





*Reprezentačné kritériá STÚ -  
multišport platné do 31. 12. 2024*

## PLNENIE LIMITOV:

**Termín plnenia:** január - apríl 2024 (okrem zimného triatlonu)  
november 23 - január 2024 (zimný triatlon)

**Plávanie:**

1. testovanie reprezentácie - termín bude včas zverejnený
2. Oficiálne plavecké preteky
3. Po dohode s koordinátorom multišportu\*

**Cyklistika:**

1. testovanie reprezentácie - FTP test na trenažéri
2. po dohode s koordinátorom multišportu\*

\* alternatíva FTP testu - spiroergometria, laktátový test - výkon na ANP

**Beh:**

1. testovanie reprezentácie - termín bude včas zverejnený
2. oficiálne bežecké preteky - tolerancia 10% dĺžky trate \*\*
3. po dohode s koordinátorom multišportu\*

\*Je možné dohodnúť individuálny termín (najlepšie viac športovcov v jeden termín, ktorý sa nemôžu zúčastniť oficiálneho testovania).  
Musí byť prizvaná minimálne jedna nezávislá osoba (funkcionár STÚ, tréner iného klubu, rozhodca...)

\*\*dôležité je priemerné tempo na kilometer - športovec zašle koordinátorovi oficiálny čas z daných pretekov a zároveň gps záznam pretekov, kde je jednoznačne viditeľná presná dĺžka trate, podľa ktorej je jednoznačne možné vypočítať priemerné tempo na kilometer.

Kros triatlon		Plávanie		cyklistika		beh	
		disciplína	limit	disciplína	limit	disciplína	limit
muži	výkonnostný limit 1.stupňa	800m	9:50	FTP test (W/kg)	5	10km	33:00
	výkonnostný limit 2.stupňa	800m	10:15	FTP test (W/kg)	4,5	10km	34:00
muži U23	výkonnostný limit 1.stupňa	800m	9:50	FTP test (W/kg)	4,8	10km	33:30
	výkonnostný limit 2.stupňa	800m	10:15	FTP test (W/kg)	4,4	10km	34:30
juniori	výkonnostný limit 1.stupňa	400m	4:50	FTP test (W/kg)	4,5	5km	16:00
	výkonnostný limit 2.stupňa	400m	5:00	FTP test (W/kg)	4	5km	16:30
ženy	výkonnostný limit 1.stupňa	800m	10:30	FTP test (W/kg)	4,3	10km	36:45
	výkonnostný limit 2.stupňa	800m	11:00	FTP test (W/kg)	3,8	10km	38:00
ženy U23	výkonnostný limit 1.stupňa	800m	10:30	FTP test (W/kg)	4,1	10km	37:45
	výkonnostný limit 2.stupňa	800m	11:00	FTP test (W/kg)	3,7	10km	39:00
juniorok	výkonnostný limit 1.stupňa	400m	5:10	FTP test (W/kg)	3,8	5km	18:00
	výkonnostný limit 2.stupňa	400m	5:20	FTP test (W/kg)	3,4	5km	18:45

\*VL1 - výkonnostný limit 1. stupňa, VL2 - výkonnostný limit 2.stupňa

Výkonnostné limity sú **NEVYHNUTÝM** predpokladom pre zaradenie športovca ako reprezentanta alebo reprezentanta v sledovaní.

Splnenie výkonnostných limitov **NEZNAMENÁ** automatickú nomináciu na reprezentačné preteky.

**Nominácia na konkrétne preteky:** Zohľadňuje sa splnenie výkonnostných limitov, nominačné preteky a história pretekára.

**Reprezentant:** Športovec ktorý splní: **VL1 cyklistiky**

**minimálne jeden VL1 z plávania alebo behu a zároveň VL2 z ostatnej disciplíny**

Na základe nominačných pretekov, kde preukáže aj technické zručnosti, alebo jeho histórie

Nominácia: pretekov v disciplíne

Nominauje koordinátor reprezentácie a schvaľuje VV STÚ.

**Reprezentant  
v sledovaní:**

Športovec ktorý splní: **minimálne VL2 vo všetkých troch disciplínach**

Nominácia: Pretekár môže byť prihlásený na ME, MS ako samoplatca.

