

Kanoistika – rychlostní, vodní slalom

a) rychlostní kanoistika

1. test: Technika pádlování na kajaku/kanoi

činnost testované osoby:

Uchazeč/ka projíždí vytyčený úsek s co nejlepší technikou.

hodnocení:

Tento test se neprovádí na čas. Trenér kanoistiky hodnotí body (od 0 do 15 bodů) úroveň zvládnutí techniky pádlování.

Poznámka: V případě nepříznivého počasí se test provádí v pádlovacím bazénu.

2. test: Silově vytrvalostní test

činnost testované osoby:

silově vytrvalostní test: bench-press 2 minuty a přítah 2 minuty s činkou podle kategorie:
Uchazeč 30 kg / uchazečka 25 kg

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
- nohama nesmí být během cvičení prováděny výrazné pohyby

hodnocení:

V silově vytrvalostním testu bude hodnocen celkový počet opakování, počty opakování dosažené na obou cvičích budou sečteny. Započítává se počet správně provedených cviků. Součet počtu opakování na obou cvičích bude převeden na body viz tabulka.

(poč.opak)	15 b.	14 b.	13 b.	12 b.	11 b.	10 b.	9 b.	8 b.	7 b.	6 b.	5 b.	4 b.	3 b.	2 b.	1 b.	0 b.
dívky	141 a více	131-140	121-130	111-120	101-110	91-100	81-90	71-80	61-70	51-60	41-50	31-40	21-30	11-20	6-10	0-5
chlupci	141 a více	131-140	121-130	111-120	101-110	91-100	81-90	71-80	61-70	51-60	41-50	31-40	21-30	11-20	6-10	0-5

3. test: Běh na 800 m

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, bude převeden na body viz tabulka. Časy v tabulce jsou uvedeny v minutách a sekundách.

(min:s)	10 b.	9 b.	8 b.	7 b.	6 b.	5 b.	4 b.	3 b.	2 b.	1 b.	0 b.
dívky	2:49 a méně	2:50 - 2:59	3 - 3:09	3:10 - 3:19	3:20 - 3:29	3:30 - 3:39	3:40 - 3:49	3:50 - 3:59	4:00 - 4:09	4:10 - 4:19	4:20 a více
chlupci	2:39 a méně	2:40 - 2:49	2:50 - 2:59	3 - 3:09	3:10 - 3:19	3:20 - 3:29	3:30 - 3:39	3:40 - 3:49	3:50 - 3:59	4:00 - 4:09	4:10 a více

b) vodní slalom

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 10 bodů a test body od 0 do 10 bodů. Žák může celkem získat maximálně 40 bodů. **Pro úspěšné splnění zkoušek je nutné celkem dosáhnout úrovně 24 nebo více 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.

(s)	10 b.	9 b.	8 b.	7 b.	6 b.	5 b.	4 b.	3 b.	2 b.	1 b.	0 b.
chlapci	4,3-4,5	4,6-4,8	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-5,7	5,8-6,0	6,1-6,3	6,4-6,6	6,7-6,9	7,0-7,1	7,2 a více
dívky	4,9 - 5,1	5,2 - 5,4	5,5 - 5,7	5,8 - 6,0	6,1 - 6,3	6,4 - 6,6	6,7 - 6,9	7,0 - 7,1	7,2 - 7,4	7,5 - 7,7	7,8 a více

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 .

20 b.	19 b.	18 b.	17 b.	16 b.	15 b.	14 b.	13 b.	12 b.	11 b.	10 b.	9 b.	8 b.	7 b.	6 b.	5 b.	4 b.	3 b.	2 b.	1 b.
2 VT	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	9%	8%	7%	6%	5%	4%	3%	2%	1%	zisk bodu

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, bude převeden na body viz tabulka. Časy v tabulce jsou uvedeny v minutách a sekundách.

(min:s)	10 b.	9 b.	8 b.	7 b.	6 b.	5 b.	4 b.	3 b.	2 b.	1 b.	0 b.
dívky	3:00 a méně	3:01 –3:09	3:10 - 3:19	3:20 - 3:29	3:30 - 3:39	3:40 - 3:49	3:50 - 3:59	4:00 –4:09	4:10 - 4:19	4:20 - 4:29	4:30 a více
chlapci	2:49 a méně	2:50 - 2:59	3:00 - 3:09	3:10 - 3:19	3:20 - 3:29	3:30 - 3:39	3:40 - 3:49	3:50 - 3:49	4:00 - 4:09	4:10 - 4:19	4:20 a více