

Příloha č. 1 Prováděcích pokynů SCM - Limity pro zařazení do SCM vzpírání na 1. polovinu roku 2025

Kategorie do 15 let

Limit pro výběr do skupiny U15: 190 bodů (u žen se ženské body násobí koeficientem 1,5)

Limity všeobecného pohybové charakteru (minimálně 12 bodů):

Muži – váhové kategorie do 61 kg

CVIK	4 BODY	3 BODY	2 BODY	1 BOD	0 BODŮ
TROJSKOK	7,5 m	6,5 m	6 m	5 m	méně než 5 m
HOD MEDICINBALEM - 3 kg	10 m	9 m	8 m	7 m	méně než 7 m
ČLUNKOVÝ BĚH	11,5 s	12,3 s	13 s	14 s	více než 14 s
BĚH NA 400 M	1:15	1:20	1:25	1:30	více než 1:30
TRHOVÝ TLAK V DŘEPU ZA HLAVOU	Splnil na výbornou	Splnil s drobnými nedostatky	Splnil s problémy	Splnil s velkými nedostatky	Nesplnil
SHYBY	5	4	3	2	méně než 2

Muži – váhové kategorie do 81 kg

CVIK	4 BODY	3 BODY	2 BODY	1 BOD	0 BODŮ
TROJSKOK	7,8 m	7 m	6,3 m	5,5 m	méně než 5,5 m
HOD MEDICINBALEM - 4 kg	10 m	9 m	8 m	7 m	méně než 7 m
ČLUNKOVÝ BĚH	11,2 s	12 s	12,7 s	13,5 s	více než 13,5 s
BĚH NA 400 M	1:15	1:20	1:25	1:30	více než 1:30
TRHOVÝ TLAK V DŘEPU ZA HLAVOU	Splnil na výbornou	Splnil s drobnými nedostatky	Splnil s problémy	Splnil s velkými nedostatky	Nesplnil
SHYBY	4	3	2	1	0

Muži – váhové kategorie nad 81 kg

CVIK	4 BODY	3 BODY	2 BODY	1 BOD	0 BODŮ
TROJSKOK	7 m	6 m	5,5 m	5 m	méně než 5 m
HOD MEDICINBALEM - 4 kg	11 m	10 m	9 m	8 m	méně než 8 m
ČLUNKOVÝ BĚH	11,8 s	12,8 s	13,7 s	15 s	více než 15 s
BĚH NA 400 M	1:25	1:30	1:35	1:40	více než 1:40
TRHOVÝ TLAK V DŘEPU ZA HLAVOU	Splnil na výbornou	Splnil s drobnými nedostatky	Splnil s problémy	Splnil s velkými nedostatky	Nesplnil
SHYBY	3	2	1	1 s dopomocí	0

Ženy – váhové kategorie do 49 kg

CVIK	4 BODY	3 BODY	2 BODY	1 BOD	0 BODŮ
TROJSKOK	6,5 m	5,5 m	5 m	4 m	méně než 4 m
HOD MEDICINBALEM - 2 kg	8,5 m	7,5 m	6,5 m	6 m	méně než 6 m
ČLUNKOVÝ BĚH	12,5 s	14 s	15 s	16 s	více než 16 s
BĚH NA 400 M	1:25	1:30	1:35	1:40	více než 1:40
TRHOVÝ TLAK V DŘEPU ZA HLAVOU	Splnil na výbornou	Splnil s drobnými nedostatky	Splnil s problémy	Splnil s velkými nedostatky	Nesplnil
VÝDRŽ VE SHYBU	22 s	17 s	12 s	7 s	méně než 7 s

Ženy – váhové kategorie do 64 kg

CVIK	4 BODY	3 BODY	2 BODY	1 BOD	0 BODŮ
TROJSKOK	6,7 m	5,7 m	5,2 m	4,5 m	méně než 4,5 m
HOD MEDICINBALEM - 3 kg	8,5 m	7,5 m	6,5 m	6 m	méně než 6 m
ČLUNKOVÝ BĚH	12,3 s	13,8 s	14,8 s	15,8 s	více než 15,8 s
BĚH NA 400 M	1:25	1:30	1:35	1:40	více než 1:40
TRHOVÝ TLAK V DŘEPU ZA HLAVOU	Splnil na výbornou	Splnil s drobnými nedostatky	Splnil s problémy	Splnil s velkými nedostatky	Nesplnil
VÝDRŽ VE SHYBU	20 s	15 s	10 s	5 s	méně než 5 s