Pretekára môže nominovať na ME, MS koordinátor reprezentácie a schváliť VV s dohodnutou spoluúčasťou, ktorá môže byť refundovaná po splnení kritérií na základe umiestnenia na daných pretekoch.

Kros duatlon		Plávanie		cyklistika		beh	
		disciplína	limit	disciplína	limit	disciplína	limit
muži	výkonnostný limit 1.stupňa			FTP test (W/kg)	5	10km	33:00
	výkonnostný limit 2.stupňa			FTP test (W/kg)	4,5	10km	34:00
muži U23	výkonnostný limit 1.stupňa			FTP test (W/kg)	4,8	10km	33:30
	výkonnostný limit 2.stupňa			FTP test (W/kg)	4,4	10km	34:30
juniori	výkonnostný limit 1.stupňa			FTP test (W/kg)	4,5	5km	16:00
	výkonnostný limit 2.stupňa			FTP test (W/kg)	4	5km	16:30
ženy	výkonnostný limit 1.stupňa			FTP test (W/kg)	4,3	10km	36:45
	výkonnostný limit 2.stupňa			FTP test (W/kg)	3,8	10km	38:00
ženy U23	výkonnostný limit 1.stupňa			FTP test (W/kg)	4,1	10km	37:45
	výkonnostný limit 2.stupňa			FTP test (W/kg)	3,7	10km	39:00
juniorčky	výkonnostný limit 1.stupňa			FTP test (W/kg)	3,8	5km	18:00
	výkonnostný limit 2.stupňa			FTP test (W/kg)	3,4	5km	18:45

\*VL1 - výkonnostný limit 1. stupňa, VL2 - výkonnostný limit 2.stupňa

Výkonnostné limity sú **NEVYHNUTÝM** predpokladom pre zaradenie športovca ako reprezentanta alebo reprezentanta v sledovaní.

Splnenie výkonnostných limitov **NEZNAMENÁ** automatickú nomináciu na reprezentačné preteky.

**Nominácia na konkrétne preteky:** Zohľadňuje sa splnenie výkonnostných limitov, nominačné preteky a históriu pretekára.

**Reprezentant:**

Športovec ktorý splní: **VL1 cyklistiky**

**Minimálne VL2 z behu**

Na základe nominačného preteku, kde preukáže aj technické zručnosti, alebo jeho histórie

Nominácia: pretekov v disciplíne

Nominuje koordinátor reprezentácie a schvaľuje VV STÚ.

**Reprezentant v sledovaní:**

Športovec ktorý splní: **minimálne VL2 v oboch disciplínach**

Nominácia: Pretekár môže byť prihlásený na ME, MS ako samoplatca.

Pretekára môže nominovať na ME, MS koordinátor reprezentácie a schváliť VV s dohodnutou spoluúčasťou, ktorá môže byť refundovaná po splnení kritérií na základe umiestnenia na daných pretekoch.

Dlhý triatlon		Plávanie		cyklistika		beh	
		disciplína	limit	disciplína	limit	disciplína	limit
muži	výkonnostný limit 1.stupňa	800 m	10:15	FTP test (W/kg)	4,9	10 km	33:45
	výkonnostný limit 2.stupňa	800 m	10:45	FTP test (W/kg)	4,4	10 km	34:45
muži U23	výkonnostný limit 1.stupňa	800 m	10:30	FTP test (W/kg)	4,7	10 km	34:15
	výkonnostný limit 2.stupňa	800 m	11:00	FTP test (W/kg)	4,3	10 km	35:00
ženy	výkonnostný limit 1.stupňa	800 m	11:10	FTP test (W/kg)	4,2	10 km	37:30
	výkonnostný limit 2.stupňa	800 m	11:40	FTP test (W/kg)	3,8	10 km	38:35
ženy U23	výkonnostný limit 1.stupňa	800 m	11:25	FTP test (W/kg)	4	10 km	38:00
	výkonnostný limit 2.stupňa	800 m	12:00	FTP test (W/kg)	3,7	10 km	38:50

\*VL1 - výkonnostný limit 1. stupňa, VL2 - výkonnostný limit 2.stupňa

Výkonnostné limity sú **NEVYHNUTÝM** predpokladom pre zaradenie športovca ako reprezentanta alebo reprezentanta v sledovaní.

Splnenie výkonnostných limitov **NEZNAMENÁ** automatickú nomináciu na reprezentačné preteky.

