

II. KOLO VSTUPNÍCH TESTŮ SCM 2024

24. – 26. 11. 2023, Praha

Závodníci jsou rozděleni do dvou skupin – rozpis je přílohou dokumentu. První skupina absolvuje testování v pátek 24. 11. a v sobotu 25. 11. Druhá skupina pak absolvuje testování v sobotu 25. 11. a v neděli 26. 11.

| SLUPINA 1 | | |
|----------------|-------------------|---------------------------|
| PÁTEK 24. 11. | antropometrie | Loděnice Bohemians Praha |
| | skok daleký | Loděnice Bohemians Praha |
| | shyb | Loděnice Bohemians Praha |
| | flexibilita | Loděnice Bohemians Praha |
| | trenažér | Loděnice Bohemians Praha |
| SOBOTA 25. 11. | "čisté paže" | ČVK Praha |
| | bench press | ČVK Praha |
| | běh na 60 metrů | Spartak Praha 4 (Děkanka) |
| | běh na 3000 metrů | Spartak Praha 4 (Děkanka) |
| | plavání | Praha - Zelený pruh |

| SLUPINA 2 | | |
|----------------|-------------------|---------------------------|
| SOBOTA 25. 11. | antropometrie | Loděnice Bohemians Praha |
| | skok daleký | Loděnice Bohemians Praha |
| | shyb | Loděnice Bohemians Praha |
| | flexibilita | Loděnice Bohemians Praha |
| | trenažér | Loděnice Bohemians Praha |
| NEDĚLE 26. 11. | "čisté paže" | ČVK Praha |
| | bench press | ČVK Praha |
| | běh na 60 metrů | Spartak Praha 4 (Děkanka) |
| | běh na 3000 metrů | Spartak Praha 4 (Děkanka) |
| | plavání | Praha - Zelený pruh |

Antropometrie, skok daleký, shyb, flexibilita a test na 2 000 metrů na trenažéru proběhnou v loděnici Bohemians Praha – Modřanská 1107/51. Tyto testy proběhnou v tělocvičně.

Sledování antropometrických parametrů – výška postavy/rozpětí paží

Závodník, závodnice získá bodové ohodnocení za výšku postavy, respektive rozpětí paží, pokud dosáhne na hodnoty uvedené v tabulce.

Každý závodník/závodnice získává jen jedno bodové ohodnocení, a to vyšší z obou dosažených (výška postavy nebo rozpětí paží)

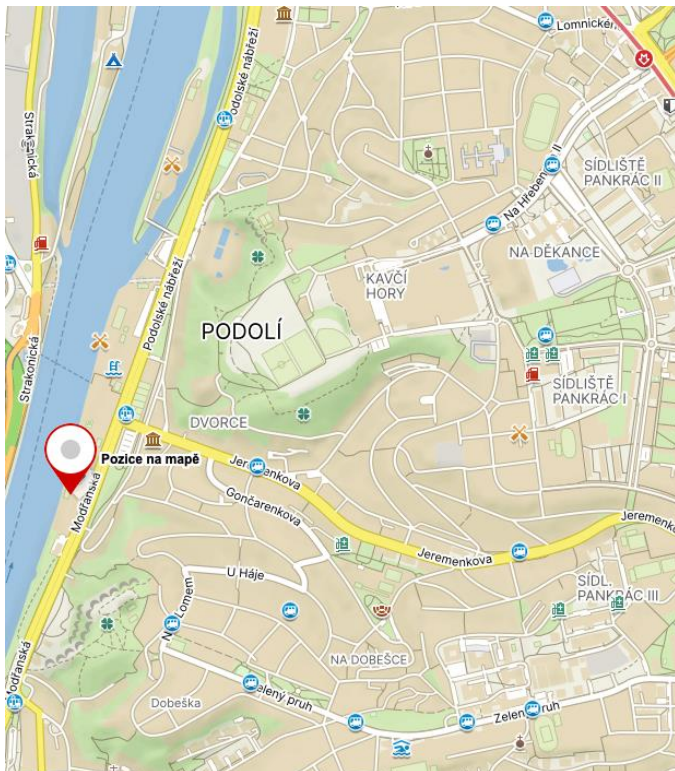
Skok daleký snožmo, ze stoje mírně rozkročného, špičky nohou těsně u odrazové čáry. Hodnotí se délka skoku (od odrazové čáry k místu dotyku bližší paty). Každý závodník má tři pokusy, hodnotí se nejdelší pokus v celých centimetrech. Při přepadnutí vzad po doskoku je pokus neplatný. Nesmí být použity tretry, není povolena opora před odrazem.

