



ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ  
CZECH ROWING ASSOCIATION

## POŽADAVKY NA ZAŘAZENÍ DO REPREZENTAČNÍHO TÝMU SENIORŮ U23 ČVS PRO ROK 2024

Příprava reprezentačního týmu U23 je náročná po fyzické, psychické i časové stránce.

Kandidát reprezentace U23 a jeho osobní trenér vstupem daného závodníka do reprezentace U23 nebo VSCM stvrzují, že tyto nároky akceptují.

Pro kandidáty reprezentačního družstva U23 případně pro členy širšího výběru reprezentace U23

ČVS je povinné absolvovat:

- |   |                             |                |
|---|-----------------------------|----------------|
| • baterie silových testů                        | 1. 11. – 31. 12. 2023       |                |
| • závod/test 2000 metrů na veslařském trenažéru | 20. 10. – 31. 12. 2023      |                |
| • Test 6000 metrů na trenažéru                  | 20. 10. 2023 – 7. 1. 2024   |                |
| • Běh na 3000 metrů                             | 20. 10. 2023 - 31. 12. 2023 |                |
| • Měřený trénink 3x 20' na veslařském trenažéru | 20. 10. 2023 - 31. 12. 2023 |                |
| • baterii silových testů                        | 10. 2. – 17. 3. 2024        |                |
| • Test 6000 metrů na trenažéru                  | 10. 2. – 17. 3. 2024        |                |
| • Běh na 3000 metrů                             | 10. 2. – 17. 3. 2024        |                |
| • Měřený trénink 3x 20' na veslařském trenažéru | 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         |                |
| • MČR na dlouhé dráze                           | 29. 3. 2024                 |                |
| • Kontrolní závody ČVS                          | 13. – 14. 4. 2024           |                |
| • Výcvikový tábor                               | 17. - 21. 4. 2024           | bude-li pozván |
| • Výcvikový tábor                               | 26. 4. - 1. 5. 2024         | bude-li pozván |
| • Výcvikový tábor                               | 7. - 9. 5. 2024             | bude-li pozván |
| • MR Ghent                                      | 9. – 12. 5. 2024            | bude-li pozván |

• Výcvikový tábor	17. - 21. 5. 2024	bude-li pozván
• Výcvikový tábor	25. - 28. 5. 2024	bude-li pozván
• MR Ratzeburg	31. 5. – 2. 6. 2024.	bude-li pozván
• Výcvikový tábor	14. – 18. 6. 2024.	bude-li pozván
• MČR	28. – 30. 6. 2024	
• Výcvikové tábory před MS U23 a ME U23	8. 7. – 5. 9. 2024	bude-li pozván
• MS U23 St. Catherines (CAN)	12. – 26. 8. 2024	bude-li pozván
• ME U23	4. – 9. 9. 2024	bude-li pozván

V případě, že je adept reprezentace U23 pozván na akci reprezentace seniorů A, která koliduje s některým s výše uvedených testů/závodů, pak je automaticky z daného testu/závodu omluven.

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 UT23 a tuto skutečnost před akcí (ve výjimečných případech v průběhu těsně po akci) doložit.

UT23 může rozhodnout o individuální úpravě testovacího systému, pokud to je z objektivních důvodů opodstatněné, zejména u závodníků studujících v zahraničí.

#### **Baterie silových testů**

**období 1. 11. – 31. 12. 2023**

Pro kandidáty reprezentačního družstva U23, případně pro členy širšího výběru reprezentace U23 je povinné absolvovat alespoň jednu baterii silových testů v období 1. 11. – 31. 12. 2023.

Jedná se o:

- 1) Test maximálního výkonu na trenažéru (3 pokusy)**
- 2) Posilovna – testování maximální síly u cviků „čisté paže“ (bench pull), bench press, dřep, přemístění nebo mrtvý tah**
- 3) Minutový test na trenažéru**

Testovací protokoly k těmto testům jsou přílohou dokumentu.