**Nominácia na konkrétne preteky:** Zohľadňuje sa splnenie výkonnostných limitov, nominačné preteky a históriu pretekára

**Reprezentant:**

Športovec ktorý splní: **VL1 cyklistiky**

**minimálne jeden VL1 z plávania alebo behu a zároveň VL2 z ostatnej disciplíny**

Nominácia: Na základe nominačných pretekov, alebo jeho histórie pretekov v disciplíne

Nominuje koordinátor reprezentácie a schvaľuje VV STÚ.

**Reprezentant**

Športovec ktorý splní: **minimálne VL2 vo všetkých trochu disciplínach**

**v sledovaní:**

Nominácia: Pretekár môže byť prihlásený na ME, MS ako samoplatca

Pretekára môže nominovať na ME, MS koordinátor reprezentácie a schváliť VV s dohodnutou spoluúčasťou, ktorá môže byť refundovaná po splnení kritérií na základe umiestnenia na daných pretekoch.

Duatlon		Plávanie		cyklistika		beh	
		disciplína	limit	disciplína	limit	disciplína	limit
muži	výkonnostný limit 1.stupňa			FTP test (W/kg)	5	10km	32:00
	výkonnostný limit 2.stupňa			FTP test (W/kg)	4,5	10km	33:00
muži U23	výkonnostný limit 1.stupňa			FTP test (W/kg)	4,8	10km	32:30
	výkonnostný limit 2.stupňa			FTP test (W/kg)	4,4	10km	33:30
juniori	výkonnostný limit 1.stupňa			FTP test (W/kg)	4,5	5km	15:30
	výkonnostný limit 2.stupňa			FTP test (W/kg)	4	5km	16:00
ženy	výkonnostný limit 1.stupňa			FTP test (W/kg)	4,3	10km	35:45
	výkonnostný limit 2.stupňa			FTP test (W/kg)	3,8	10km	37:00
ženy U23	výkonnostný limit 1.stupňa			FTP test (W/kg)	4,1	10km	36:45
	výkonnostný limit 2.stupňa			FTP test (W/kg)	3,7	10km	38:00
juniorke	výkonnostný limit 1.stupňa			FTP test (W/kg)	3,8	5km	17:30
	výkonnostný limit 2.stupňa			FTP test (W/kg)	3,4	5km	18:15

\*VL1 - výkonnostný limit 1. stupňa, VL2 - výkonnostný limit 2.stupňa

Výkonnostné limity sú **NEVYHNUTÝM** predpokladom pre zaradenie športovca ako reprezentanta alebo reprezentanta v sledovaní. Splnenie výkonnostných limitov **NEZNAMENÁ** automatickú nomináciu na reprezentačné preteky.

**Nominácia na konkrétne preteky:** Zohľadňuje sa splnenie výkonnostných limitov, nominačné preteky a históriu pretekára.

**Reprezentant:**

Športovec ktorý splní: **VL1 z behu**

**Minimálne VL2 z cyklistiky**

Nominácia: Na základe nominačných pretekov, alebo jeho histórie pretekov v disciplíne.

Nominuje koordinátor reprezentácie a schvaľuje VV STÚ.

**Reprezentant v sledovaní:**

Športovec ktorý splní: **minimálne VL2 v oboch disciplínach**

Nominácia: Pretekár môže byť prihlásený na ME, MS ako samoplatca.

Pretekára môže nominovať na ME, MS koordinátor reprezentácie a schváliť VV s dohodnutou spoluúčasťou, ktorá môže byť refundovaná po splnení kritérií na základe umiestnenia na daných pretekoch.

Aquatlon		Plávanie		cyklistika		beh	
		disciplína	limit	disciplína	limit	disciplína	limit
muži	výkonnostný limit 1.stupňa	800m	9:30			5km	15:10
	výkonnostný limit 2.stupňa	800m	10:00			5km	15:40
muži U23	výkonnostný limit 1.stupňa	800m	9:40			5km	15:20
	výkonnostný limit 2.stupňa	800m	10:10			5km	15:50
juniori	výkonnostný limit 1.stupňa	800m	9:45			5km	15:30
	výkonnostný limit 2.stupňa	800m	10:15			5km	16:00
ženy	výkonnostný limit 1.stupňa	800m	10:10			5km	16:50
	výkonnostný limit 2.stupňa	800m	10:40			5km	17:30
ženy U23	výkonnostný limit 1.stupňa	800m	10:20			5km	17:05
	výkonnostný limit 2.stupňa	800m	10:50			5km	17:45
juniorok	výkonnostný limit 1.stupňa	800m	10:25			5km	17:20
	výkonnostný limit 2.stupňa	800m	11:00			5km	18:00

\*VL1 - výkonnostný limit 1. stupňa, VL2 - výkonnostný limit 2.stupňa

Výkonnostné limity sú **NEVYHNUTÝM** predpokladom pre zaradenie športovca ako reprezentanta alebo reprezentanta v sledovaní.

