



Český veslařský svaz
Czech Rowing Association

Pravidla pro vstup do reprezentace veslování senioři A a U23

ženy/muži

pro rok 2022/2023

Sportovní ředitel (SŘ): Ondřej Synek

Ústřední trenér U23 (ÚT23): Přemysl Panuška

Trenérská rada (TR): Ondřej Synek (SŘ), Přemysl Panuška (ÚT U23), Vít Kučera (ÚTM), Libor Kubrycht (ÚTC) a Jakub Makovička (místopředseda ČVS pro sport) + další členové na pozvání. TR schvaluje nominaci na jednotlivé regaty reprezentace.

Nominace do reprezentace: Do reprezentace budou závodníci nominováni až po **KZ 2023**. 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 2023** = sestavení posádek, případně širšího výběru posádek a přidělení trenérů určí SŘ + TR. Nominace pro závody MS proběhne na základě výsledků po SP Luzern = určí SŘ + TR.

Po SP Luzern, závodníci, kteří nebudou nominováni na 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 2023 rovnou nominováni do kategorie U23 budou nominováni na základě nominačního srazu (bude upřesněno) nebo budou nominováni po SP Luzern pro ME U23 a MS U23. Sestavení posádek určí ÚT23 + SŘ + TR po KZ 2023. Výkonnostně dobří závodníci U23, kteří budou po KZ 2023 zařazeni do týmu senioři A, ale po SP Luzern nebudou

nominování na MS seniorů, přejdou do kategorie U23. Doplní posádky na základě rozhodnutí ÚT23 + SŘ + TR.

Nominační sraz: sraz bude vypsán SŘ nebo ÚT U23 za účelem nominování nebo donominování závodníků/ posádek. Nominační kritéria jsou v kompetenci SŘ a ÚT23. V rámci Nominačního srazu může být vypsán i Nominační závod.

Testování:

Testování je složeno ze dvou částí:

- I. Průběžné testování (listopad – duben)
- II. Závěrečný test KZ 2023

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 2023**.

V průběžném testování jsou nastavené minimální limity. Pokud je závodník nesplní, nebude zařazen do výběru reprezentace.

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 2023 musí závodník splnit následující testy průběžného testování:

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

Listopad 2022: test síla + běh 6km (individuálně)

Prosinec 2022 test 6km ergo (omezená frekvence záběrů 30/min)

Leden 2023: test 2km ergo (v rámci ergoregaty nebo individuálně) + test síla

Únor 2023: test 2km ergo MČR

Březen 2023 test 6km ergo + test běh 6km (individuálně)

Duben 2023: test 6km veslo MČR (skif, dvojka) + test síla (je možné splnit i v březnu)

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 a ME ergo (po dohodě s SŘ).

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

Test 6km běh: v individuálních případech ze zdravotních důvodů je možné jet test 20min na Wattbike

Sportovní ředitel může v individuálních případech pozměnit plán testování pro jednotlivé závodníky (především závodníci z finále A nebo B z MS 2022 v OH disciplínách).

Test síla:

I. Bench press

Čas: 60 vteřin

Hmotnost činky: ženy 60% a muži 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. Je možné během testu položit činku a odpočinout si.

Výsledek: celkový počet opakování za 60 vteřin.

II. Dřep

Čas: 60 vteřin

Hmotnost činky: ženy i muži 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, přítah, brada dotyk hrazdy nebo viditelně brada nad hrazdu, zpět do visu a natažených rukou. V průběhu testu se nelze pustit z hrazdy na zem.

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.

Minimální limity pro test 2km a 6km ergo

Ženy: 2km = 7:25:0 6km = 23:40:0

Ženy LV: 2km = 7:40:0 6km = 24:10:0

Muži: 2km = 6:25 6km = 21:00:0

Muži LV: 2km = 6:40 6km = 21:30:0

Kontrolní závod 2022 (KZ 2022):

Termín: 22. - 23. 4. 2023

Místo: Račice

Disciplíny: skif, dvojka bez kormidelníka

Počet závodů: sobota 22.4.2023 = 2 x 2000m neděle 23.4.2023 = 1 x 2000m

Startovní listina a časový program: bude zveřejněn na www.veslo.cz do 13.4.2023

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 2023 proběhne dle pořadí MČR 6km

Sportovní ředitel může v individuálních případech nominovat na KZ jednotlivé závodníky z resortních center Olymp a Dukla, pokud se zúčastní regaty Piediluco 2023. V tomto případě se snižuje počet nominovaných z MČR 6km o počet nominovaných závodníků Sportovním ředitelem.

V disciplíně skif ženy/muži se nominují na KZ 2022 prvních 18 z MČR 6km + divoké karty SŘ.

V disciplíně skif LV ženy/muži se nominují na KZ 2022 první 2 z MČR 6km + divoké karty SŘ.

V disciplíně dvojka bez kormidelníka ženy / muži se nominují na KZ 2022 prvních 6 z MČR 6km + divoké karty SŘ.

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 / 12x 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 2023 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 2023 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:

1x, 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.