	25	n	12
5	Balázs Dömeny	35	11	37	11	40	10	11
6	Stanislav Tomaníček	37	10	40	9	42	9	10
Súťažný vek : 13								
1	Daniel Kolář	32	14	35	n	35	15	15

pokračovanie – Letná škola vzpierania (4)

Výsledky nadhod na techniku

R	Meno	1. pokus		2. pokus		3. pokus		Techn . max
		kg	body	kg	body	kg	body	

Súťažný vek : 10

1	Samuel Brlej	15	12	17	14	22	12	14
	Pavol Puna	27	14	30	14	32	11	14
2	Ján Kolář	20	12	25	13	27	13	13
--	Laura Mikušová	--	--	--	--	--	--	--

Súťažný vek : 11

1	Samuel Dobiáš	15	13	20	15	22	15	15
	Jan Sanetrník	30	14	35	15	40	14	15
	Silvia Egrecká	20	12	22	14	25	15	15
2	Peter Buschbacher	32	9	35	11	0	n	11

Súťažný vek : 12

1	Patrik Riečičiar	30	14	32	13	35	14	14
	Anton Ondruška	27	13	30	14	32	n	14
	Adam Štachura	25	14	30	12	32	12	14
2	Katrin Trebichavská	17	13	20	13	22	12	13
	Marek Mečár	20	11	22	12	25	13	13
	Erik Pranda	22	12	25	13	27	9	13
	Barbara Abrahámová	30	12	32	12	35	13	13
	Mário Kubis	27	13	30	12	32	13	13
	Balázs Dömeny	47	12	50	n	50	n	12
4	Stanislav Tomaníček	55	10	60	10	62	n	10

Súťažný vek : 13

1	Daniel Kolář	42	14	47	15	52	12	15
---	--------------	----	----	----	----	----	----	----

R	Meno	1	2	3	Naj
---	------	---	---	---	-----

Súťažný vek : 10

1	Ján Kolář	58	60,5	59	60,5
2	Pavol Puna	54	54	54,5	54,5
3	Samuel Brlej	52	50	53	53
--	Laura Mikušová	--	--	--	--

Súťažný vek : 11

1	Jan Sanetrník	n	60,5	62	62
2	Samuel Dobiáš	54	53	51,5	54
3	Silvia Egrecká	46	46	46	46
	Peter Buschbacher	46	44	44	46

pokračovanie

Trojskok

Trojskok znožmo z miesta do diaľky, jedna z disciplín celoslovenského štvorboja vo vzpieraní, sme nacvičovali vonku na parkovisku. Meranie výsledkov bolo tento krát prehľadnejšie, žiadne „bľchy na meracej páske“. Každý si jednoducho hodil očko na kriedou nakreslenú stupnicu, znázornenú

veľkými číslicami na doskočisku, v mieste predpokladaného ukončenia trojskoku. Jeho súťažné prevedenie sa najlepším výsledkom z troch pokusov zapísalo do hodnotenia desaťboja letnej školy.

Najlepší skokani letnej školy v roku 2012 boli zo susednej krajiny, Ján Kolář v ročníku 2002, Jan Sanetrník aj s úvodným prešľapom v ročníku 2001, a Patrik Riečičiar z Kysúc v ročníku 2000. Trenčianski chlapci dosiahli skvelú úroveň 2.-4. miesta.

Tabuľka nižšie : Výsledky trojskoku [dm], vysvetlivky : n = neplatný pokus)

R	Meno	1	2	3	Naj
---	------	---	---	---	-----

Súťažný vek : 12

1	Patrik Riečičiar	65	66,5	66,5	66,5
2	Mário Kubis	54	55,5	57	57
3	Marek Mečár	54,5	54,5	50,5	54,5
4	Anton Ondruška	n	53,5	54	54
5	Erik Pranda	52,5	51,5	52	52,5
6	Katrin Trebichavská	52	50	49	52
7	Barbara Abrahámová	51,5	51	51	51,5
8	Balázs Dömeny	50	50,5	50	50,5
9	Stanislav Tomaníček	45	48	n	48
10	Adam Štachura	40	40	47,5	47,5

Súťažný vek : 13

1	Daniel Kolář	67	66	65	67
---	--------------	----	----	----	----

Mládež žije športom

pokračovanie – Letná škola vzpierania (4)

Výlety do prírody

Súčasťou programu letnej školy boli aj výlety do prírody. Urobili sme si spoločný pochod do lesa v blízkom okolí chaty. Okolie je už chránenou oblasťou, v ktorej sa nesmú robiť zásahy, takže všetky prírodné krásy sú doterazposiaľ ešte na svojom mieste. Pešia túra vlnitým terénom nezaškodila ani tým z účastníkov, ktorí pochádzajú z horských oblastí.