#### **Závod 2000 metrů na veslařském trenažéru**

**období 20. 10. – 31. 12. 2023**

Pro kandidáty reprezentačního družstva U23, případně pro členy širšího výběru reprezentace U23 je povinné absolvovat alespoň jeden závod/test 2000 metrů na trenažéru vypsáné nebo předem schválené UT23 v období 20. 10. – 31. 12. 2023. Do těchto závodů/testů se započítávají kola poháru v jízdě na trenažéru, případně další test, předem schválený UT23.

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

Testovací protokol k tomuto testu je přílohou dokumentu.

#### **Test 6000 metrů na veslařském trenažéru**

**období 20. 10. – 31. 12. 2023**

Pro kandidáty reprezentačního družstva U23, případně pro členy širšího výběru reprezentace U23 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.

#### **Běh na 3000 metrů**

**období 20. 10. – 31. 12. 2023**

Pro kandidáty reprezentačního družstva U23, případně pro členy širšího výběru reprezentace U23 je povinné absolvovat alespoň jeden test 3000 metrů v běhu v období 20. 10. – 31. 12. 2023. Do testování lze započítat test v běhu z VT Račice 20. – 23. 10.

Testovací protokol k tomuto testu je přílohou dokumentu.

#### **Měřený trénink 3x 20'/3', na trenažéru, FZ 20**

**období 20. 10. – 31. 12. 2023**

Pro kandidáty reprezentačního družstva U23, případně pro členy širšího výběru reprezentace U23 je povinné absolvovat alespoň jeden měřený trénink 3x 20'/3' na trenažéru, ve frekvenci záběru 20, v období 20. 10. – 31. 12. 2023. Lze započítat měřený trénink z VT Račice 20. – 23. 10.

Testovací protokol k tomuto testu je přílohou dokumentu.

#### **Baterie silových testů**

**období 10. 2. – 17. 3. 2024**

Pro kandidáty reprezentačního družstva U23, případně pro členy širšího výběru reprezentace U23 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) Posilovna – testování maximální síly u cviků „čisté paže“ (bench pull), bench press, dřep, přemístění nebo mrtvý tah**
- 3) Minutový test na trenažéru**

Testovací protokoly k těmto testům jsou přílohou dokumentu.

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

Pro kandidáty reprezentačního družstva U23, případně pro členy širšího výběru reprezentace U23 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.

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

Pro kandidáty reprezentačního družstva U23, případně pro členy širšího výběru reprezentace U23 je povinné absolvovat alespoň jeden test 3000 metrů v běhu v období 10. 2. – 17. 3. 2024. Testovací protokol k tomuto testu je přílohou dokumentu.

**Měřený trénink 3x 20'/3', na trenažéru, FZ 20****období 10. 2. – 17. 3. 2024**

Pro kandidáty reprezentačního družstva U23, případně pro členy širšího výběru reprezentace U23 je povinné absolvovat alespoň jeden měřený trénink 3x 20'/3' na trenažéru, ve frekvenci záběru 20, 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 U23, případně pro členy širšího výběru reprezentace U23. 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 účastníci VT (1. - 4. 3.), případně další závodníci. Po dohodě s UT23 mohou pozvaní závodníci absolvovat test u laboratoře CASRI v jiném termínu v období 10. 2. – 17. 3. 2024.

## MČR na dlouhé dráze

29. 3. 2024

MČR na dlouhé dráze je povinné pro všechny kandidáty reprezentačního družstva U23, případně pro členy širšího výběru reprezentace UT23. Závodníci se do závodu hlásí prostřednictvím veslařského oddílu/klubu, ve kterém jsou registrováni.

## Kontrolní závody ČVS

13. – 14. 4. 2024

Na kontrolních závodech budou vypsané disciplíny 1xž U23, 1xž LV U23, 2-ž U23, 1xm U23, 1xm LV U23, 2-m U23. Nominace na KZ proběhne na základě výsledků MČR na Dlouhé dráze 2024. Podrobné informace a postupové klíče ke Kontrolním závodům ČVS jsou zveřejněny [zde](#).

