



ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

POŽADAVKY NA ZAŘAZENÍ DO REPREZENTAČNÍHO TÝMU SENIORŮ U23 ČVS POŽADAVKY PRO OBDOBÍ ŘÍJEN 2023 – DUBEN 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 | březen – duben 2024 | |
| • Kontrolní závody | duben 2024 | |
| • Případné výcvikové tábory VSCM | leden – únor | 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 „čistě 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 vypsané 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

březen – duben 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.

Na kontrolní závody budou pozváni závodníci/nice, kteří

- 1) 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 trenažéru Concept 2 v závodech/testech 2000 m na veslařském trenažéru předem schválených UT23
 - nominují se na základě výsledků MČR na dlouhé dráze*
- 2) budou na kontrolní závody pozváni na základě udělení DK od UT23.

Tabulka – limity v testu 2000 metrů na trenažéru Concept 2

| | 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 |

** V případě nutnosti může UT23 nahradit MČR na dlouhé dráze jiným testem nebo způsobem nominace na KZ 2024 upravit.*

Zpracoval Vít Kučera