



ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

POŽADAVKY NA ZAŘAZENÍ DO REPREZENTAČNÍHO TÝMU JUNIORŮ ČVS POŽADAVKY PRO OBDOBÍ LISTOPAD 2023 – DUBEN 2024

Příprava juniorského reprezentačního týmu je náročná po fyzické, psychické i časové stránce. Kandidát juniorské reprezentace, jeho osobní trenér i zákonný zástupce vstupem daného závodníka do juniorské reprezentace nebo SCM stvrzují, že tyto nároky akceptují.

Závodníci a závodnice ročníky narození 2008 – 2009, kteří jsou na úrovni juniorské reprezentace, mohou být do juniorské reprezentace zařazeni. Vzhledem k náročnosti přípravy juniorské reprezentace je nutné, aby kandidát reprezentace, jeho osobní trenér a zákonný zástupce důkladně zvážili vstup daného závodníka do juniorské reprezentace.

Pro kandidáty reprezentačního družstva juniorů případně pro členy širšího výběru juniorské reprezentace ČVS je povinná účast na:

- | | | |
|---|-------------------------------|----------------|
| • baterie silových testů | období 15. 11. – 31. 12. 2023 | |
| • závod/test 2000 metrů na veslařském trenažéru | 15. 11. – 31. 12. 2023 | |
| • běh na 3000 metrů | období 15. 11. – 31. 12. 2023 | |
| • Test 6000 metrů na trenažéru | 1. 12. 2023 – 7. 1. 2024 | |
| • baterie silových testů | období 10. 2. – 17. 3. 2024 | |
| • běh na 3000 metrů | období 10. 2. - 17. 3. 2024 | |
| • Test 6000 metrů na trenažéru | období 10. 2. - 17. 3. 2024 | |
| • MČR/ME/MS v jízdě na veslařském trenažéru | 24. - 25. 2. 2024 | |
| • Výcvikový tábor | 1. - 4. 3. 2024 | bude-li pozván |
| • Test ANP | 29. 2. - 5. 3. 2024 | bude-li pozván |
| • MČR na dlouhé dráze | březen – duben 2024 | |
| • Kontrolní závody | duben 2024 | |

V případě, že se závodník z objektivních důvodů (nemoc apod.) nemůže některých závodů, testů nebo VT zúčastnit, pak o této skutečnosti musí závodník nebo zástupce jeho oddílu informovat ÚTM/UT23 a tuto skutečnost před akcí (ve výjimečných případech v průběhu těsně po akci) doložit. Pokud se závodník bez udání objektivních důvodů nezúčastní povinných testů, závodů nebo výcvikových táborů, pak nebude pozván na KZ juniorů/juniorek a zařazen do juniorské reprezentace pro rok 2024.

Baterie silových testů

období 15. 11. – 31. 12. 2023

Pro kandidáty reprezentačního družstva juniorů, případně pro členy širšího výběru juniorské reprezentace je povinné absolvovat alespoň jednu baterii silových testů v období 15. 11. – 31. 12. 2023.

Jedná se o:

- 1) Test maximálního výkonu na trenažéru (3 pokusy)**
- 2) Minutový test na trenažéru**

Tyto testy sledují rychlost a anaerobní kapacitu a lze je absolvovat v rámci rozveslování před jiným tréninkem. Testovací protokoly k těmto testům jsou přílohou dokumentu.

Závod/test 2000 metrů na veslařském trenažéru

období 15. 11. – 31. 12. 2023

Pro kandidáty reprezentačního družstva juniorů, případně pro členy širšího výběru juniorské reprezentace je povinné absolvovat alespoň jeden závod/test 2000 metrů na trenažéru vypsáné nebo předem schválené ústředním trenérem mládeže v období 15. 11. – 31. 12. 2023. Mezi tyto testy bude započítáno testování SCM 24. - 26 . 11. a kola poháru v jízdě na veslařském trenažéru prosinec 2023.

Závodníci se do závodů/testů hlásí prostřednictvím veslařského oddílu/klubu, ve kterém jsou registrováni.

Běh na 3000 metrů

období 15. 11. – 31. 12. 2023

Pro kandidáty reprezentačního družstva juniorů, případně pro členy širšího výběru juniorské reprezentace je povinné absolvovat alespoň jeden test 3000 metrů v běhu v období 15. 11. – 31. 12. 2023. Do testování lze započítat test v běhu v rámci testování SCM 24. – 26. 11.

Testovací protokol k tomuto testu je přílohou dokumentu.

Test 6000 metrů na veslařském trenažéru**1. 12. 2023 – 7. 1. 2024**

Pro kandidáty reprezentačního družstva juniorů, případně pro členy širšího výběru juniorské reprezentace je povinné absolvovat alespoň jeden test 6000 metrů na trenažéru v období 1. 12. 2023 – 7. 1. 2024. Testovací protokol k tomuto testu je přílohou dokumentu.

