



Český veslařský svaz  
Czech Rowing Association

## Pravidla pro vstup do reprezentace veslování senioři A a U23

### ženy/muži

**Sportovní ředitel (SŘ): Ondřej Synek**

**Ústřední trenér U23 (ÚT23): Přemysl Panuška**

**Trenérská rada (TR): Ondřej Synek, Přemysl Panuška, Tomáš Kacovský, Josef Lukš, Jan Navrátil, Michal Vabroušek, Jakub Makovička + další členové na pozvání. TR je poradní orgán.**

**Nominace do reprezentace:** Do reprezentace budou závodníci nominováni až po **KZ 2022**. Do té doby budou pouze sledováni a testováni. Testování je povinné pro závěrečný a nominační test **KZ 2022**. Přípravu zajišťují resortní centra, kluby, případně ČVS.

**Nominace senioři A (ženy, muži):** pro závody SP budou posádky nominovány po **KZ 2022** = sestavení posádek, případně širšího výběru posádek a přidělení trenérů určí SŘR + TR. Nominace pro závody ME a MS proběhne na základě výsledků po SP Luzern = určí SŘ + TR.  
Po SP Luzern, závodníci, kteří nebudou nominováni na ME a MS, budou zařazeni do posádek U23. Start závodníků věkově přes 23let bude posuzován individuálně SŘ + TR.

**Nominace U23 (ženy, muži):** Závodníci, kteří budou po KZ 2022 rovnou nominováni do kategorie U23 budou nominováni na základě nominačního závodu (bude upřesněno) nebo budou nominováni po SP Luzern pro ME U23 a MS U23. Sestavení posádek určí ÚT23 + SŘ + TR po KZ 2022. Výkonnostně dobří závodníci U23, kteří budou po KZ 2022 zařazeni do týmu senioři A, ale po SP Luzern nebudou nominováni na ME a MS seniorů, přejdou do kategorie U23. Doplní posádky na základě rozhodnutí ÚT23 + SŘ + TR.

SŘ nebo ÚT23 může dle potřeby vypsat nominační závod v kategorii U23.

**Nominační závod: U23:** systém = jízda na čas bez soupeřů (interval 1min, distanční závod – všechny lodě), hodnocení % od nejlepších světových časů a porovnání mezi jednotlivými posádkami, které se NZ účastní. Nominaci na NZ určí SŘ a ÚT23.

### Testování:

Testování je složeno ze dvou částí:

- I. Průběžné testování ( listopad – duben )
- II. Závěrečný test KZ 2022

Na základě průběžného testování **nebude** závodník zařazen do reprezentace. Testování by mělo být pro ověření vlastní výkonnosti a posunu ve fyzické přípravě. K výsledkům jednotlivých testů průběžného testování bude přihlíženo při nominaci jednotlivých závodníků před a po **KZ 2022**.

Trenéři, kteří chtějí své závodníky připravit pro reprezentaci, se spojí s SŘ nebo ÚT23 a konzultují plán testování, jeho provedení a časový harmonogram tak, aby SŘ nebo ÚT23 mohl být u testů přítomen, pokud to bude možné, nebo se domluví na jiné formě kontroly (video, foto). Testy jsou nezbytné pro zařazení do reprezentace.

Omluvenky pro nemoc (potvrzení lékaře) budou řešeny s SŘ nebo ÚT23 a bude domluven náhradní termín testu, který je v kompetenci SŘ nebo ÚT23.

### Pro nominaci na KZ 2022 musí závodník splnit následující testy průběžného testování:

**ANP** = individuálně po domluvě s trenéry, cca každé 2-3 měsíce. Domluva s SŘ nebo ÚT23

**Listopad 2021:** test síla + běh 6km (individuálně)

**Prosinec 2021:** test 6km ergo (omezená frekvence záběrů 30/min)

**Leden 2022:** test 2km ergo (v rámci ergoregaty nebo individuálně) + test síla

**Únor 2022:** test 2km ergo MČR

**Březen 2022:** test 6km ergo + test běh 6km (individuálně)

**Duben 2022:** test 6km veslo MČR (skif, dvojka) + test síla

Testy je možno vykonat v celém průběhu daného měsíce.

Test 2km ergo Leden je možné uskutečnit v prosinci v rámci ergoregaty nebo individuálně po domluvě s SŘ nebo ÚT23.

Test 2km ergo MČR je možné uskutečnit v rámci MS ergo nebo individuálně (po dohodě s SŘ).

**Test 2km a 6km ergo:** na trenažeru C2 (pevně na zemi)

#### Test síla:

##### I. Bench press

*Čas:* 60 vteřin

*Hmotnost činky:* 80% vlastní váhy (zaokrouhlení po 5kg směrem nahoru, např. hmotnost veslaře 101kg = hmotnost činky 85kg, pokud veslař váží 99,9kg = hmotnost činky 80kg).

*Provedení:* 1x opakování = z propnutých rukou do dotyku hrudníku činkou a zpět. Nohy zvednuty z podložky v pokrčení 90° v kolenním kloubu po celou dobu testu.