Cestou po kamenistej cestičke sme mohli pozorovať zloženie miestnych drevín, minerálov vysokých skál, snáď aj nejaký ten zabudnutý hríbik, načúvať spevu

vtáctva počas oddychovej prestávky na lúke, alebo sa iba tak prejsť a intenzívne vnímať celý ten zhluk zvukov a vôní lesa. Pešiu a oddychovú túru nám súcitne venovalo rozmarné tohtoročné počasie.

O viaceré príležitosti na tréning mimo chaty sme vďaka dažďu prišli, tak aspoň regenerácia, ktorá sa vo vnútri nahradiť nedá, nám takto vyšla.

Tendo súťaže

Rýchlosť v trhu



Chcete trénovať vzpieračov?
A fyzika vám ide?

Súťaže TENDO boli špecializovanými meraniami vo vzpieraní. TENDO na hodnotenie je v dnešnej podobe na letnej škole novinkou. Rýchlosť prevedenia trhu síce bola zaznamenávaná i počas predchádzajúcich ročníkov

podujatia, ale v tom dnešnom sme sa pokúsili o jej komplexnejšie vyjadrenie, zosnímané v odlišných situáciách. Činka komunikovala s meracím zariadením, umiestneným cca 1 meter od pódia. Prepínaním funkcií displeja na zariadení sme okamžite zistili namerané hodnoty. Každý účastník absolvoval na činke podľa potreby viacero pokusov, pričom do hodnotenia sa nezapočítavali tie pokusy, ktorý neboli technicky správne.

Výsledky TENDO súťaží sú na nasledujúcej strane

Súťaže TENDO prebiehali vo vnútornej stíповej hale. Hodnotená bola rýchlosť prevedenia trhu silou na 10 kg vážiacej žrdke zo zeme, zo stojanok, do vystretých rúk s meraním maximálneho výkonu, maximálnej dosiahnutej rýchlosti, trh technický, drep na priemerný výkon a tlak silou z ramien do vzpaženia na priemerný výkon.

Aby sme rozumeli, namerané hodnoty sú jasné a zrozumiteľné pre pretekára iba čiastočne. Oveľa výpovednejšiu funkciu majú merania a ich opakovania pre trénerov, ktorí disponujú metodikou ich vyhodnocovania, a spoločne s ďalšími sledovanými momentmi aj využitkovania v ďalšom tréningu svojho pretekára.

Merania zvyčajne bývajú v programe pri identifikácii talentov vo vzpieraní. Isté je, že rýchlosť prevedenia je v trhu natoľko dôležitá, že jej jednoduché meranie by pokojne mohlo tvoriť domácu súťažnú disciplínu v kategóriách prípravky, žiackej a mládežníckej základne:) Trh je v pravidlách opísaný ako jednoliaty pohyb, keď vzpierač uchopí činku a či už s podrepom alebo rovno do vystretých rúk ju vymanévruje nad hlavu. Správny spôsob vás naučí tréner, chybám v technike je venovaný väčší priestor aj v pravidlách. Jednotlivé fázy trhu sú síce oddelene popísané, študované a precvičované, ale v ideálnom prípade by na súťaži už nemali byť divákovi príliš rozoznateľné. Rýchlosť prevedenia sa tu významne podieľa na úspešnosti pokusu. Spôsob, akým dokážeme

uviesť činku do pohybu, v priebehu kontrolovať tento pohyb, moment, v ktorom činku opäť výraznejšie podchytíme, až po jej definitívne zafixovanie nad hlavou sa zdá byť jednoduchší pri použití ľahších závaží.