Splnenie výkonnostných limitov **NEZNAMENÁ** automatickú nomináciu na reprezentačné preteky.

**Nominácia na konkrétne preteky:** Zohľadňuje sa splnenie výkonnostných limitov, nominačné preteky a históriu pretekára.

**Reprezentant:** Športovec ktorý splní: **VL1 z plávania a behu**

Nominácia: Na základe nominačných pretekov, alebo jeho histórie pretekov v disciplíne.

Nominuje koordinátor reprezentácie a schvaľuje VV STÚ.

**Reprezentant** Športovec ktorý splní: **minimálne VL2 v oboch disciplínach**

**v sledovaní:**

Nominácia: Pretekár môže byť prihlásený na ME, MS ako samoplatca.

Pretekára môže nominovať na ME, MS koordinátor reprezentácie a schváliť VV s dohodnutou spoluúčasťou, ktorá môže byť refundovaná po splnení kritérií na základe umiestnenia na daných pretekoch.



Zimný triatlon		Plávanie		cyklistika		beh	
		disciplína	limit	disciplína	limit	disciplína	limit
muži	výkonnostný limit 1.stupňa			FTP test (W/kg)	5	10km	33:00
	výkonnostný limit 2.stupňa			FTP test (W/kg)	4,5	10km	34:00
muži U23	výkonnostný limit 1.stupňa			FTP test (W/kg)	4,8	10km	33:30
	výkonnostný limit 2.stupňa			FTP test (W/kg)	4,4	10km	34:30
juniori	výkonnostný limit 1.stupňa			FTP test (W/kg)	4,5	5km	16:00
	výkonnostný limit 2.stupňa			FTP test (W/kg)	4	5km	16:30
ženy	výkonnostný limit 1.stupňa			FTP test (W/kg)	4,3	10km	36:45
	výkonnostný limit 2.stupňa			FTP test (W/kg)	3,8	10km	38:00
ženy U23	výkonnostný limit 1.stupňa			FTP test (W/kg)	4,1	10km	37:45
	výkonnostný limit 2.stupňa			FTP test (W/kg)	3,7	10km	39:00
juniorok	výkonnostný limit 1.stupňa			FTP test (W/kg)	3,8	5km	18:00
	výkonnostný limit 2.stupňa			FTP test (W/kg)	3,4	5km	18:45

\*VL1 - výkonnostný limit 1. stupňa, VL2 - výkonnostný limit 2.stupňa

Výkonnostné limity sú **NEVYHNUTÝM** predpokladom pre zaradenie športovca ako reprezentanta alebo reprezentanta v sledovaní.

Splnenie výkonnostných limitov **NEZNAMENÁ** automatickú nomináciu na reprezentačné preteky.

**Nominácia na konkrétne preteky:** Zohľadňuje sa splnenie výkonnostných limitov, nominačné preteky a históriu pretekára.

**Reprezentant:**

Športovec ktorý splní: **VL1 z cyklistiky a behu**

**minimálne VL2 v oboch disciplínach**

Na základe nominačných pretekov, kde preukáže aj technické zručnosti, alebo jeho histórie

Nominácia: pretekov v disciplíne

Nominguje koordinátor reprezentácie a schvaľuje VV STÚ.

**Reprezentant v sledovaní:**

Športovec ktorý splní: **minimálne VL2 vo všetkých trochu disciplínach**

Nominácia: Pretekár môže byť prihlásený na ME, MS ako samoplatca.

Pretekára môže nominovať na ME, MS koordinátor reprezentácie a schváliť VV s dohodnutou spoluúčasťou, ktorá môže byť refundovaná po splnení kritérií na základe umiestnenia na daných pretekoch.

**Ďakujeme  
za pozornosť**