

Hodonínský Veslařský Víceboj mládeže 2025

5. kolo Mistrovství České Republiky ve vícebojích 2024/2025

Hodonín, neděle 2. února 2025

Pořádá: Český veslařský svaz a Veslařský klub Hodonín z.s.

Datum: neděle 2. 2. 2025

Místo: Sportovní hala TEZA, Lipová alej 4110/23, Hodonín

Přihlášky: do 30. 1. 2025 (čtvrtek) - přihlašování pouze on-line - <http://veslo.cz>

Zahraniční účastníci: e-mail: info@veslo.cz; filip@vkhodonin.cz

Předpokládaný začátek závodu: v 9.00

Ředitel závodu: Adam Michálek

Hlavní rozhodčí: Jana Zbudilová

Prezentace a odhlášky: neděle 2. 2. 2025 do 8:00 hod. osobně nebo na mob. 775 484 885

Disciplíny:

- síla, vytrvalost - **trenažér Concept II** – Elérové 200 m, Mladší žactvo 500 m, Starší žactvo 1000 m
- kondice, technika – **skok přes švihadlo** – Elérové + Mladší žactvo 1', Starší žactvo 2 min.
- rychlost – **člunkový běh mezi světly** – Elérové, Mladší žactvo, Starší žactvo
- synchronizace, technika – **2x trenažér+slide Concept II** – 2x60/30 sekund – Mladší+Starší žactvo
- technika - **trenažér RP3** – 4x30/30 sekund – frekvence, průměr/500m - Starší žactvo

Pořad:

Blok A, B, C – 9:00 – 12:30

Blok D – 13:00 – 14:30

Blok E – 15:00 – 16:00

Kategorie:

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| 1. ŽÁKYNĚ MLADŠÍ (žkym) 2014 | 6. ŽÁKYNĚ STARŠÍ (žkys) 2011 |
| 2. ŽÁKYNĚ MLADŠÍ (žkym) 2013 | 7. ŽÁCI STARŠÍ (žcis) 2012 |
| 3. ŽÁCI MLADŠÍ (žcim) 2014 | 8. ŽÁCI STARŠÍ (žcis) 2011 |
| 4. ŽÁCI MLADŠÍ (žcim) 2013 | 9. ELÉVOVÉ 2016 |
| 5. ŽÁKYNĚ STARŠÍ (žkys) 2012 | 10. ELÉVOVÉ 2015 |

Poznámky:

- Jednotlivé bloky budou mít své vítěze a budou vyhlášení ihned po odjetí daného bloku. Budou oceněni vždy první tři v každé kategorii. Po vyhlášení bloku E bude vyhlášení celkových vítězů, kteří zároveň budou klasifikováni do MČR ve vícebojích 2024/25.
- Startovné za závodníka 200,- Kč.
- Kategorie Elévů bude jednotná, tj. chlapci a dívky budou soutěžit společně.
- Závodník má zakázáno před a po výkonu manipulovat s měřicím zařízením trenažéru.
- V případě prokázané technické závady na trenažéru může závodník svůj výkon zopakovat ve vhodné době před ukončením soutěže.
- Časový rozpis závodů a přesné rozdělení jednotlivých bodů bude upřesněno po uzavěrce přihlášek.

BLOK A - síla, vytrvalost - trenažér Concept 2

- elékové 200 m
- mladší žactvo 500 m
- starší žactvo 1000 m



BLOK B - kondice, technika – skok přes počítačové švihadlo značky GYMBEAM

- elékové 60 sekund
- mladší žactvo 60 sekund
- starší žactvo 120 sekund



BLOK C - rychlost – člunkový běh mezi světly – 60 m

- elékové 60 m
- mladší žactvo 60 m
- starší žactvo 60 m



BLOK D - synchronizace, technika – 2x treňažér+slide Concept II

- mladší žactvo
- starší žactvo



- všichni jedou dva intervaly po **60 sekundách**
- jeden interval zaměřený na práci pažemi (3 tempa), paže-tělo (3 tempa), celé tempo (5 temp), odšlápnutí 1/2 slajd (3 tempa), odšlápnutí celý slajd (3 tempa), odšlápnutí celý slajd + tělo (3 tempa), celé tempo (5 temp)
- druhý interval zaměřený na techniku veslování při frekvenci 24
- cílem je co nejlepší technické provedení cvičení (běžně využívané při rozveslování) a techniky provedení tempa vč. synchronizace ve dvojici
- hodnotí technická komise složená z 5 profi trenérů, dle bodovací tabulky (bude dopředu uveřejněna)
- nehodnotí se vzdálenost, frekvence, ale pouze synchroniace a technika
- bude předem stanoveno hodnotící kritérium – technické prvky a pustupy můžou být ještě změněny a doplněny

BLOK D - technika - treňažér RP3

- starší žactvo



- všichni jedou stejný interval **4x30/30 sekund**
- cílem je přiblížit se co nejvíce dané frekvenci a průměru na 500 m
- jedou se čtyři 30sekundové intervaly:

1. fr. 18 – průměr – 3:00 /500m
2. fr. 22 – průměr – 2:45 /500m
3. fr. 26 – průměr – 2:30 /500m
4. fr. 30 – průměr – 2:15 /500m
- hodnotí se odchylka od obou hodnot individuálně za každý interval, výsledek se následně zprůměruje a přepočítá na body
- frekvence je měřena na destiny, průměr na setiny
- může být případně pořadateli upraveno