**Na jarní část reprezentační sezony (duben – 2. 6. 2024) budou pozváni závodníci, kteří 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,
- splní stanovené limity v testu 2000 metrů na trenažeru Concept 2 v závodech/testech 2000 m na veslařském trenažeru předem schválených UT23
- nominují se na základě výsledků kontrolních závodů ČVS

nebo budou na akce pozváni na základě udělení DK UT23. UT23 může udělit divokou kartu i závodníkům, kteří nemají splněn limit v testu na 2000 metrů na trenažeru. UT 23 automaticky udělí DK závodníkům, kteří na KZ ČVS 2024 obsadí v závodech 1xm U23/1xm LVU23 respektive 1xž U23/1xž LV U23 1. – 3. místo ve skupině A. Dále může UT udělit DK závodníkům, kteří dosáhnou výjimečného výsledku v závodech 1xm U23/1xm LVU23, 1xž U23/1xž LV U23 2-mU23 a 2-ž U23 a zároveň v tomto závodě dosáhnou srovnatelného procentuálního výsledku jako nejlepší posádky v kategoriích U23. Sledování jsou závodníci ze skupiny A.

Dále mohou být na jakoukoli reprezentační akci v tomto období pozváni závodníci U23, kteří jsou v roce 2024 zařazeni do reprezentačního týmu seniorů A.

*Tabulka – limity v testu 2000 metrů na trenažeru Concept 2*

r.n.	2004 - 2005	2002 - 2003
muži	06:30,0	06:20,0
muži LV	06:36,0	06:28,0
ženy	07:30,0	07:20,0
ženy LV	07:36,0	07:28,0

**Výcvikový tábor****17. – 21. 4. 2024**

Na VT pozváni zejména závodníci úspěšní na KZ 2024, kteří splňují výše uvedená kritéria. VT bude sloužit k sestavení a přípravě posádek pro MR Essen. O organizaci VT rozhoduje a zodpovídá za ni UT23 případně jím pověřená osoba. Datum zahájení, respektive ukončení VT může být upřesněno. VT může být uzpůsoben dle potřeb jednotlivých skupin.

**Výcvikový tábor****26. 4. – 1. 5. 2024**

Na VT pozváni zejména závodníci úspěšní na KZ 2024, kteří splňují výše uvedená kritéria. VT bude sloužit k sestavení a přípravě posádek pro MR Essen. O organizaci VT rozhoduje a zodpovídá za ni UT23 případně jím pověřená osoba. Datum zahájení, respektive ukončení VT může být upřesněno.

**Výcvikový tábor****7. – 9. 5. 2024**

VT bude sloužit k přípravě posádek pro MR Essen. O organizaci VT rozhoduje a zodpovídá za ni UT23 případně jím pověřená osoba. Datum zahájení, respektive ukončení VT může být upřesněno. VT může být uzpůsoben dle potřeb jednotlivých skupin. Na VT bude navazovat odjezd na MR Essen.

**MR Ghent****9. – 12. 5. 2024**

Regata je v systému závodů reprezentace U23 náhradou za zrušenou MR Essen.

Nominaci na MR Ghent stanoví UT23. MR Ghent bude v roce 2024 sloužit k otestování konkurenceschopnosti jednotlivých disciplín a podklad pro stanovení disciplín pro MS U23. Sestavy posádek v nedělních závodech mohou být odlišné oproti sestavám posádek v sobotních závodech.

**Výcvikový tábor****17. – 21. 5. 2024**

VT bude sloužit k sestavení a přípravě posádek pro MR Ratzeburg. O organizaci VT rozhoduje a zodpovídá za ni UT23 případně jím pověřená osoba. Datum zahájení, respektive ukončení VT může být upřesněno. VT může být uzpůsoben dle potřeb jednotlivých skupin.

### **Výcvikový tábor**

**25. – 28. 5. 2024**

VT bude sloužit k sestavení a přípravě posádek pro MR Ratzeburg. O organizaci VT rozhoduje a zodpovídá za ni UT23 případně jím pověřená osoba. Datum zahájení, respektive ukončení VT může být upřesněno. VT může být uzpůsoben dle potřeb jednotlivých skupin.

