



## **POZVÁNKA na fyzické testy seniorské reprezentace dračích lodí pro Mistrovství Světa ICF 2020**

### **2020 ICF WORLD DRAGON BOAT CHAMPIONSHIPS**

**TERMÍN ZÁVODU:** 12. – 15. LISTOPADU 2020

**LOKALITA:** BILAWALI LAKE - INDORE, Indie

**KATEGORIE:** ŽENY 20DL, SENIOR MUŽI 10DL, MASTERS 40 + MUŽI 10DL

#### **MANAŽEŘI JEDNOTLIVÝCH KATEGORIÍ:**

LUCIE KOTOUČOVÁ, [info@csdl.cz](mailto:info@csdl.cz), +420 602 765 002; ŽENY

MAREK KNEJZLÍK, [info@csdl.cz](mailto:info@csdl.cz), [m.knej@seznam.cz](mailto:m.knej@seznam.cz), +420 731 218 841; SENIOR MUŽI

MARTIN PRCHAL, [info@csdl.cz](mailto:info@csdl.cz), [martin.prchal@fitness-pro.cz](mailto:martin.prchal@fitness-pro.cz), +420 777 693 343; MASTERS 40+ MUŽI

Nominace je zaštitěna Sportovně technickou komisí dračích lodí Českého svazu kanoistů, z.s. a Českým svazem dračích lodí, z.s. Nominaci a finální výběr posádky koordinuje manažer dané kategorie jmenovaný Výkonným výborem ČSDL a schválený STK DL ČSK.

**TERMÍN TESTŮ 1 FÁZE:** 28. BŘEZNA 2020; od 9:00 do 17:00

**MÍSTO:** PŘEROVSKÁ LODĚNICE, BEZRUČOVA 770/4, 750 02 PŘEROV

#### **PŘEDBĚŽNÝ HARMONOGRAM:**

9:00 – 10:00 BĚH

10:00 – 12:00 POSILOVNA

12:00 OBĚD

14:00 - VODA

**TERMÍN TESTŮ 2 FÁZE:** 9. – 11. ŘÍJNA 2020 v rámci soustředění

**MÍSTO:** BUDE UPŘESNĚNO

#### **NÁHRADNÍ TERMÍN**

Nebude-li pozvaný člen/ka na 1. fázi testů přítomen/přítomna, bude z reprezentačního výběru vyloučen/a. O náhradní termín je možné požádat písemně prostřednictvím emailu [info@csdl.cz](mailto:info@csdl.cz) a to nejpozději den před konáním testů.

**SPORTOVNĚ TECHNICKÁ KOMISE dračích lodí při Českém svazu kanoistů, z.s.**

ČESKÝ SVAZ DRAČÍCH LODÍ, z.s.  
Sídlo: Střešovická 1068/35, Střešovice, 162 00 Praha 6  
Identifikační číslo: 04488962  
[www.csdl.cz](http://www.csdl.cz), [info@csdl.cz](mailto:info@csdl.cz)  
TEL: 602 765 002



## PODMÍNKY ÚČASTI

První fáze testů je otevřena všem zájemcům a zájemkyním o reprezentaci 2020, kteří se přihlásili v řádném termínu. Manažer kategorie může rozhodnout o dodatečné přihlášce.

## KRITÉRIA HODNOCENÍ

Výsledky fyzických testů určí součet bodů v jednotlivých disciplínách. Na základě výsledků dosažených v 1. fázi fyzických testů bude nominována finální sestava pro MS v jednotlivých kategoriích. Kromě fyzické připravenosti bude rovněž přihlíženo k technice pádlování.

## DISCIPLÍNY

### KATEGORIE ŽENY

1. Běh 1km
2. Přítah vytrvalost – s polovinou vlastní váhy po dobu 2 minut
3. Shyby – do maxima
4. Sedy lehy – po dobu 2 minut

### KATEGORIE MASTERS 40+

1. Běh 1km
2. Bench press – s polovinou vlastní váhy po dobu 2 minut
3. Přítah vytrvalost – s polovinou vlastní váhy po dobu 2 minut
4. Shyby – do maxima
5. Veslařský trenažér - 2000m

### KATEGORIE SENIOR MUŽI

1. Běh 1km
2. Přítah vytrvalost – s polovinou vlastní váhy po dobu 2 minut
3. Benč press vytrvalost – s polovinou vlastní váhy po dobu 2 minut
4. Shyby – do maxima
5. Sedy lehy – po dobu 2 minut

**SPORTOVNĚ TECHNICKÁ KOMISE dračích lodí při Českém svazu kanoistů, z.s.**

ČESKÝ SVAZ DRAČÍCH LODÍ, z.s.  
Sídlo: Střešovická 1068/35, Střešovice, 162 00 Praha 6  
Identifikační číslo: 04488962  
[www.csdl.cz](http://www.csdl.cz), [info@csdl.cz](mailto:info@csdl.cz)  
TEL: 602 765 002