Baterie silových testů**období 10. 2. - 17. 3. 2024**

Pro kandidáty reprezentačního družstva juniorů, případně pro členy širšího výběru juniorské reprezentace je povinné absolvovat alespoň jednu baterii silových testů v období 10. 2. – 17. 3. 2024.

Jedná se o:

- 1) Test maximálního výkonu na trenažéru (3 pokusy)**
- 2) Minutový test na trenažéru**

Tyto testy sledují rychlost a anaerobní kapacitu a lze je absolvovat v rámci rozveslování před jiným tréninkem. Testovací protokoly k těmto testům jsou přílohou dokumentu.

Běh na 3000 metrů**období 10. 2. – 17. 3. 2024**

Pro kandidáty reprezentačního družstva juniorů, případně pro členy širšího výběru juniorské reprezentace je povinné absolvovat alespoň jeden test 3000 metrů v běhu v období 10. 2. – 17. 3. 2024. Do testování lze započítat test běhu z VT 1. – 4. 3. 2024.

Testovací protokol k tomuto testu je přílohou dokumentu.

Test 6000 metrů na veslařském trenažéru**období 10. 2. – 17. 3. 2024**

Pro kandidáty reprezentačního družstva juniorů, případně pro členy širšího výběru juniorské reprezentace je povinné absolvovat alespoň jeden test 6000 metrů na trenažéru v období 10. 2. – 17. 3. 2024. Testovací protokol k tomuto testu je přílohou dokumentu.

Mistrovství ČR/ME/MS v jízdě na veslařském trenažéru**24. – 25. 2. 2024**

MČR je povinné pro všechny kandidáty reprezentačního družstva juniorů, případně pro členy širšího výběru juniorské reprezentace. Závodníci se do závodu hlásí prostřednictvím veslařského oddílu/klubu, ve kterém jsou registrováni.

Výcvikový tábor

1. - 4. 3. 2024

Na VT budou pozváni závodníci na základě dlouhodobého sledování výsledků závodů a testů. O nominaci na VT rozhoduje UT23. O organizaci VT rozhoduje a zodpovídá za ni UT23 případně jím pověřená osoba.

Test ANP

29. 2. - 5. 3. 2024

Na test ANP budou pozváni všichni členové SCM 2024 a účastníci VT (1. - 4. 3.). Po dohodě s ÚTM mohou pozvaní závodníci absolvovat test u laboratoře CASRI v jiném termínu v období 15. 2. – 15. 3. 2024.

MČR na dlouhé dráze

březen - duben 2024

MČR na dlouhé dráze je povinné pro všechny kandidáty reprezentačního družstva juniorů, případně pro členy širšího výběru juniorské reprezentace. Závodníci se do závodu hlásí prostřednictvím veslařského oddílu/klubu, ve kterém jsou registrováni. Na KZ budou nominováni závodníci/závodnice startující v disciplínách 1x jky, 1x jři a 2- jři.

Kontrolní závody

duben 2024

Na kontrolní závody budou pozváni závodníci/nice, kteří

- 1) splní následující podmínky:
 - absolvují všechny povinné závody, testy a výcvikové tábory (na něž budou pozváni) v období listopad 2023 – duben 2024, případně doloží objektivní důvod jejich případné neúčasti na některé z povinných akcí a UT23 doklad akceptuje, *v případě, že se některých závodů, testů nebo VT závodník nemůže z objektivních důvodů (nemoc apod.) zúčastnit, pak o této skutečnosti musí závodník nebo zástupce jeho oddílu písemně informovat UT23 a tuto skutečnost doložit. Pokud se závodník, bez udání objektivních důvodů, nezúčastní povinných testů, závodů a výcvikových táborů, pak nebude pozván na KZ juniorů/juniore.*
 - splní stanovené limity v testu 2000 metrů na trenažéru Concept 2 v závodech/testech 2000 m na veslařském trenažéru předem schválených ÚTM/UT23
 - nominují se na základě výsledků MČR na dlouhé dráze*
- 2) budou na kontrolní závody pozváni na základě udělení DK od UT23.

Tabulka – limity v testu 2000 metrů na trenážeru Concept 2

junioři	juniorky
6:38,0	7:38,0

Na kontrolních závodech budou vypsány disciplíny 1x jři, 2- jři, 1x jky, 1x dci, 2- dci, 1x dky.

** V případě nutnosti může UT23 nahradit MČR na dlouhé dráze jiným testem nebo způsobem nominace na KZ 2024 upravit.*

Zpracoval Vít Kučera, ÚTM ČVS