

*(Français à suivre)*

## **Indoor Testing Protocol for 2023 IDBF World Championships**

The purpose of the indoor testing submissions is to check in on athlete progress and help coaches to identify athlete strengths and weaknesses. The coaches' job is to help each individual become the best version of themselves. Paddling tests provide valuable information on paddling fitness, while the pull-up, bench press, and running tests are indications of strength and general fitness. While no single test will "make or break" selection to the national team, together they provide an overall picture of an athlete and also help athletes that may be looking to try out in the future identify areas to work on. All tests must be filmed.

1. **Pull-ups:** perform maximum number of repetitions. Dead hang, full extension (i.e. elbows straight) at the bottom. Chin must clear the bar at the top. No movement in the lower body that may assist in providing momentum.
2. **Bench press:** lift 120 lb (premier women) / 225 lb (premier men) or 100 lb (24U women) / 185 lb (24U men) for as many repetitions as possible. Full extension, touch chest. No extreme arching. Bum and shoulders must maintain contact with the bench at all times. You must have a spotter (in addition to the person filming).
3. **6 min run on treadmill:** your hands and arms must not make contact with any part of the treadmill except to push buttons to adjust speed. You are encouraged to let the treadmill accelerate to cruising speed before starting the test. For example, you can start the test at 0:30 and end at 6:30. The distance travelled would be the final distance at 6:30 minus the start distance at 0:30. Indicate your score in meters, even if the machine uses miles.
4. **2:00 Paddle Erg** on KayakPro (to be completed at an approved testing centre, TBD)
  - a) Set the time to 2:00 and record the distance.
  - b) Drag factor of 60 for both men and women.
  - c) 45 kg weight for women, 68 kg for men
  - d) Arm free floating on new style KayakPros, with a bolt in the 2nd hole from the bottom to prevent the arm from dropping all the way; barrier at 15 inches behind back leg of machine.
5. **4:00 Paddle Erg** on KayakPro (to be completed at an approved testing centre, TBD)
  - a) Set the time to 4:00 and record the distance.
  - b) Drag factor of 60 for both men and women.
  - c) 45 kg weight for women, 68 kg for men
  - d) Arm free floating on new style KayakPros, with a bolt in the 2nd hole from the bottom to prevent the arm from dropping all the way; barrier at 15 inches behind back leg of machine.
6. **0:15 Paddle Erg** on KayakPro (to be completed at an approved testing centre, TBD)
  - a) Set the time to 15 seconds and record the distance.
  - b) Drag factor of 100 for both men and women.
  - c) 45 kg weight for women, 68 kg for men
  - d) Arm free floating on new style KayakPros, with a bolt in the 2nd hole from the bottom to prevent the arm from dropping all the way; barrier at 15 inches behind back leg of machine.

## Filming Instructions

Videos should be uploaded to YouTube or other video streaming service with links sent to program directors. Do not email video files.

1. **Pull-ups:** film must provide view of the entire body from either the front or side (not back), and the camera needs to be at the same height as the bar (i.e. the person filming will need to stand on a raised platform).
2. **Bench press:** film must clearly show the amount of weight loaded, bum-bench contact, and bar touching chest.
3. **6 min run on treadmill:** film the treadmill display at the beginning and end of the test (i.e. 0:30 & 6:30 in above example) and film the entire athlete during the run.
4. **Erg tests:** film the paddling side directly and capture the entire athlete in the frame from a neutral angle (see photo below).



## Protocole de test de gym pour les Championnats du monde IDBF 2023

L'objectif des tests de gym est de vérifier le progrès des athlètes et d'aider les entraîneurs à identifier les forces et les faiblesses des athlètes. Le travail des entraîneurs est d'aider chacun à devenir la meilleure version de lui-même. Les tests de pagaie fournissent des informations importantes sur l'aptitude physique spécifique de pagaie, tandis que les tests de pull-up, développé couché, et de course sont des indications de puissance et de l'aptitude physique générale. Bien qu'aucun test unique ne soit le seul facteur de sélection pour l'équipe nationale, tous ensemble, ils fournissent une vue complète d'un athlète, et aident également les athlètes qui pourraient chercher à essayer à l'avenir à identifier les domaines sur lesquels travailler. Tous les tests doivent être filmés.

