



ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ
CZECH ROWING ASSOCIATION

POŽADAVKY NA ZAŘAZENÍ DO REPREZENTAČNÍHO TÝMU SENIORŮ U23 ČVS POŽADAVKY PRO OBDOBÍ ŘÍJEN 2024 – DUBEN 2025

Příprava reprezentačního týmu U23 je náročná po fyzické, psychické i časové stránce.

Kandidát reprezentace U23 a jeho osobní trenér vstupem daného závodníka do reprezentace U23 nebo VSCM stvrzují, že tyto nároky akceptují.

Pro kandidáty reprezentačního družstva U23 případně pro členy širšího výběru reprezentace U23

ČVS je povinné absolvovat:

- | | | |
|-------------------------------------------------|------------------------|----------------|
| • VT Račice | 18. – 20. 10. 2024 | bude-li pozván |
| • Test ANP | 18. – 22. 10. 2024 | bude-li pozván |
| • baterie silových testů | 18. 10. – 31. 12. 2024 | |
| • závod/test 2000 metrů na veslařském trenažéru | 1. 11. – 31. 12. 2024 | |
| • Test 6000 metrů na trenažéru | 1. 11. – 31. 12. 2024 | |
| • Běh na 3000 metrů | 18. 10. – 31. 12. 2024 | |
| • Měřený trénink 3x 20' na veslařském trenažéru | 18. 10. – 31. 12. 2024 | |
| • baterii silových testů | 10. 2. – 17. 3. 2025 | |
| • Test 6000 metrů na trenažéru | 10. 2. – 17. 3. 2025 | |
| • Běh na 3000 metrů | 10. 2. – 17. 3. 2025 | |
| • Měřený trénink 3x 20' na veslařském trenažéru | 10. 2. – 17. 3. 2025 | |
| • MČR v jízdě na veslařském trenažéru | 21. 2. 2025 | |
| • Výcvikový tábor | 28. 2. - 2. 3. 2024 | bude-li pozván |
| • Test ANP | 28. 2. - 5. 3. 2024 | bude-li pozván |
| • MČR na dlouhé dráze | 5. 4. 2025 | |
| • Kontrolní závody | 19. – 20. 4. 2025 | |
| • Případné výcvikové tábory VSCM | listopad 2024–únor 25 | bude-li pozván |

V případě, že je adept reprezentace U23 pozván na akci reprezentace seniorů A, která koliduje s některým s výše uvedených testů/závodů, pak je automaticky z daného testu/závodu omluven.

V případě, že se závodník z objektivních důvodů (nemoc apod.) nemůže některých závodů, testů nebo VT zúčastnit, pak o této skutečnosti musí závodník nebo zástupce jeho oddílu informovat UT23 a tuto skutečnost před akcí (ve výjimečných případech v průběhu těsně po akci) doložit.

UT23 může rozhodnout o individuální úpravě testovacího systému, pokud to je z objektivních důvodů opodstatněné, zejména u závodníků studujících v zahraničí.

Výcvikový tábor

18. - 20. 10. 2024

Na VT budou pozváni závodníci na základě dlouhodobého sledování výsledků závodů a testů. O nominaci na VT rozhoduje UT23. O organizaci VT rozhoduje a zodpovídá za ni UT23 případně jím pověřená osoba.

Test ANP

18. - 22. 10. 2024

Na test ANP budou pozváni všichni členové SCM/VSCM 2024 a účastníci VT (18. – 20. 10.). Po dohodě s UT23 mohou pozvaní závodníci absolvovat test u laboratoře CASRI v jiném termínu v období 15. 10. – 15. 11. 2024.

Baterie silových testů

období 18. 10. – 31. 12. 2024

Pro kandidáty reprezentačního družstva U23, případně pro členy širšího výběru reprezentace U23 je povinné absolvovat alespoň jednu baterii silových testů v období 18. 10. – 31. 12. 2024.

Jedná se o:

- 1) Test maximálního výkonu na trenažéru (3 pokusy)**
- 2) Posilovna – testování maximální síly u cviků „čisté paže“ (bench pull), bench press, dřep, přemístění nebo mrtvý tah**
- 3) Minutový test na trenažéru**

Testovací protokoly k těmto testům jsou přílohou dokumentu.

Závod 2000 metrů na veslařském trenažéru

období 1. 11. – 31. 12. 2024

Pro kandidáty reprezentačního družstva U23, případně pro členy širšího výběru reprezentace U23 je povinné absolvovat alespoň jeden závod/test 2000 metrů na trenažéru vypsáné nebo předem

schválené UT23 v období 1. 11. – 31. 12. 2024. Do těchto závodů/testů se započítávají testování VSCM, kola poháru v jízdě na trenažéru, případně další test předem schválený ÚT nebo UT23.

Závodníci se do závodů/testů hlásí prostřednictvím veslařského oddílu/klubu, ve kterém jsou registrováni.

Testovací protokol k tomuto testu je přílohou dokumentu.

Test 6000 metrů na veslařském trenažéru

období 1. 11. – 31. 12. 2024

Pro kandidáty reprezentačního družstva U23, případně pro členy širšího výběru reprezentace U23 je povinné absolvovat alespoň jeden test 6000 metrů na trenažéru v období 1. 11. – 31. 12. 2024.

Testovací protokol k tomuto testu je přílohou dokumentu.

Běh na 3000 metrů

období 18. 10. – 31. 12. 2024

Pro kandidáty reprezentačního družstva U23, případně pro členy širšího výběru reprezentace U23 je povinné absolvovat alespoň jeden test 3000 metrů v běhu v období 18. 10. – 31. 12. 2024.