Ženy – váhové kategorie nad 64 kg

CVIK	4 BODY	3 BODY	2 BODY	1 BOD	0 BODŮ
TROJSKOK	6,2 m	5,2 m	4,7 m	4 m	méně než 4 m
HOD MEDICINBALEM - 3 kg	8,8 m	7,8 m	6,8 m	6,3 m	méně než 6 m
ČLUNKOVÝ BĚH	13,2 s	14,5 s	15,5 s	17 s	více než 17 s
BĚH NA 400 M	1:33	1:40	1:48	1:55	více než 1:55
TRHOVÝ TLAK V DŘEPU ZA HLAVOU	Splnil na výbornou	Splnil s drobnými nedostatky	Splnil s problémy	Splnil s velkými nedostatky	Nesplnil
VÝDRŽ VE SHYBU	18 s	12 s	8 s	3 s	méně než 3 s

Kategorie do 17 let

Limit pro výběr do skupiny A: umístění do 5. místa včetně v národním rankingu (u žen se ženské body násobí koeficientem 1,5)

Limit pro výběr do skupiny B: umístění od 6. místa do 15. místa včetně v národním rankingu (u žen se ženské body násobí koeficientem 1,5)

Limit pro výběr do skupiny C: umístění od 16. místa do 50. místa včetně v národním rankingu (u žen se ženské body násobí koeficientem 1,5)

Limity všeobecného pohybové charakteru (minimálně 12 bodů):

Muži – váhové kategorie do 67 kg -

CVIK	4 BODY	3 BODY	2 BODY	1 BOD	0 BODŮ
TROJSKOK	8 m	7 m	6,5 m	6 m	méně než 6 m
HOD MEDICINBALEM - 4 kg	11 m	10 m	9 m	8 m	méně než 8 m
ČLUNKOVÝ BĚH	11,2 s	12 s	12,7 s	13,5 s	více než 13,5 s
BĚH NA 400 M	1:10	1:15	1:20	1:25	více než 1:25
TRHOVÝ TLAK V DŘEPU ZA HLAVOU	Splnil na výbornou	Splnil s drobnými nedostatky	Splnil s problémy	Splnil s velkými nedostatky	Nesplnil
SHYBY	7	5	4	3	méně než 3

Muži – váhové kategorie do 89 kg

CVIK	4 BODY	3 BODY	2 BODY	1 BOD	0 BODŮ
TROJSKOK	8,3 m	7,3 m	6,8 m	6,3 m	méně než 6,3 m
HOD MEDICINBALEM - 5 kg	11 m	10 m	9 m	8 m	méně než 8 m
ČLUNKOVÝ BĚH	11 s	11,8 s	12,5 s	13,3 s	více než 13,3 s
BĚH NA 400 M	1:10	1:15	1:20	1:25	více než 1:25
TRHOVÝ TLAK V DŘEPU ZA HLAVOU	Splnil na výbornou	Splnil s drobnými nedostatky	Splnil s problémy	Splnil s velkými nedostatky	Nesplnil
SHYBY	6	4	3	2	méně než 2

Muži – váhové kategorie nad 89 kg

CVIK	4 BODY	3 BODY	2 BODY	1 BOD	0 BODŮ
TROJSKOK	7,5 m	6,5 m	6 m	5,5 m	méně než 5,5 m
HOD MEDICINBALEM - 5 kg	12,5 m	11 m	10 m	9 m	méně než 9 m
ČLUNKOVÝ BĚH	11,5	12,5	13,5	14,5	více než 14,5 s
BĚH NA 400 M	1:25	1:30	1:35	1:40	více než 1:40
TRHOVÝ TLAK V DŘEPU ZA HLAVOU	Splnil na výbornou	Splnil s drobnými nedostatky	Splnil s problémy	Splnil s velkými nedostatky	Nesplnil
SHYBY	4	3	2	1	0

