

TESTOVÁNÍ ČLENŮ SCM, BŘEZEN 2022 PROVEDENÍ A ZPŮSOB HODNOCENÍ TESTŮ

běh a plavání – závodníkům bude započítáván pouze jeden z těchto dvou testů, a to bodově lépe ohodnocený, každý závodník musí absolvovat test v běhu i test v plavání

- **běh na 3000 m** na atletické dráze s tartanovým povrchem, hodnotí se dosažený čas, dle tabulkových hodnot
- **plavání na 400 m** libovolným způsobem, bez skoku, bez kotoulové obrátky, hodnotí se dosažený čas, dle tabulkových hodnot

posilovna – testování v posilovně se skládá ze dvou testů – „čisté paže“ a dřep s činkou. Pro účely bonifikace bude testování v posilovně hodnoceno jedním výsledkem. Tím bude aritmetický průměr bodových ohodnocení obou testů.

- a) „čisté paže“ na 3 minuty s činkou, Hmotnost činky bude rovna 35 – 45 % aktuální hmotnosti závodníka. Hmotnost činky bude zaokrouhlena po 2,5 kg. Hodnocen bude celkový součet „nazdvihaných kilogramů“ x „výška zdvihu“ (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 lavici, aby došlo k dotyku žerdě s lavicí, činka musí být puštěna do natažených paží, nohy neprovádí výrazné pohyby.
- b) Dřep s činkou na 3 minuty. Hmotnost činky bude rovna 40 – 50 % aktuální hmotnosti závodníka. Hmotnost činky bude zaokrouhlena po 2,5 kg. Hodnocen bude celkový součet „nazdvihaných kilogramů“ (výpočet: *počet správně provedených opakování x hmotnost činky*). O správnosti provedení cviku rozhoduje ÚTM, případně jím pověřená osoba. **Platný pokus musí splňovat následující podmínky:** nohy jsou v šíři ramen, vzpřímený trup (bez kulatých zad nebo prohnutí v bederní části páteře) po celou dobu cviku, paty na zemi po celou dobu cviku, činka je položena na trapézovém svaly, dřep provádíme do dotyku hýždí na lavičku případně na jinou podložku, lavička/podložka bude nastavena tak, aby sportovec prováděl dřep do polohy, kdy jsou stehna vodorovná.