

TESTOVÁNÍ ČLENŮ SCM 2018 V PLAVÁNÍ, V BĚHU A V POSILOVNĚ

20. – 21. 1. 2018, Praha

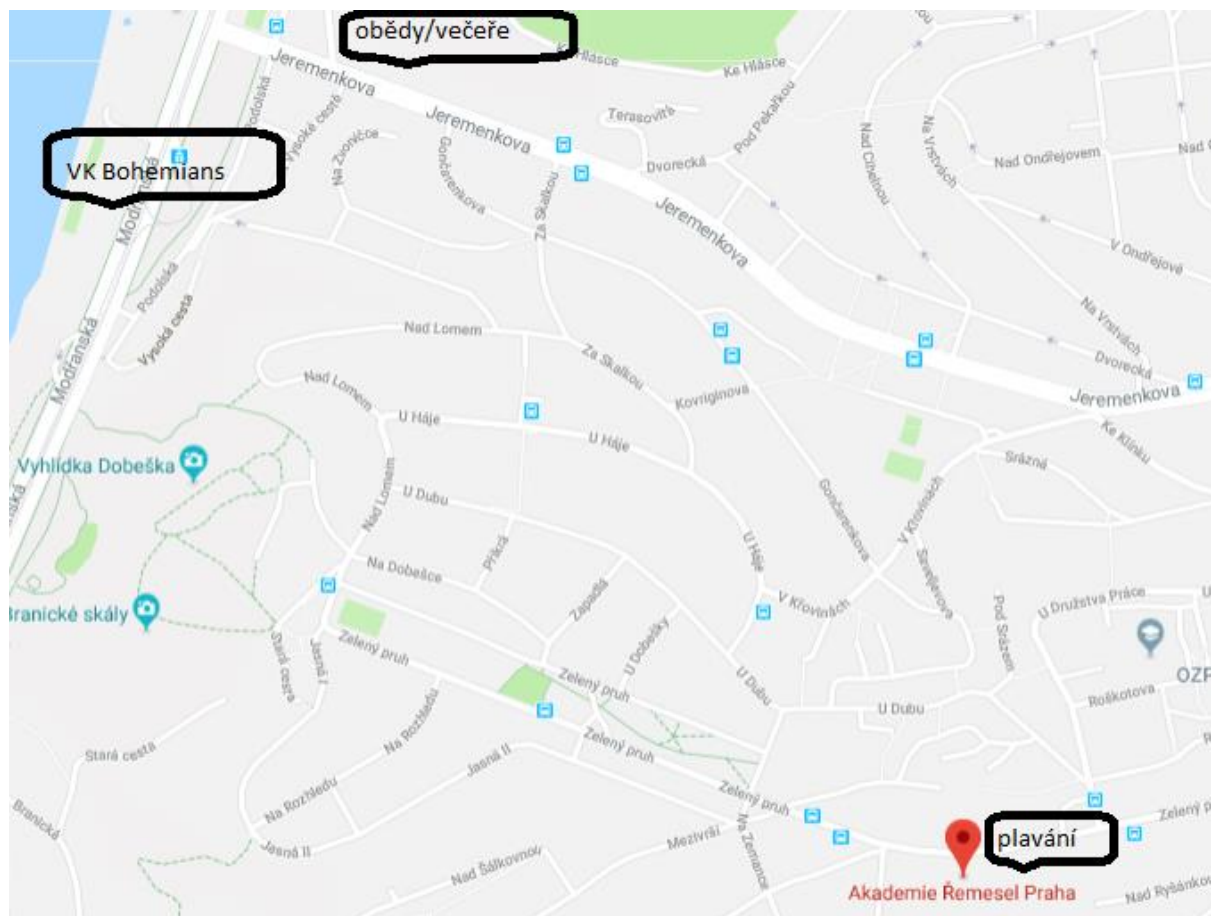
Předběžný harmonogram testování:

	činnost	místo
Sobota 20. 1. 2018, 10 - 12 hodin	test v plavání	Zelený pruh 1294/52, Praha 4
Sobota 20. 1. 2018 odpoledne	nácvik techniky posilování	Loděnice VK Bohemians
Sobota 20. 1. 2018 odpoledne	základní informace k SCM 2018	Loděnice VK Bohemians
Neděle 21. 1. 2018 dopoledne	test v posilovně	Loděnice VK Bohemians
Neděle 21. 1. 2018 dopo/odpo	běh 3000 metrů	bude upřesněno

Testování v plavání proběhne v plaveckém bazénu Zelený Pruh (Střední škola - Akademie řemesel) v sobotu 20. 1. mezi 10 – 12 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, se skokem nebo bez skoku - závodníci si může zvolit, bez kotoulové obrátky, hodnotí se dosažený čas, dle tabulkových hodnot.

Šatny bazénu pro nás budou otevřeny od 9:45. Všichni závodníci musejí být k testu připraveni minimálně 10' před jejich plánovaným startovním časem.



Testování v posilovně:

Test **čisté ruce“ na 5 minut** s činkou

- Hmotnost činky bude rovna 40% aktuální hmotnosti závodníka. Hmotnost činky bude zaokrouhlena po 2,5 kg. Hodnocen bude celkový součet „nazdvihaných kilogramů“ (výpočet: *počet správně provedených opakování x hmotnost 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 žerdě s lavicí
 - činka musí být puštěna do natažených paží
 - nohy neprovádí výrazné pohyby

Skok do výšky z místa - **mimo bonifikace SCM**

Čas a místo testu v běhu na 3000 metrů bude uzpůsobeno podle aktuálního počasí. V případě špatného počasí (s vysokou pravděpodobností námrazy apod.) se test v běhu uskuteční v hale areálu Centra sportu MV ve Stromovce v neděli odpoledne. Pokud nebude zvýšené riziko úrazu při běhu venku, pak test v běhu proběhne v neděli dopoledne v Podolí.

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

Pro mimopražské účastníky je zajištěno ubytování ze soboty na neděli v hotelu Bohemians a strava od sobotního oběda do nedělního oběda. Snídaně je v místě ubytování, obědy a večeře v Pivovarské restauraci Dvorce. Pro pražské účastníky je zajištěn oběd v sobotu, případně v neděli. 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