Testovací protokol k tomuto testu je přílohou dokumentu.

Měřený trénink 3x 20'/3', na trenažéru, FZ 20

období 18. 10. – 31. 12. 2024

Pro kandidáty reprezentačního družstva U23, případně pro členy širšího výběru reprezentace U23 je povinné absolvovat alespoň jeden měřený trénink 3x 20'/3' na trenažéru, ve frekvenci záběru 20, v období 18. 10. – 31. 12. 2024.

Testovací protokol k tomuto testu je přílohou dokumentu.

Baterie silových testů

období 10. 2. – 17. 3. 2025

Pro kandidáty reprezentačního družstva U23, případně pro členy širšího výběru reprezentace U23 je povinné absolvovat alespoň jednu baterii silových testů v období 10. 2. – 17. 3. 2025.

Jedná se o:

- 1) Test maximálního výkonu na trenažéru (3 pokusy)**
- 2) Posilovna – testování maximální síly u cviků „čisté paže“ (bench pull), bench press, dřep, přemístění nebo mrtvý tah**
- 3) Minutový test na trenažéru**

Testovací protokoly k těmto testům jsou přílohou dokumentu.

Test 6000 metrů na veslařském trenažéru**období 10. 2. – 17. 3. 2025**

Pro kandidáty reprezentačního družstva U23, případně pro členy širšího výběru reprezentace U23 je povinné absolvovat alespoň jeden test 6000 metrů na trenažéru v období 10. 2. – 17. 3. 2025. Testovací protokol k tomuto testu je přílohou dokumentu.

Běh na 3000 metrů**období 10. 2. – 17. 3. 2025**

Pro kandidáty reprezentačního družstva U23, případně pro členy širšího výběru reprezentace U23 je povinné absolvovat alespoň jeden test 3000 metrů v běhu v období 10. 2. – 17. 3. 2025. Testovací protokol k tomuto testu je přílohou dokumentu.

Měřený trénink 3x 20'/3', na trenažéru, FZ 20**období 10. 2. – 17. 3. 2025**

Pro kandidáty reprezentačního družstva U23, případně pro členy širšího výběru reprezentace U23 je povinné absolvovat alespoň jeden měřený trénink 3x 20'/3' na trenažéru, ve frekvenci záběru 20, v období 10. 2. – 17. 3. 2025.

Testovací protokol k tomuto testu je přílohou dokumentu.

Mistrovství ČR v jízdě na veslařském trenažéru**5. 4. 2025**

MČR je povinné pro všechny kandidáty reprezentačního družstva U23, případně pro členy širšího výběru reprezentace U23. Závodníci se do závodu hlásí prostřednictvím veslařského oddílu/klubu, ve kterém jsou registrováni.

Výcvikový tábor**18. 2. - 2. 3. 2025**

Na VT budou pozváni závodníci na základě dlouhodobého sledování výsledků závodů a testů. O nominaci na VT rozhoduje UT23. O organizaci VT rozhoduje a zodpovídá za ni UT23 případně jím pověřená osoba.

Test ANP**28. 2. - 5. 3. 2025**

Na test ANP budou pozváni účastníci VT (28. 2. - 2. 3.), případně další závodníci. Po dohodě s UT23 mohou pozvaní závodníci absolvovat test u laboratoře CASRI v jiném termínu v období 10. 2. – 17. 3. 2025.

MČR na dlouhé dráze**5. 4. 2025**

MČR na dlouhé dráze je povinné pro všechny kandidáty reprezentačního družstva U23, případně pro členy širšího výběru reprezentace UT23. Závodníci se do závodu hlásí prostřednictvím veslařského oddílu/klubu, ve kterém jsou registrováni.

Kontrolní závody

duben 2024

Nominace na KZ proběhne na základě výsledků MČR na Dlouhé dráze 2025 případně dalších podmínek – bude doplněno.

Na jarní část reprezentační sezony (duben – červen 2025) budou pozváni závodníci, kteří splní následující podmínky:

- absolvují všechny povinné závody, testy a výcvikové tábory (na něž budou pozváni) v období říjen 2024 – duben 2025, případně doloží objektivní důvod jejich případné neúčasti na některé z povinných akcí a UT23 doklad akceptuje,
- splní stanovené limity v testu 2000 metrů na trenažéru Concept 2 v závodech/testech 2000 m na veslařském trenažéru předem schválených UT23
- nominují se na základě výsledků kontrolních závodů ČVS

nebo budou na akce pozváni na základě udělení DK UT23.

Dále mohou být na jakoukoli reprezentační akci v tomto období pozváni závodníci U23, kteří jsou v roce 2025 zařazeni do reprezentačního týmu seniorů A.

V kategorii lehkých vah U23 budou v sezóně 2024/25 podporováni jen závodníci / závodnice s výjimečným výkonem. Limit na trenažéru je stejný jako pro závodníky / závodnice bez omezení vah. Při výjimečném výkonu v reprezentačních závodech / testech na vodě však bude možné do reprezentačního výběru U23 zařadit i veslaře, kteří limit v testu nebudou mít splněn.

Tabulka – limity v testu 2000 metrů na trenažéru Concept 2

r.n.	2005 - 2006	2003 - 2004
muži	06:30,0	06:20,0
muži LV	06:30,0	06:20,0
ženy	07:30,0	07:20,0
ženy LV	07:30,0	07:20,0

Zpracoval Vít Kučera