

## Testovací baterie pro kategorii MD v sezoně 2015/16 - 2 dny

### Testy všeobecné připravenosti mimo led - motorické testy

Testovaná schopnost (kapacita):	Název testu:	Hodnotící kritérium:	Poznámky,specifika:
<b>1.den - Úterý</b>			
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 (MD)	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
<b>2.den - Středa</b>			
9. Anaerobní vytrvalost	Běh 3x200 m	čas (průměr v s)	atl.dráha
10. Silová vytrvalost břišního svalstva	Sed-leh (MD)	max. počet opakování	nohy pokrčeny bez fixace,ruce zkřížmo
11. Aerobní vytrvalost	Běh 1500 m	čas (min,s)	atletická dráha
<b>Funkční vyšetření</b>			
Antropometrie	Výška	cm	
	Váha	kg	
	Kožní řasy	% tuku	kaliper, 5 řas
Anaerobní výkon a kapacita	Wingate (pro MD dobrovolné)		zatíž.30 s, 6 W/kg,FTVS UK
VO2 max. - aerobní výkon (pro MD nepovinné)	Zátěžový test (pro MD dobrov.)	VO2 max/kg	SF max., lokální sport.klinika