

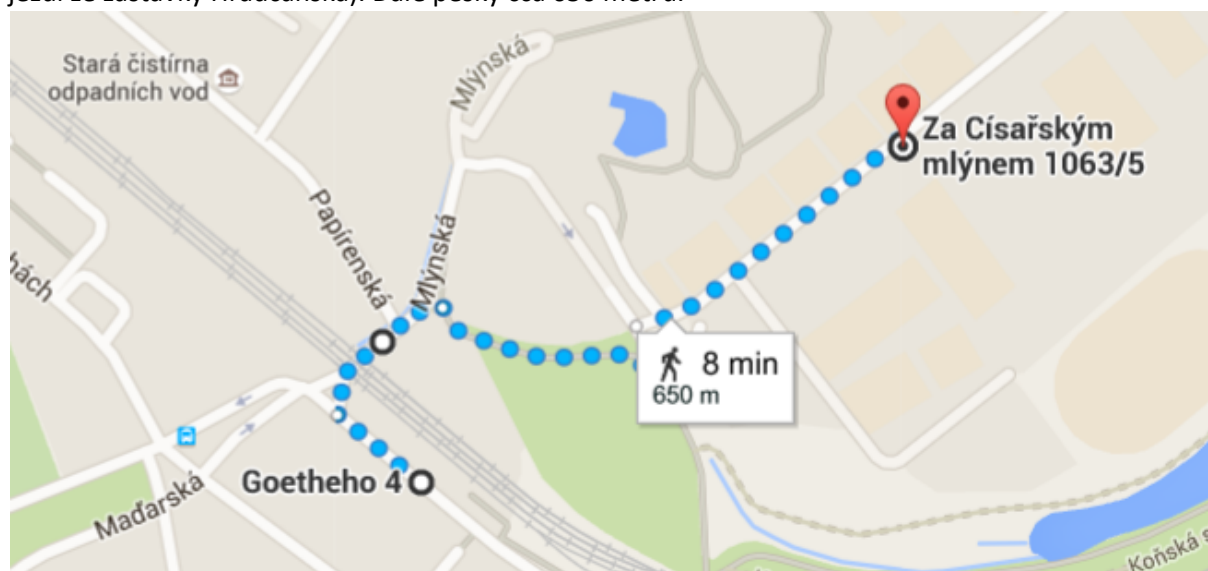
TESTOVÁNÍ ČLENŮ SCM 2018 V PLAVÁNÍ, V BĚHU A V POSILOVNĚ
24. – 25. 1. 2020, Praha

Harmonogram testování:

	činnost	místo
Pátek 24. 1. 2020, 18:15– 20:00	běh 3000 metrů	Centrum sportu MV ČR
Sobota 25. 1. 2020, 9:00 – 12:00	test v posilovně	Loděnice VK Bohemians
Sobota 25. 1. 2020, 13:00 – 14:00	Informace k SCM 2020	Loděnice VK Bohemians
Sobota 25. 1. 2020, 15 - 18 hodin	test v plavání	Zelený pruh 1294/52, Praha 4

Testování běhu proběhne v areálu Centra sportu MV ve Stromovce: Za Císařským mlýnem 1063, 170 06 Praha 7. Vstup do areálu je možný od 17:45

Doprava MHD: **Autobusem číslo 131 do zastávky Goetheho**, případně **Nemocnice Bubeneč** (autobus jezdí ze zastávky Hradčanská). Dále pěšky cca 650 metrů.



Doprava autem: V ulici Za Císařským mlýnem **zaparkujte u tenisového klubu Sparta Praha** (parkování v jiných částech ulice může být pokutováno policií).

