

TESTY MOTORICKÝCH SCHOPNOSTÍ PRO SpS

- povinné výhradně pro kategorie starší žactvo a prvním rokem mladší dorost
- jsou pořádány 2x ročně, a to:
 - jarní část proběhne v průběhu června
 - podzimní část proběhne v průběhu října
- jarní i podzimní testy jsou pořádány SpS klubem pro klubové i „spádové“ sportovce, individuálně na sportovištích vybraných vedoucím trenérem SpS
 - testy jsou povinné pro všechny SpS sportovce v kategorii starší žactvo a mladší dorost 1.rokem a dobrovolné pro ostatní sportovce v dané věkové kategorii i mladší
 - za uspořádání testů jsou zodpovědní jednotliví vedoucí trenéři SpS a SpS klub
 - přesný termín pořádání testů si stanoví vedoucí trenér SpS a termín nahlásí nejpozději 14 dní předem na ÚBD
 - výsledky jarních i podzimních testů zašle vedoucí trenér SpS nebo jím pověřená osoba do 5 dnů od uskutečnění testů mailem na ÚBD
- jelikož se jedná o nástroj testování, kdy relativně snadno, zdarma a kdykoliv lze změřit, zda se sportovec výkonnostně posouvá, je na zvážení trenéra, zda testovou baterii neprovádět i častěji
- za účelem zpřehlednění výsledků a zkvalitnění analytické práce budou výsledky testů zapisovány do jednotné databáze (odpovědnou osobou ÚBD)

Složení testů:

Aerobní zdatnost

- 1.500 metrů

Silová vytrvalost

- leh-sed opakovaně 1 minuta (Unifittest)
- kliky (Indares)

Explozivní síla

- skok daleký z místa (Unifittest)
- odhod medicinbalu 2kg (bez možnosti rozběhu, výskoku a přešlapu)

Rychlost

- člunkový běh 4 x 10 m (Unifittest)

Pohyblivost

- V-předklon (Indares)
- dotyk prstů za zády zvlášť P a L (Indares)

Detailní metodika testů je popsána v samostatném dokumentu – [Metodika testů](#)

Výsledkové tabulky jsou ke stažení zde - www.czech-ski.com/beh-na-lyzich/testy.php