

# GYMNÁZIUM ČESKÁ

## Kanoistika

Testování z kanoistiky vodního slalomu proběhne na dvou místech. Běh na 800m bude testován ve sportovní hale v Českých Budějovicích (palubovka) a test Eskymácký obrat proběhne v bazénu v Českém Krumlově.

Testy eskymácký obrat a běh na 800m budou ohodnoceny body v rozmezí od 0 do 30 bodů a test hodnocení slalomových dovedností od 0 do 30 bodů. Žák může z testů celkem získat maximálně 90 bodů. Dalších 35 bodů získá uchazeč/ka podle perspektivy k danému sportu. To znamená že uchazeč může dosáhnout celkově 125 bodů. Většina testů je pro chlapce i dívky shodná. V případě rozdílu je upřesnění pro dívky napsané v závorce.

### 1. test: Eskymácký obrat

činnost testované osoby:

Uchazeč/ka z jízdy vpřed na povel provádí co nejrychleji obrat a ihned pokračuje v jízdě.

Na tento test má žák dva pokusy.

hodnocení:

Čas se měří od povelu do zaujmutí výchozí polohy (zahájení záběru) s přesností na desetiny sekundy. Hodnotí se lepší ze dvou pokusů.

### 2. test: Hodnocení slalomových dovedností

Vzhledem k termínu bude využit Oblastní žebříček z veřejných závodů:

Tabulka platí pro všechny lodní i věkové kategorie z aktuálního pořadí žebříčků.

hodnocení:

Počet bodů je určen z dosažených % limitu 2.VT .

### 3. test: Běh na 800

činnost testované osoby:

Uchazeč/ka na zvukový signál vyběhne z polovysokého startu a co nejrychleji proběhne 800 m dlouhou trať.

hodnocení:

Čas změřený s přesností na sekundy, za který testovaná osoba uběhne 800 m.

## **Rychlostní kanoistika**

Pro talentové zkoušky byla zvolena následující testovací baterie, s tím, že start je povinný ve všech disciplínách. Uchazeč může získat maximální počet 125 bodů. Minimální počet pro splnění zkoušek je 75 bodů. Testy budou hodnoceny v rozmezí 0 – 25 bodů, pouze technika jízdy na rychlostním kajaku ( kanoi ) bude hodnocena 50 body. Veškeré testování bude probíhat ve sportovních areálech v Týně nad Vltavou, dle tabulek testování SCM rychlostní kanoistiky.

### **Vytrvalostní test:**

Běh ( 1500 m - chlapci, 800 m - dívky )

### **Silově vytrvalostní test:**

Bench-press 2 minuty a přítah 2 minuty s činkou podle aktuální hmotnosti závodníka. Hmotnost činky bude rovna polovině hmotnosti závodníka.

## **Metodické podmínky obecného testování**

### **Běh 1500 / 800m**

- na běžecké dráze sportovního stadionu v Týně nad Vltavou

### **Bench - press**

- hýždě musí být v neustálém kontaktu s lavicí
- činka musí být spouštěna až k hrudníku a zvedána až do natažených paží
- činka musí být zvedána v přibližně vodorovné poloze
- během dvouminutového testu je možné libovolně odpočívat odložením činky do stojanů

### **Přítah**

- testy budou prováděny na lavici silné 8-9 cm.
- vzdálenost lavice od ležící činky bude nastavována individuálně podle délky paží
- dolní končetiny musí být volně na lavici
- 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 spouštěna až do natažených paží
- činka musí být zvedána v přibližně vodorovné poloze

**Zvlášť bude hodnocena technika jízdy na rychlostním kajaku ( kanoi )**

**Tabulka vyhodnocení dle požadavků SCM rychlostní kanoistiky v max. počtu bodů:**

**Běh 1500m/800m                      25 bodů**

**Bench-press                              25 bodů**

**Přítah                                      25 bodů**

**Technika kajak, kanoe                50 bodů**