

## Testovací baterie pro kategorie JUNIOŘI + STARŠÍ DOROST

### Testy všeobecné připravenosti mimo led + spec. připravenosti na ledě - prosinec

Testovaná schopnost (kapacita):	Název testu:	Hodnotící kritérium:	Poznámky,specifika:
<b>1.den - Pondělí</b>			
1. Rychlost (agility)	Illinois agility	čas (s)	běh, obratnost
2. Rychlost (agility)	Illinois agility - hokej	čas (s)	běh, obratnost, dovednosti
3. Komplexní síla, hbitost	Šplh na laně 4,5 m	1. bez přírazu 2. s přírazem 3. neudělal	start ze stoje
4. Odrazová síla (bruslařský krok)	6-ti skok	délka m,cm	šířka dráhy - 60 cm
5. Flexibilita	Předklon	nedosah/přesah v cm	pevná podložka, výdrž 3 s
6. Flexibilita	Sepnutí rukou za zády	1.sepnutí 2.dotek prstu 3. neudělal	ve stoji, výdrž 3 s, pravá/levá
7. Anaerobní silová vytrvalost	Překážka - přeskoky	max. počet opakování/30 s	snožmo stranou/ v.60 cm
<b>2.den - Úterý</b>			
8. Silová vytrvalost horní části trupu	Benčpress opakovaně	max. počet opakování	67,5 kg=150 lb, NHL standard
9. Anareobní vytrvalost- led	bruslení 6x54 m	čas(s)	start/zastavení,měřit pásmem