*Výsledek:* celkový počet opakování za 60 vteřin.

##### II. Dřep

*Čas:* 60 vteřin

*Hmotnost činky:* 80% vlastní váhy (zaokrouhlení po 5kg směrem nahoru, např. hmotnost veslaře 101kg = hmotnost činky 85kg, pokud veslař váží 99,9kg = hmotnost činky 80kg).

*Provedení:* 1x opakování = z propnutých nohou do pokrčení 90° k kolenním kloubu a zpět (nejlépe provádět s dotykem na lavičku).

*Výsledek:* celkový počet opakování za 60 vteřin.

##### III. Shyb nadhmatem

*Čas:* neomezený

*Provedení:* 1x opakování = z visu na hrazdě, natažené ruce, přitah, brada dotyk hrazdy nebo viditelně brada nad hrazdu, zpět do visu a natažených rukou.

*Výsledek:* celkový počet opakování.

Celý test se provádí jako celek v časovém rozmezí maximálně 45 minut. Pořadí jednotlivých cviků nelze přehazovat.

Do tabulky excel zaznamenat jméno, příjmení, hmotnost, výsledky.

**Test běh:** běh na 6km, rovina, záznam na hodinkách, možnost plnit individuálně. Nejlépe opakovat všechny testy běhu na stejné trati (ovál, cyklostezka).

V případě nejasností a upřesnění provedení, trenér závodníka kontaktuje SŘ nebo ÚT23.

## **Kontrolní závod 2022 (KZ 2022):**

*Termín:* 22.-23.4.2022

*Místo:* Račice

*Disciplíny:* 18x skif / 12x dvojka bez kormidelníka

*Počet závodů:* pátek 22.4.2022 = 2 x 2000m      sobota 23.4.2022 = 1 x 2000m

*Startovní listina a časový program:* bude zveřejněn na [www.veslo.cz](http://www.veslo.cz) do 13.4.2022

*Systém:* 2+2+2      jízda A,B,C

- Jízda A = 1.-4.místo zůstává v jízdě A, 5.-6.místo sestupuje do jízdy B
- Jízda B = 1.-2.místo postupuje do jízdy A, 3.-4.místo zůstává v jízdě B 5.-6.místo sestupuje do jízdy C
- Jízda C = 1.-2.místo postupuje do jízdy B, 3.-6.místo zůstává v jízdě C

Hodnocení: časy se sčítají ze všech 3 jízd, sčítá se celkové pořadí a je přihlíženo i k jednotlivým jízdám zvlášť.

### **Nominace na KZ 2022** proběhne dle pořadí MČR 6km

V disciplíně skif ženy/muži se nominují na KZ 2022 prvních 13 z MČR 6km + 2x divoká karta SŘR.

V disciplíně skif LV ženy/muži se nominují na KZ 2022 první 2 z MČR 6km + 1x divoká karta SŘR.

Celkem startuje 18x skif ženy/muži.

V disciplíně dvojka bez kormidelníka ženy / muži se nominují na KZ 2022 prvních 10 z MČR 6km + 2x divoká karta SŘR.

Celkem startuje 12x dvojka bez kormidelníka ženy / muži.

V disciplíně skif ženy/muži je start lehkých i těžkých vah současně.

Ve všech disciplínách je start seniorů A a U23 současně.

Váhový limit lehkých vah pro KZ 2022 dle pravidel FISA.

SŘ si vyhrazuje právo změnit počet posádek v jednotlivých disciplínách (např. 24x skif / 6x dvojka nebo jinak). Bude upřesněno se zveřejněním startovní listiny pro KZ 2022.

V případě nemoci a nemožnosti startu na MČR 6km, bude závodník/posádka, který má splněny všechny testy, nominován na KZ 2022 divokou kartou SŘ, bude však přihlédnuto k výsledkům testů v zimním období. Divoká karta je plně v kompetenci SŘ. Pokud nebude divoká karta v dané disciplíně využita, SŘ doplní počet startujících dle výsledků MČR 6km dalšími v pořadí.

Závodníci s divokou kartou budou doplněni do jízd na základě průběžných testů, zařazení do jízdy je plně v kompetenci SŘ.

V případě nemoci (potvrzení lékaře) a nemožnosti startu na KZ 2022 bude případné zařazení závodníka do výběru reprezentace a případné posádky řešeno individuálně SŘ a ÚT23.

### **Preferované disciplíny pro závody SP, ME a MS:**

Senioři A ženy:

2x, 2-, 4x, 4-, 2xLV

Senioři A muži:

2x, 2-, 4x, 4-, 2xLV

Závodníci mohou být nominováni do širšího výběru posádky, kde bude odpovědný trenér zkoušet možné varianty složení.

V kategorii U23 bude preferovaná disciplína stanovena dle aktuální výkonnosti, případně na regatách nebo závodech SP a konzultaci SŘ, ÚT23 a TR.

Pokud nebude výkonnost závodníků v kategorii seniorů A na úrovni srovnatelné s polem závodů SP, disciplína nebude obsazena.

Obsazení kategorie 1x a 1xLV bude posuzováno individuálně.