

## Testování VSCM Račice 3-5. 11. 2017

Cílem setkání je provést fyzické testy pro porovnání atletických schopností kandidátů VSCM.

1. skok vysoký z místa – závodník má 3 pokusy o maximální vertikální výskok z místa (měří se vzdálenost mezi nejvyšším bodem ve vzpažení a bodem kam závodník udělá značku v maximálním výskoku)
2. běh na 3000m – měří se čas, trať bude vytyčena podél veslařského kanálu na asfaltovém povrchu)
3. 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 sportovní ředitel (ústřední trenér ČVS), případně jím pověřená osoba.
4. přemístění 3x maximum – přemístění (power clean) je cvik s volnou osou viz obrázky. Cílem je udělat tři opakování bez přestávky (pouze s dotykem činky o podlahu) s maximální hmotností činky. Každý závodník má tři pokusy, mezi kterými je pauza 2 minuty na změnu zátěže. Žádáme závodníky, aby se domluvili s trenéry na strategii nastavení hmotnosti na jednotlivé pokusy s maximálním navyšováním hmotnosti o 5kg mezi pokusy.
5. plavání 200m volným způsobem bez využití kotoulové obrátky (bazén Mělník)

Za testování v posilovně (skok vysoký z místa, test „čisté ruce“ a přemístění) získá závodník/nice jeden bodový výsledek  
(viz.[http://www.veslo.cz/2054/36213135/pravidla\\_vscm\\_2018.pdf](http://www.veslo.cz/2054/36213135/pravidla_vscm_2018.pdf))

*provedení cviku „přemístění“*



Pro přihlášení k testování kandidátů VSCM se přihlaste do pondělí 23.10 22:00 na emailovou adresu: [michal@vabrousek.cz](mailto:michal@vabrousek.cz)

Připomínám, že je v systému VSCM určeno 5 možných míst pro muže a 5 možných míst pro ženy.

Simon Cox

*předpokládaný časový program testování:*

### VSCM testování Račice 3-5.11 2017

pátek	sobota	neděle
03/11/2017	04/11/2017	05/11/2017
10:00 test vertikální výskok	08:30 test přemístění 3x max	7:30-10:00 test 200m v.z. bazén Mělník
11:10 11:30 běh 3km		
17:00-19:00 test „čisté ruce“ 5´ 40% hmotnosti těla		