Shyb nadhmatem, tahem, úchop v šíři ramen, hodnocen je počet správně provedených cviků

Testování flexibility a kloubní mobility

- a) *Hluboký dřep na plných chodidlech s napřímenými zády*
- b) *Kobra*
- c) *Pozice hole*
- d) *Leh na zádech pokrčmo, horní končetiny ze svícnu do vzpažení*
- e) *Rotace trupu*

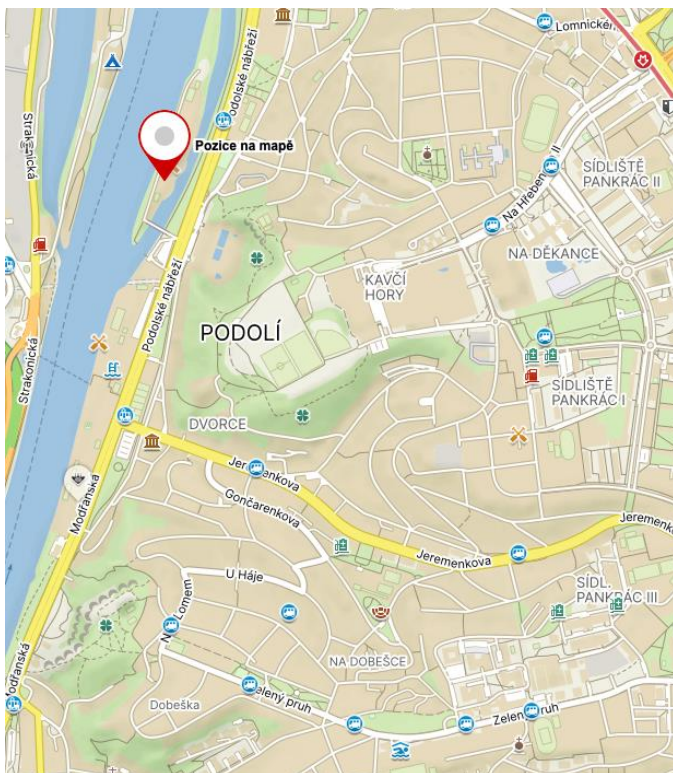
Test 2000 metrů na stacionárním trenažéru



Testy v přítrhu (čisté paže) a Bench Pressu proběhnou v loděnici ČVK Praha na Veslařském ostrově.

přítrh („čisté paže“) na 1 minutu s činkou. Hmotnost činky bude rovna 60 – 80 % u chlapců a 50- 80% u dívek z aktuální hmotnosti závodníka. Hmotnost činky bude zaokrouhlena po 2,5 kg. Hodnocen bude v joulech (výpočet: *počet správně provedených opakování x hmotnost činky x vzdálenost mezi dolním okrajem lavičky a horním okrajem osy činky*). O správnosti provedení cviku rozhoduje ÚTM, případně jím pověřená osoba. **Platný pokus musí splňovat následující podmínky:** hrudník musí být v neustálém kontaktu s lavicí, činka musí být zvedána až k lavicí, aby došlo k dotyku žerdě s lavicí, činka musí být puštěna do natažených paží, nohy neprovádí výrazné pohyby.

