

VÝKONNOSTNÍ TESTY – RD, RDJ a SCM

- pořádány hromadně na stále stejném místě (Jablonec nad Nisou)
- tyto testy proběhnou v druhé polovině září, přičemž přesný termín určí Trenéřská rada do 30.4.
- účast na těchto testech je:
 - povinná pro všechny zařazené sportovce
 - dobrovolná pro nezařazené sportovce U23 a ostatní dorost, juniory a juniorky výkonnostně nezařazené do SCM
- za účelem zpřehlednění výsledků a zkvalitnění analytické práce budou výsledky testů zapisovány do jednotné databáze (odpovědnou osobou ÚBD)

Zařazenými sportovci se rozumí sportovci zařazení do RD muži, RD ženy, RDJ, OHN a SCM

Složení testů:

1. DEN

odpoledne: 1500 m dráha, hromadný start

2. DEN

dopoledne: opakované výběhy, intervalový start - Břízky, Jablonec nad Nisou (zatáčka pod biatlonovou střelnicí – triangl, cca 600m, <http://www.mapy.cz/s/kRus>)

- muži, junioři - 5x, start každá 8 min.
- ženy, juniorky, dorci - 4x, start každá 9 min.
- dorky - 3x, start každá 10 min.

odpoledne: opakované výjezdy na kolečkových lyžích soupaž, intervalový start (kolečková dráha Břízky, cca 1km, <http://www.mapy.cz/s/kRue>)

- muži, junioři - 5x, start každá 8 min.
- ženy, juniorky, dorci - 4x, start každá 9 min.
- dorky - 3x, start každá 10 min.

Pro test jsou doporučeny klasické hole!

Přilba je povinná!

3. DEN

dopoledne: běh, kros 2-4 x 2,5 km, intervalový start (Břízky – u Břízy, <https://mapy.cz/s/15284>)

- muži, junioři - 4 x 2,5 km
- ženy, juniorky, dorci - 3 x 2,5 km
- dorky - 2 x 2,5 km