

Testovací baterie pro kategorie MLADŠÍ DOROST

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

Testovaná schopnost (kapacita):	Název testu:	Hodnotící kritérium:	Poznámky,specifika:
1.den - Úterý			
1. Rychlost (agility)	Illinois agility	čas (s)	běh, obratnost
2. Rychlost (agility)	Illinois agility - hokej	čas (s)	běh, obratnost, dovednosti
3. Rychlost (agility)	Illinois agility - komplex	čas(s)	běh,obratnost,dovednosti
4. Komplexní síla, hbitost	Šplh na laně 4,5 m	1. bez přírazu 2. s přírazem 3. neudělal	start ze stoje
5. Odrazová síla (bruslařský krok)	6-ti skok	délka m,cm	šířka dráhy - 60 cm
6. Flexibilita	Předklon	nedosah/přesah v cm	pevná podložka, výdrž 3 s
7. Flexibilita	Sepnutí rukou za zády	1.sepnutí 2.dotek prstu 3. neudělal	ve stoji, výdrž 3 s, pravá/levá
8. Anaerobní silová vytrvalost	Překážka - přeskoky	max. počet opakování/30 s	snožmo stranou/ v.60 cm
2.den - Středa			
9. Silová vytrvalost břišního svalstva	Sed-leh	počet opakování (max.50)	nohy pokrčeny bez fixace,ruce zkřížmo
10. Anaerobní vytrvalost - led	bruslení 6x54 m	čas(s)	start,zastavení,měřit pásmem