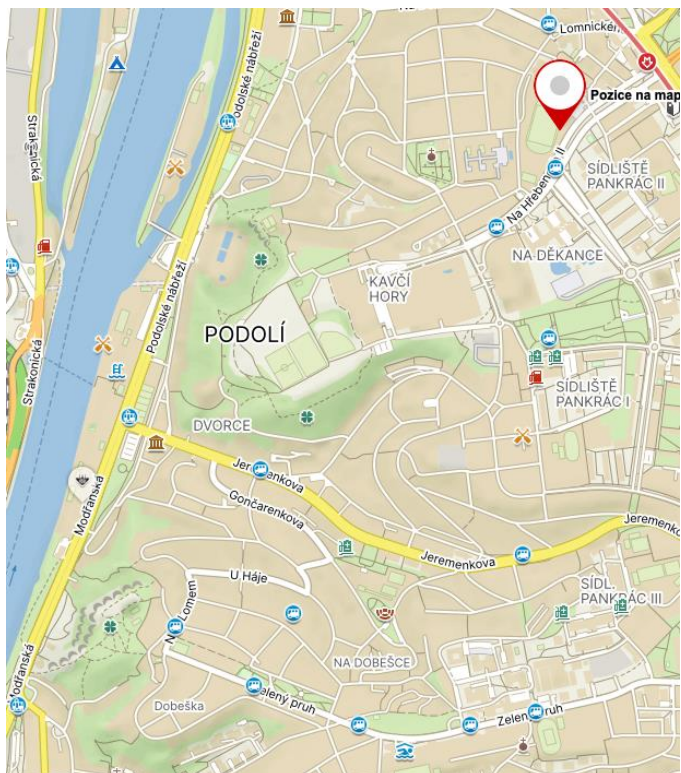
Bench press na 1 minutu. Hmotnost činky bude rovna 60 – 80 % u chlapců a 50- 80% u dívek z aktuální hmotnosti závodníka. Hmotnost činky bude zaokrouhlena po 2,5 kg. Hodnocen bude v joulech (výpočet: *počet správně provedených opakování x hmotnost činky x vzdálenost mezi dolním okrajem lavičky a horním okrajem osy činky*). O správnosti provedení cviku rozhoduje ÚTM, případně jím pověřená osoba. **Platný pokus musí splňovat následující podmínky:** hýždě musí být v neustálém kontaktu s lavicí, činka musí být spouštěna až k hrudníku a zvedána až do natažených horních končetin, činka musí být zvedána přibližně v kolmici poloze, během minutového testu je možné libovolně odpočívat odložením činky do stojanů



Testy v běhu na 60 a 3 000 metrů proběhnou na atletickém oválu Spartaku Praha 4 (Děkanka) – Děkanská vinice I 5. Testy v běhu proběhnou na venkovním atletickém oválu.

Běh na 60 metrů z polovysokého startu, hodnotí se dosažený čas

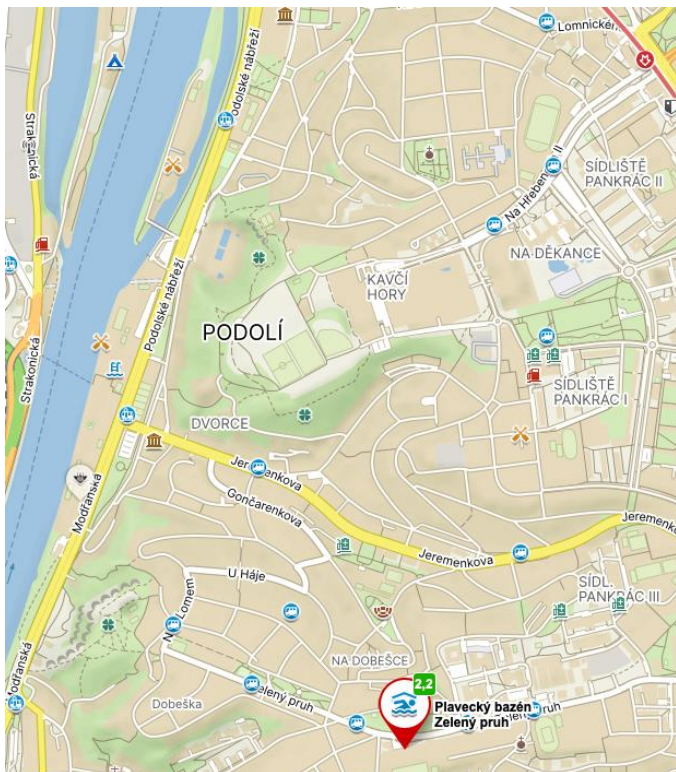
běh na 3000 m na atletické dráze s tartanovým povrchem, hodnotí se dosažený čas



Test v plavání proběhne v plaveckém bazénu Střední školy – Akademie řemesel, Zelený pruh 1294/52

plavání na 200 m libovolným způsobem, bez skoku, bez kotoulové obrátky, hodnotí se dosažený čas

Šatny bazénu pro nás budou otevřeny oba dny od 13:45. Všichni závodníci musejí být k testu připraveni minimálně 10' před jejich plánovaným startovním časem. **Pro test je nutná plavecká čepice.**



Vedoucí akce: Vít Kučera

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
/Czech Rowing Association/
Atletická 100/2
160 17 PRAHA 6 - Strahov
TEL. +420 739 435 310
FAX: 420/2/5721 0847
E-mail: kucera@veslo.cz