

Sústredenie ŠKP Košice, 11.-15.05.2026, NOC plaveckých športov, Košice

Sústredenie je účelové – príprava na letnú časť Majstrovstiev SR príslušnej kategórie.

Podmienky účasti – okrem základných požiadaviek (disciplína, aktivita, platí nulová tolerancia porušovania disciplíny, šikanovania, povýšeneckého správania) je i **súhlas účastníka s prihlásením, v prípade prijatia - záväzná účasť**, na M-SR príslušnej vekovej kategórie.

Ak má niekto iný zámer, jeho účasť na sústreďení nie je žiadúca, prosíme akceptovať a oznámiť.

Menný zoznam prihlásených účastníkov:

Muži – Andreji Adam, Huňady Ivan, Ujhelyi Filip, Pokorný Karol, Renner Oliver, Šoltés Dominik a Toronyi Timofij (spolu 7)

Ženy – Horváthová Terézia, Bretzová Tamara, Štangová Gréta, Váczyová Vilma, Tkachenko Kateryna, Ferková Charlotte, Habiňáková Tereza a Veresová Simona (spolu 8).

Trénerské zabezpečenie: Skála Juraj, Urbanský Ján a Polláková Denisa

Poplatok za sústreďenie: reprezentant, člen ÚTM bez poplatku, ostatní 50,- Eur na účet – bude vyžiadané systémom PaySy.

Denný režim – pondelok až piatok, ukončenie sústreďenia obedom v piatok 15.05.2026

8:00 – spoločná rozcvička na bazéne – potrebné karimatky, thera pásy, švihadlá, ...

8:30 – 10:30 tréning v bazéne

10:35 – 11:00 strečing (dvojice, individuálne)

11:15 – presun a spoločný obed (Hlavná stanica)

Po obede je povinný oddych – doma a potom návrat na poobedňajší tréning.

Poobede tréningy v bazéne – pondelok 15:30-17:00 hod, utorok a štvrtok 16:00-18:00, streda a piatok poobede voľno/regenerácia.

Kondičná príprava – utorok a štvrtok 15:00-15:45 (pred tréningom).

Počas všetkých spoločných činností (rozcvičky, strečing, kondičná príprava, obed) platí zákaz používania/scrollovania mobilných telefónov.

Žiadosti o uvoľnenie zo školy – rozdam v pondelok, v prípade potreby zašlem na vyžiadanie e-mailom vopred (v pdf-formáte).

Ing. Juraj Skála, ŠKP Košice