Pri nácviku sa najskôr venujeme jednotlivým fázam a odstraňujeme technické nedostatky, ale popracovaním na zmazaní ostrých prechodov medzi jednotlivými fázami a zvýšením rýchlosti komplexného prevedenia objavíme spôsob, akým je možné záťaž na činke pri vynaložení rovnakej energie zväčšiť. Ak sa tento cenný poznatok naučíme využívať v praxi a budeme ho naďalej zdokonaľovať, sme na najlepšej ceste zvládnuť technicky náročnejšiu vzpieračskú disciplínu. Hádate správne, vzpieračské tréningy neprebiehajú iba v suchom počte a výbere cvikov, ich obmenách a mechanických opakovaniach, ale v systematickej a cieľavedomej práci trénera s pretekárom, a pretekára s činkou, špeciálne pri začiatkoch (chlapci, dievčatá). V skutočnosti trh omnoho väčšmi koketuje s atletikou než silový nadhod.

Je úžasnou prehliadkou fyzikálnych zákonitostí, ich učebnicou v názornom príklade. Ich praktická aplikácia, s inštrukciami a pod ostrážitým dohľadom skúseného trénera, a využitie, už pomocou svojich vlastných schopností a nadobudnutých zručností, je obzvlášť pre mládež, charakteristickou ešte aktívnym prístupom k životu, obrovskou výzvou.

pokračovanie

pokračovanie – Letná škola vzpierania (4)

Súťaž. vek	Por.	Meno	Trh silou (10 kg)		Trh technicky (10 kg)		10 kg drep a	10 kg tlak
			Peak Power	Max Velocity	Peak Power	Max Velocity	P mean	P mean
10	1	Samuel Brlej	272	2,78	250	2,55	141	79
	2	Pavol Puna	289	2,95	274	2,8	156	92
	3	Ján Kolář	289	2,95	286	2,92	184	107
	4	Laura Mikušová	—	—	—	—	—	—
11	1	Silvia Egrecká	230	2,35	237	2,42	123	97
	2	Samuel Dobiáš	253	2,58	242	2,47	134	86
	3	Peter Buschbacher	283	2,89	265	2,7	141	100
	4	Jan Sanetrník	329	3,36	308	3,14	178	147
12	1	Anton Ondruška	269	2,75	248	2,53	148	98
	2	Adam Štachura	286	2,92	248	2,53	135	105
	3	Erik Pranda	298	3,04	257	2,62	129	104
	4	Balázs Dömeny	311	3,17	262	2,67	162	139
	5	Katrin Trebichavská	292	2,98	265	2,7	141	101
	6	Marek Mečár	304	3,1	269	2,75	165	110
	7	Stanislav Tomaníček	382	3,9	280	2,86	168	191
	8	Barbara Abrahámová	321	3,28	292	2,95	171	111
	9	Mário Kubis	314	3,21	298	3,04	162	118
	10	Patrik Riečičiar	325	3,32	304	3,1	171	127
13	1	Daniel Kolář	349	3,56	292	2,98	201	137

Špecialita : Beh do schodov za chatou Odevák

Výsledky TENDO súťaží ešte výhľadovo doplníme o disciplínu „beh do schodov za chatou Odevák“, ktorú sme si priblížili v jednom z predchádzajúcich vydání. Z tabuľky sa dozvieme, kto má najlepšie prepoklady robiť asistenta svojmu trénerovi počas ďalšej súťaže konanej v Banskej Bystrici*

R	Meno	Výsledok	R	Meno	Výsledok
Súťažný vek : 10		(sek.)	Súťažný vek : 12		
1	Samuel Brlej	7,41	1	Patrik Riečičiar	6,19
	Ján Kolář	7,53	2	Mário Kubis	6,87
2	Pavol Puna	7,53	3	Marek Mečár	7,13
	Laura Mikušová	—	4	Anton Ondruška	7,17
Súťažný vek : 11			5	Erik Pranda	7,2
1	Jan Sanetrník	6,45	6	Katrin Trebichavská	7,24
2	Silvia Egrecká	7,57	7	Stanislav Tomaníček	7,41
3	Samuel Dobiáš	8,03	8	Adam Štachura	7,75
4	Peter Buschbacher	8,57	9	Barbara Abrahámová	8,49
			10	Balázs Dömeny	8,97
			Súťažný vek : 13		
			1	Daniel Kolář	6,37

* viď článok o M-SR 2012