Testování v posilovně:

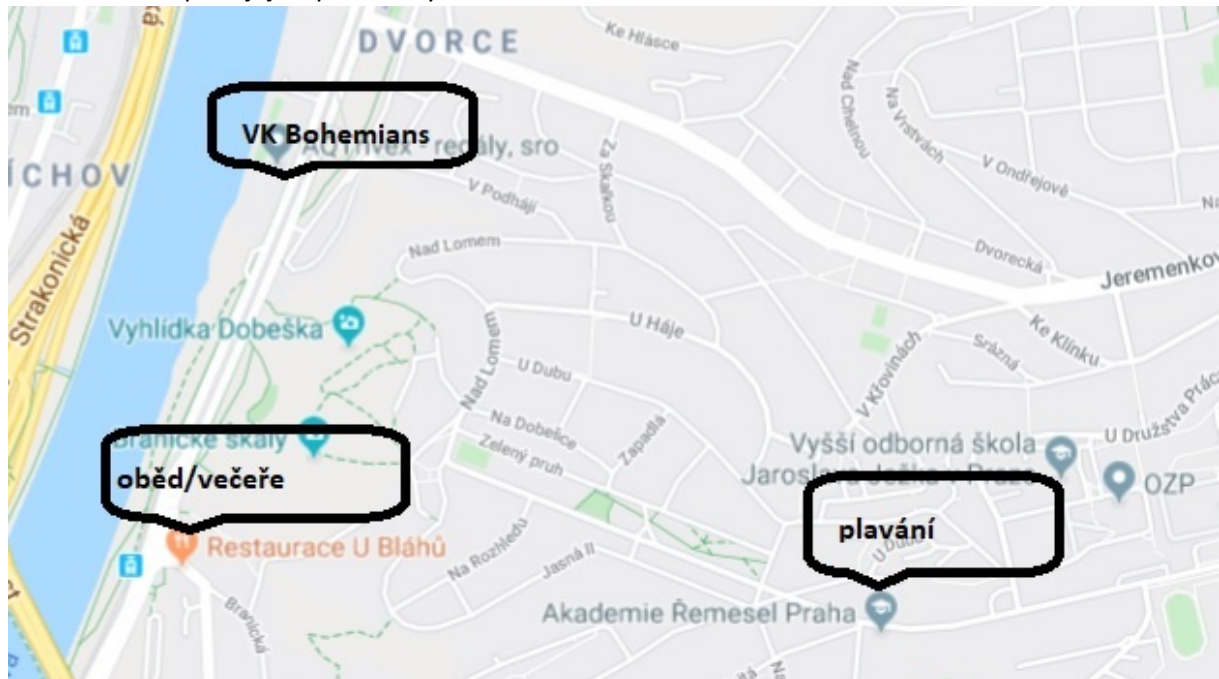
Test „čisté paže“ na 5 minut s činkou

- 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 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 lavicí, aby došlo k dotyku žerdě s lavicí
 - činka musí být puštěna do natažených paží
 - nohy neprovádí výrazné pohyby

Testování v plavání proběhne v plaveckém bazénu Zelený Pruh (Střední škola - Akademie řemesel) v sobotu 25. 1. mezi 15 – 17 hodinou. Bazén je ve vzdálenosti přibližně 1500 metrů od loděnice VK Bohemians, kde bude probíhat sobotní odpolední a nedělní dopolední program.

Test v plavání je na 400 m libovolným způsobem, bez skoku, bez kotoulové obrátky, hodnotí se dosažený čas, dle tabulkových hodnot.

Šatny bazénu pro nás budou otevřeny od 14:45. Všichni závodníci musejí být k testu připraveni minimálně 10' před jejich plánovaným startovním časem.



Potřebné vybavení: plavky, případně plavecké brýle, **plavecká čepice**
oblečení a obuv do posilovny
oblečení a obuv na přechod mezi sportovišti
oblečení a čistá obuv na běh v hale
toaletní potřeby, zdravotní průkaz pojištěnce

Pro mimopražské účastníky je zajištěno ubytování z pátku na sobotu v hotelu Bohemians a strava od páteční večeře do sobotního oběda. Pro pražské účastníky je zajištěn oběd v sobotu. 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