

## NÁHRADNÍ TERMÍN TESTOVÁNÍ ČLENŮ SCM 2018 V PLAVÁNÍ, V BĚHU A V POSILOVNĚ

24. – 25. 2. 2018, Praha

Předběžný harmonogram testování:

|                                    | činnost                          | místo                             |
|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| Sobota 24. 2. 2018, 10 - 11 hodin  | test v plavání                   | SK Motorlet, Radlická 298/105     |
| Sobota 24. 2. 2018 odpoledne       | účastníci VT juniorů - veslování | ČVK/Blesk                         |
| Neděle 25. 2. 2018 dopoledne       | test v posilovně                 | ČVK/Blesk                         |
| Neděle 25. 2. 2018 dopo/odpo       | běh 3000 metrů                   | Hala Centra sportu MV - Stromovka |
| Neděle odpoledne/pondělí dopoledne | účastníci VT juniorů - veslování | ČVK/Blesk                         |

Testování v plavání proběhne v plaveckém bazénu SK Motorlet v sobotu 24. 1. mezi 10 – 11 hodinou. Po domluvě lze domluvit společný příchod na plavání. Sraz v 9:40 u šaten - hlase se u Ivy Uhlové (tel.: 605 713 450). Šatny bazénu pro nás budou otevřeny od 9:45.

**Test v plavání** je na 400 m libovolným způsobem, se skokem nebo bez skoku - závodník si může zvolit, bez kotoulové obrátky, hodnotí se dosažený čas, dle tabulkových hodnot.

Testování v posilovně proběhne v neděli 25. 2. v loděnici VK Blesk.

Test **čisté ruce“ na 5 minut** s činkou

- Hmotnost činky bude rovna 40% 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:**
  - 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

Skok do výšky z místa - **mimo bonifikace SCM**

**Test v běhu na 3000 metrů** proběhne v hale areálu Centra sportu MV ve Stromovce v neděli 25. 2. po testu v posilovně. Po dohodě lze zajistit dopravu z Veslařského ostrova do haly.

Potřebné vybavení: plavky, případně plavecké brýle  
oblečení a obuv do posilovny

oblečení a obuv na přechod mezi sportovišti

oblečení a čistá obuv na běh v hale i oblečení

toaletní potřeby, zdravotní průkaz pojištěnce

Pro mimopražské účastníky je zajištěno ubytování ze soboty na neděli v hotelu Bohemians a strava od sobotního oběda do nedělního oběda. Pro mimopražské účastníky VT juniorů je zajištěno ubytování + strava do pondělí – dle informací k VT. Snídaně je v místě ubytování. Cestovné bude proplaceno dle směrnic ČVS.

Vedoucí akce: 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: [kucera@veslo.cz](mailto:kucera@veslo.cz)