



Београд, 19.03.2024. године,  
Број: 339/24

**Бициклистички савез Србије**  
**Члановима**

**ПРЕДМЕТ:** Резултати тестирања такмичара за планински бициклизам  
и извештај о припремљености такмичара,

Поштовани,

Дана 05.03.2024. је упућен позив за тестирање такмичарима-кандидатима за наступ у МТБ репрезентацији. Тестирање је обављено 09.03.2024. године у Новом Саду за такмичара Демер Давида, 10.03.2024. године у Чачку за Антонијевић Владимира и истог дана у Ваљево за Давидов Стефана, Давидов Игор и Старчевић Милу. Станишић Дамјан је одрадио тестирање исти викенд у свом клубу у Рашкој.

Тестирање је обавио Штрбац Оливер на смарт тренажеру и састојало се од два тест протокола, РАМП тест при којем се снага повећавала за 20W сваки минут до максималног интензитета који такмичар у том тренутку може да постигне. Други тест у трајању од 12 минута на симулираној брдској стази користећи програм „Zwift” са циљем одржавања најбоље просечне снаге. Други тест је обављен 20 минута након првог теста, између је било пар минута опоравка и лагано педалирање за опоравак.

Резултати теста:

Р.бр.	Име и презиме	Телесна маса	РАМП Max W	FTP W	FTP W/Kg	12min Avg W	12min W/Kg
1.	Давид Демер	74 kg	420	315	4,25	352	4,75
2.	Дамјан Станишић	61 kg	340	255	4,18	264	4,32
3.	Стефан Давидов	77 kg	440	330	4,28	366	4,75
4.	Игор Давидов	53,5 kg	360	270	5,04	279	5,21
5.	Владимир Антонијевић	54 kg	360	270	5,00	301	5,57
6.	Мила Старчевић*	53 kg	280	210	3,96		

\* Мила Старчевић је одрадила лакши РАМП тест који је погодан за женску и за млађе категорије и није радила тест 12мин.

Из горе наведених резултата можемо закључити да су сви репрезентативци вредно радили и тренирали током зиме.

Антонијевић Владимир и Давидов Игор се издвајају са најбољим релативним снагама на оба теста и тренутно су у најбољој форми. Старчевић Мила је такође имала изванредан резултат за женску категорију.



Станишић Дамјан треба још да поради на подизању снаге, припремни период није био на 100% због бола у колелу, које је тренутно санирано и он наставља са јаким тренажним процесом.

Давидов Стефан и Демер Давид под хитно морају да пораде на телесној маси, апсолутна снага им је на високом нивоу, али је релативна снага ниска због вишка килограма. Неопходно је да оба такмичара доведу своју телесну масу до макар 70 кг у следећих пар недеља, у супротном ће имати потешкоћа на претежно брдским стазама.

У будућности, такмичари морају више посветити пажњу исхрани и дијети ван сезоне, како би одржавали идеалну масу. Умерена и балансирана исхрана је јако битан део тренажног процеса.

Извештај сачинили:

МТБ селектор

Бојан Ђурђић

Директор МТБ репрезентације

Оливер Штрбац

**Селектор за планински бициклизам**

**Бојан Ђурђић с.р.**