Ženy – váhové kategorie do 55 kg

CVIK	4 BODY	3 BODY	2 BODY	1 BOD	0 BODŮ
TROJSKOK	6,8 m	5,8 m	5,3 m	4,5 m	méně než 4,5 m
HOD MEDICINBALEM - 3 kg	8,8 m	7,8 m	6,8 m	6,3 m	méně než 6,3 m m
ČLUNKOVÝ BĚH	12,2 s	13,6 s	14,6 s	15,5 s	více než 15,5 s
BĚH NA 400 M	1:20	1:25	1:30	1:35	více než 1:35
TRHOVÝ TLAK V DŘEPU ZA HLAVOU	Splnil na výbornou	Splnil s drobnými nedostatky	Splnil s problémy	Splnil s velkými nedostatky	Nesplnil
VÝDRŽ VE SHYBU	25 s	20 s	15 s	10 s	méně než 10 s

Ženy – váhové kategorie do 71 kg

CVIK	4 BODY	3 BODY	2 BODY	1 BOD	0 BODŮ
TROJSKOK	7 m	6 m	5,5 m	5 m	méně než 5 m
HOD MEDICINBALEM - 4 kg	8,8 m	7,8 m	6,8 m	6,3 m	méně než 6,3 m
ČLUNKOVÝ BĚH	12 s	13,5 s	14,3 s	15,2 s	více než 15,2 s
BĚH NA 400 M	1:20	1:25	1:30	1:35	více než 1:35
TRHOVÝ TLAK V DŘEPU ZA HLAVOU	Splnil na výbornou	Splnil s drobnými nedostatky	Splnil s problémy	Splnil s velkými nedostatky	Nesplnil
VÝDRŽ VE SHYBU	22 s	17 s	12 s	7 s	méně než 7 s

Ženy – váhové kategorie nad 71 kg

CVIK	4 BODY	3 BODY	2 BODY	1 BOD	0 BODŮ
TROJSKOK	6,5 m	5,5 m	5 m	4,5 m	méně než 4,5 m
HOD MEDICINBALEM - 4 kg	9,5 m	8,5 m	7,5 m	6,5 m	méně než 6,5 m
ČLUNKOVÝ BĚH	12,7 s	14,2 s	15,2 s	16,5 s	více než 16,5 s
BĚH NA 400 M	1:30	1:38	1:45	1:53	více než 1:53
TRHOVÝ TLAK V DŘEPU ZA HLAVOU	Splnil na výbornou	Splnil s drobnými nedostatky	Splnil s problémy	Splnil s velkými nedostatky	Nesplnil
VÝDRŽ VE SHYBU	20 s	15 s	10 s	5 s	méně než 5 s

Kategorie do 20 let

Limit pro výběr do skupiny A: umístění do 8. místa včetně v národním rankingu (u žen se ženské body násobí koeficientem 1,5)

Limit pro výběr do skupiny C: umístění od 9. místa do 30. místa včetně v národním rankingu (u žen se ženské body násobí koeficientem 1,5)

Kategorie do 23 let

Limit pro výběr do skupiny A: Zařazení za mimořádný výkon na návrh vedoucího trenéra SCM a po schválení VR ČSV.

Skupina ELITE

Nutnou (nikoliv však postačující) podmínkou na zařazení závodníka do této skupiny je umístění na:

ME U17 do 6. místa

MS U17 do 8. místa

ME U20 do 8. místa

MS U20 do 10. místa

ME U23 do 6. místa

ME do 12. místa

MS do 15. místa

Na základě dosažení těchto výsledků v předešlém roce (při vážném zranění či nemoci 2 roky zpět) bude závodník navrhnout vedoucím trenérem Výkonné radě na zařazení do skupiny ELITE na dobu určitou. VR schvaluje zařazení jednotlivých závodníků, dobu zařazení i výši jejich odměny.