



ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ  
CZECH ROWING ASSOCIATION

## ZÁSADY VÝBĚRU DO SYSTÉMU SPORTOVNÍHO CENTRA MLÁDEŽE NA ROK 2024

Tento dokument popisuje systém výběru sportovců do SPORTOVNÍHO CENTRA MLÁDEŽE (dále jen SCM) a systém rozdělování finančních prostředků SCM pro rok 2024. Systém je v souladu s platnou koncepcí ČVS.

### I. VSTUP DO SYSTÉMU SCM

**Do SCM mohou být v roce 2024 zařazeni závodníci/nice, ročníky narození 2006 – 2008.**

Pro vstup do SCM je nutné úspěšně absolvovat dvě kola vstupních testů:

- 1) Závod na vodě (MČR juniorů/dorostu nebo MSJ nebo Hradištský šestikilák)
- 2) Kondiční testování

Do druhého kola testování se mohou přihlásit pouze závodníci úspěšní v prvním kole testování.

#### **První kolo vstupních testů:**

Pro přihlášení do druhého kola vstupních testů SCM 2024 musí závodník / závodnice splnit alespoň jednu z podmínek:

- 1) MČR dorostu a juniorů (30. 6. – 2. 7.) - umístění do 5. místa v redukovaném pořadí dle ročníku narození v disciplíně 1x  
  
MČR dorostu a juniorů (30. 6. – 2. 7.) - umístění do 3. místa v disciplíně 2-dci/2-dky, umístění do 3. místa v redukovaném pořadí (bez posádek, ve kterých startuje závodník/závodnice RN 2005) v disciplíně 2-jři/2-jky,
- 2) MSJ (2. – 6. 8. 2023) – umístění do 12. místa a zároveň do poloviny startovního pole.

- 3) Hradištský šestikilák (8. 10. 2023) – umístění do 20. místa v redukováném pořadí dle ročníku narození v disciplíně 1x

### **Druhé kolo vstupních testů:**

Do druhého kola vstupních testů SCM 2024 se mohou přihlásit pouze závodníci úspěšní v prvním kole vstupních testů. Dále se do druhého kola mohou přihlásit závodníci a závodnice, kteří obdrží DK ÚTM.

Druhé kolo vstupních testů SCM proběhne 24. – 26. 11. 2023.

Druhé kolo vstupních testů se skládá z baterie testů a sledování antropometrických parametrů:

- 1) **Test 2000 metrů na trenažéru**
- 2) **běh na 3000 m** na atletické dráze s tartanovým povrchem, hodnotí se dosažený čas
- 3) **plavání na 200m** libovolným způsobem, bez skoku, bez kotoulové obrátky, hodnotí se dosažený čas,
- 4) **přítřh („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 lavici, aby došlo k dotyku žerdě s lavicí, činka musí být puštěna do natažených paží, nohy neprovádí výrazné pohyby.
- 5) **Skok daleký snožmo,** ze stoje mírně rozkročeného, 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.
- 6) **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
- 7) **Běh na 60 metrů z polovysokého startu,** hodnotí se dosažený čas
- 8) **Shyb nadhmatem, tahem,** úchop v šíři ramen, hodnocen je počet správně provedených cviků
- 9) **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*

Kompletní výčet cviků v testování flexibility a kloubní mobility i s jejich správným provedením bude zveřejněn v samostatném dokumentu.

#### **10) 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)

Systém bodového hodnocení bude zveřejněn v samostatném dokumentu.

Pro zařazení do SCM 2024 je nutné mít z každého hodnoceného kritéria alespoň 1 bod, s výjimkou testů: plavání na 200m, bench press na 1', shyb, skok daleký snožný a jednoho z ostatních testů včetně případně antropometrického měření.

Z každé kategorie (jky 2006, jři 2006, jky 2007, jři 2007, dky 2008 a dci 2008) bude do SCM zařazeno 6 závodníků/závodnic s nejlepším bodovým hodnocením kondičních testů, kteří splní výše uvedené minimum.

Zájemci o zařazení do systému SCM se hlásí do všech vstupních testů prostřednictvím veslařských oddílů a klubů, ve kterých jsou registrováni.

Účast na vstupních testech je hrazena účastníky, respektive veslařskými oddíly a nelze pro tento účel použít prostředky na činnost SCM.

Testů se mohou zúčastnit pouze občané české státní příslušnosti s platnou registrací u Českého veslařského svazu, ročníky narození 2006 - 2008. Kategorie dorostu ročník 2009 se testování zúčastnit nemůže.

Divoké karty ÚTM: ÚTM může navrhnout udělení DK těm sportovcům, kteří měli v předchozím roce vysokou veslařskou výkonnost a u nichž je dobrá výkonnostní perspektiva. ÚTM může navrhnout i udělení DK závodníkům dle výsledků MSJ, MEJ, vstupních testů SCM, případně dalších testů. Udělení DK schvaluje předsednictvo ČVS. ÚTM musí využít všech 12 divokých karet.

## II. ROZDĚLENÍ FINANČNÍCH PROSTŘEDKŮ

Prostředky určené na činnost nejsou určeny přímo závodníkům, ale disponuje s nimi SCM dle schváleného rozpočtu a strategie tak, aby sloužily ke zvýšení sportovní výkonnosti zařazených sportovců.

Finanční prostředky budou použity na koordinátory SCM, výcvikové tábory, materiální podporu, fyzioterapii, zdravotní péči, výživové doplňky apod.

## III. OSTATNÍ

**Sportovec může být ze SCM vyřazen v případech neplnění povinností člena SCM, dlouhodobého onemocnění, neplnění tréninkové evidence nebo jiného závažného důvodu (viz. „Statut člena SCM“).**

Proti rozhodnutí o nezařazení příp. vyřazení sportovce do resp. ze systému SCM se může veslařský oddíl do 30 dnů od rozhodnutí odvolat k předsednictvu ČVS.

Všichni sportovci zařazení do SCM 2024 se musejí pravidelně účastnit testování a společných výcvikových táborů dle instrukcí ÚTM.

Zpracoval: Kučera Vít

ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ  
/Czech Rowing Association/  
Atletická 100/2  
160 17 PRAHA 6 - Strahov  
TEL. 420/777 602 942  
FAX: 420/2/5721 0847  
E-mail: [info@veslo.cz](mailto:info@veslo.cz)