1. **Pull-ups:** effectuez le nombre maximum de répétitions. "Dead hang," extension complète (avec les coudes droits) en bas. Le menton doit franchir la barre en haut. Aucun mouvement dans les hanches qui peut aider à donner de l'élan.
2. **Développé couché:** soulevez 120 lb (femmes premier) / 225 lb (hommes premier) ou 100 lb (femmes 24U) / 185 lb (hommes 24U) pour autant de répétitions que possible. Extension complète, toucher la poitrine. Pas de cambrure extrême du dos. Les fesses et les épaules doivent rester en contact avec le banc à tout moment. Vous devez avoir un "spotter" (en plus de la personne qui filme).
3. **Course de 6 min sur tapis roulant:** vos mains et vos bras ne doivent entrer en contact avec aucune partie du tapis roulant, sauf pour appuyer sur les boutons de réglage de la vitesse. Nous vous encourageons à laisser le tapis roulant accélérer jusqu'à sa vitesse de croisière avant de commencer le test. Par exemple, vous pouvez commencer le test à 30 secondes et le terminer à 6:30. La distance parcourue serait la distance finale à 6:30 moins la distance de départ à 0:30. Indiquez votre distance en mètres, même si la machine utilise des miles.
4. **2:00 Paddle Erg** en KayakPro (à compléter dans un centre de test officiel, à déterminer)
  - a) Réglez la durée à 2:00 et enregistrez la distance.
  - b) Facteur de drag de 60 pour les hommes et les femmes.
  - c) 45 kg de poids pour les femmes, 68 kg pour les hommes.
  - d) Bras flottant librement sur le nouveau style KayakPro, avec un boulon dans le 2ème trou à partir du bas pour empêcher le bras de tomber complètement; barrière à 15 pouces derrière le pied arrière de la machine.
5. **4:00 Paddle Erg** en KayakPro (à compléter dans un centre de test officiel, à déterminer)
  - a) Réglez la durée à 4:00 et enregistrez la distance.
  - b) Facteur de drag de 60 pour les hommes et les femmes.
  - c) 45 kg de poids pour les femmes, 68 kg pour les hommes.
  - d) Bras flottant librement sur le nouveau style KayakPro, avec un boulon dans le 2ème trou à partir du bas pour empêcher le bras de tomber complètement; barrière à 15 pouces derrière le pied arrière de la machine.
6. **0:15 Paddle Erg** on KayakPro (à compléter dans un centre de test officiel, à déterminer)
  - a) Réglez la durée à 15 secondes et enregistrez la distance.
  - b) Facteur de drag de 100 pour les hommes et les femmes.
  - c) 45 kg de poids pour les femmes, 68 kg pour les hommes.
  - d) Bras flottant librement sur le nouveau style KayakPro, avec un boulon dans le 2ème trou à partir du bas pour empêcher le bras de tomber complètement; barrière à 15 pouces derrière le pied arrière de la machine.

## Instructions pour le tournage

Les vidéos doivent être téléchargées sur YouTube ou un autre service de streaming vidéo avec des liens envoyés aux directeurs de programme. N'envoyez pas de fichiers vidéo par courriel.

1. **Pull-ups:** le film doit fournir une vue de tout le corps de face ou de côté (pas de dos), et la caméra doit être à la même hauteur que la barre (la personne qui filme devra se tenir sur une plate-forme surélevée).
2. **Développé couché:** le film doit clairement montrer la quantité de poids, le contact entre les fesses et le banc, et la barre touchant la poitrine.
3. **Course de 6 min sur tapis roulant:** filmez l'écran du tapis roulant au début et à la fin du test (0:30 et 6:30 dans l'exemple ci-dessus) et filmez l'athlète en entier pendant la course.
4. **Paddle erg:** filmez directement le côté pagayeur et capturez l'ensemble de l'athlète dans le cadre sous un angle neutre (voir le photo ci-dessous).

