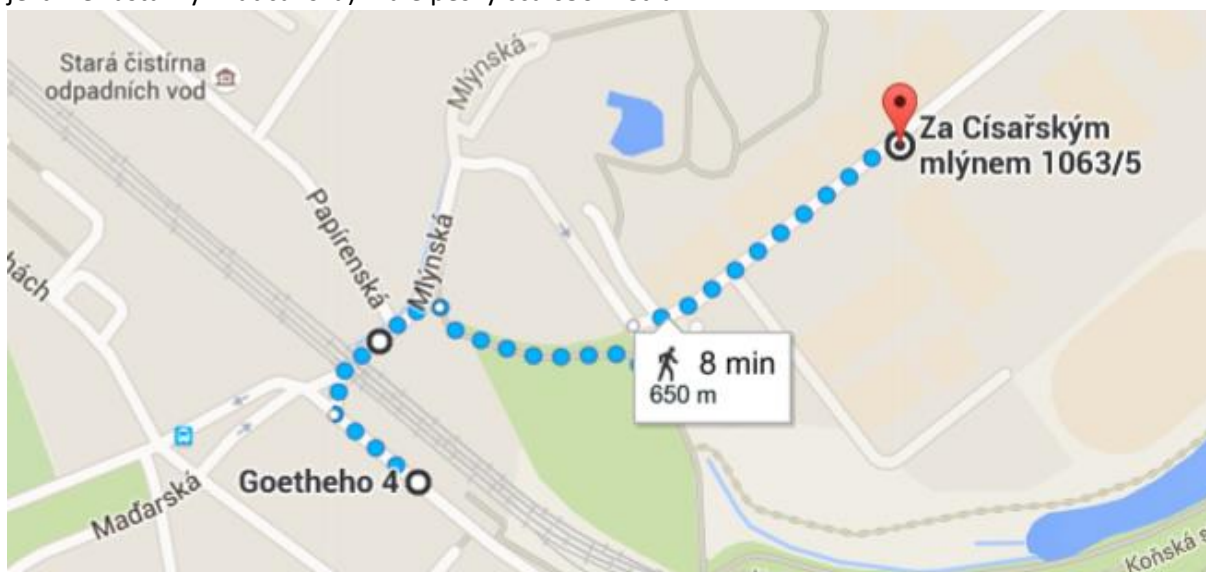


TESTOVÁNÍ ČLENŮ SCM 2023 V PLAVÁNÍ, V BĚHU, VE FLEXIBILITĚ A V POSILOVNĚ

27. – 28. 1. 2023, Praha

Páteční testování proběhne v areálu Centra sportu MV ve Stromovce: Za Císařským mlýnem 1063, 170 06 Praha 7. Vstup do areálu je možný od 15:45

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).

V pátek budeme testovat flexibilitu, běh na 60 metrů a běh na 3000 metrů v tomto pořadí.

Testování flexibility – podrobnosti najdete [zde](#).

Běh na 60 metrů z polovysokého startu, na atletické dráze s tartanovým povrchem, hodnotí se dosažený čas.

Běh na 3000 m na atletické dráze s tartanovým povrchem, hodnotí se dosažený čas

Testování v posilovně proběhne v sobotu dopoledne – brzké odpoledne v loděnici ČVK Praha na Veslařském ostrově.

přítrh („čisté paže“) na 1 minutu s činkou.

- Hmotnost činky bude rovna 60 – 80 % aktuální hmotnosti závodníka (u děvčat bude respektována volba hmotnosti činky 50 – 80%). Hmotnost činky bude zaokrouhlena po 2,5 kg. Hodnocen bude v joulech (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 lavici, aby došlo k dotyku žerďe s lavicí, činka musí být puštěna do natažených paží, nohy neprovádí výrazné pohyby

Výskok snožmo na lavičku (bedýnku) na 1 minutu.

- bedýnka bude mít výšku 60 cm pro chlapce a 50 cm pro děvčata. Hodnocen bude celkový počet výskoků.
- O správnosti provedení cviku rozhoduje ÚTM, případně jím pověřená osoba. **Platný pokus musí splňovat následující podmínky:** nohy jsou přibližně v šíři ramen, výskok je proveden snožmo.

Bench press na 1 minutu.

- Hmotnost činky bude rovna 60 – 80 % aktuální hmotnosti závodníka (u děvčat bude respektována volba hmotnosti činky 50 – 80%). Hmotnost činky bude zaokrouhlena po 2,5 kg. Hodnocen bude v joulech (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:** hýždě musí být v neustálém kontaktu s lavicí, činka musí být spouštěna až k hrudníku a zvedána až do natažených horních končetin, činka musí být zvedána přibližně v kolmici poloze, během minutového testu je možné libovolně odpočívat odložením činky do stojanů

Testování v plavání proběhne v plaveckém bazénu Zelený Pruh (Střední škola - Akademie řemesel) v sobotu 28. 1. mezi 14 – 17 hodinou.

Test v plavání na 400 m libovolným způsobem

- bez skoku, bez kotoulové obrátky, hodnotí se dosažený čas.
- Šatny bazénu pro nás budou otevřeny od 13:45. Všichni závodníci musejí být k testu připraveni minimálně 10' před jejich plánovaným startovním časem. **Pro test je nutná plavecká čepice.**



Podrobnosti k hodnocení výsledků testování najdete v [pravidlech SCM](#).

Potřebné vybavení: plavky, plavecká čepice, případně plavecké brýle
 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 večere do sobotního oběda. Snídaně je v místě ubytování, obědy a večere budou řešeny dovázkou. 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