



ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

Testování VSCM Praha 11. - 12. 10. 2019

Cílem setkání je provést fyzické testy pro porovnání atletických schopností kandidátů VSCM. Testování proběhne v Praze – bazén Zelený Pruh, posilovna v loděnici Bohemians Praha, běh atletický ovál, Praha – Zelený Pruh.

1. pátek 11. 10. mezi 18 – 20 hodinou, bazén Zelený Pruh
plavání 400m volným způsobem bez skoku a bez kotoulové obrátky
2. sobota 12. 10. dopoledne, loděnice Bohemians Praha
skok vysoký z místa – závodník má 3 pokusy o maximální vertikální výskok z místa (měří se vzdálenost mezi nejvyšším bodem ve vzpažení a bodem kam závodník udělá značku v maximálním výskoku)
3. sobota 12. 10. dopoledne, loděnice Bohemians Praha
přemístění 3x maximum – přemístění (power clean) je cvik s volnou osou viz obrázek. Cílem je udělat tři opakování bez přestávky (pouze s dotykem činky o podlahu) s maximální hmotností činky. Každý závodník má tři pokusy, mezi kterými je pauza 2 minuty na změnu zátěže. Žádáme závodníky, aby se domluvili s trenéry na strategii nastavení hmotnosti na jednotlivé pokusy s maximálním navyšováním hmotnosti o 5kg mezi pokusy.
4. sobota 12. 10. dopoledne, loděnice Bohemians Praha
test „čisté paže“ na 5 minut 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 sportovní ředitel (ústřední trenér ČVS), případně jím pověřená osoba.
5. sobota 12. 10. odpoledne, Zelený Pruh
běh na 3000m na atletickém oválu

Za testování v posilovně (skok vysoký z místa, test „čisté ruce“ a přemístění) získá závodník/nice jeden bodový výsledek (viz. <https://www.veslo.cz/pravidla-vscm-2020>)
Časový program bude upřesněn po přihláškách.

provedení cviku „přemístění“



Pro přihlášení k testování kandidátů VSCM se přihlaste do neděle 6. 10. na emailovou adresu: kucera@veslo.cz