### **MR Ratzeburg**

**31. 5. – 2. 6. 2024**

Nominaci na MR Ratzeburg stanoví UT23. MR Ratzeburg bude v roce 2024 sloužit k otestování konkurenceschopnosti jednotlivých disciplín a podklad pro stanovení disciplín pro MS U23. Sestavy posádek v nedělních závodech mohou být odlišné oproti sestavám posádek v sobotních závodech.

### **Výcvikový tábor a testování**

**14. – 18. 6. 2024**

Na VT budou pozváni účastníci MR Ratzeburg respektive MR Essen a závodníci U23 zařazení do reprezentačního týmu seniorů A v roce 2024.

Na VT proběhne výběr a příprava posádek na závody MS U23 a ME U23.

**Od všech účastníků VT se očekává připravenost k účasti na závodech (MS U23 nebo ME U23) a výcvikových táborech (červen - září 2024) budou-li na dané akce pozváni.**

### **Výcvikové tábory před MS U23 a ME U23**

**8. 7. – 5. 9. 2024**

V daném období proběhnou výcvikové tábory, na kterých se budou reprezentační posádky připravovat na MS U23 a ME U23. Podrobnosti k těmto výcvikovým táborech budou upřesněny.

### **Mistrovství světa U23 St. Catherines (CAN)**

**12. – 27. 8. 2024**

Na MS U23 budou odeslány lodě kontejnerem nejpozději 4. 6. Strategie obsazování posádek na MS U23 předloží UT23 reprezentační trenérské radě na základě výsledků MR Ghent a MR Ratzeburg do 4. 6. Prioritně bude výběr týmu U23 zaměřen na posádku/y 4x/- a 2x/- s největším potenciálem uspět na MS U23.

Dále mohou být do nominace doplněny další disciplíny, pokud předvedou výjimečný výkon na testování 14. – 18. 6. Takto doplněné disciplíny však mohou startovat pouze na zapůjčených lodích, pravděpodobně značky Hudson.

Výběr na MS U23 bude založen na:

výkonech při testech a závodech v období říjen 2023 – červenec 2024  
schopnosti přizpůsobení se kolektivu ostatních vybraných sportovců a podřízení se určeným osobám (UT 23, trenér posádky, vedoucí reprezentační akce apod.)  
perspektivnosti

**Od všech účastníků MS U23 se očekává připravenost k účasti na výcvikových táborech (červen – srpen 2024) budou-li na dané akce pozváni.**

**Závodníci jsou povinni zaslat UT 23 veškeré dokumenty v požadovaných termínech (kopii cestovního pasu, smlouvu o reprezentaci apod.) spojené s účastí na MS U23.**

### **Mistrovství Evropy U23 Edirne (TUR)**

**4. – 9. 9. 2024**

Nominaci na ME U23 stanoví Reprezentační trenérská rada na základě návrhu UT23.

Výběr bude založen na:

výkonech při testech a závodech v období říjen 2023 – červenec 2024  
schopnosti přizpůsobení se kolektivu ostatních vybraných sportovců a podřízení se určeným osobám (UT23, trenér posádky, vedoucí reprezentační akce apod.)  
perspektivnosti

Výsledky testování 14. – 18. 6. budou jedním z klíčových podkladů pro výběr závodníků pro ME U23.

Na ME U23 budou v roce 2024 nominováni závodníci, kteří se nezúčastní MS U23 v roce 2024.

**Od všech účastníků ME U23 se očekává připravenost k účasti na výcvikových táborech (červen – srpen 2024) budou-li na dané akce pozváni.**

**Závodníci jsou povinni zaslat UT 23 veškeré dokumenty v požadovaných termínech (kopii cestovního pasu, smlouvu o reprezentaci apod.) spojené s účastí na ME U23.**

Zpracoval Vít Kučera, UT23 ČVS