
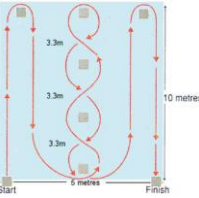


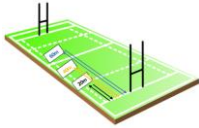


Testovací přehled pro SCM

Název testu	Charakteristika	Provedení	Obrázek	Hodnocení	Limity					
					U14		U16		U19-U23	
					První/druhá řada	Třetí řada útok	První/druhá řada	Třetí řada útok	První/druhá řada	Třetí řada útok
Sprint 30m	Test rychlosti	Startujte z polovysokého startu. Čas měřte stopkami s přesností na 0,1 sekundy.		Zaznamenejte čas	5,3s	5,15s	5,15s	5s	5s	4,85s
Illinois	Test agility (hbitosti)	Hráč z lehu a na zvukový signál vybíhá od kužele znázorňující start a probíhá dráhu kolem kuželů bez doteku rukou na kužel. Čas je zastaven v momentě, kdy testovaná osoba proběhne kolem cílového kužele.		Zaznamenejte čas	17s	16,15s	16,45s	16s	16,30s	15,45s
Skok snožmo	Test explozivní síly dolních končetin	Ze stoje mírně rozkročeného, špičky nohou těsně u odrazové čáry, nohy rovnoběžně. Hráč provede skok daleký odrazem snožmo (povolený je podřep, hmitání a švih paží)		Vzdálenost měřit v cm, zaznamenat nejlepší ze tří pokusů. Vzdálenost měřit od zadního okraje stopy dopadu k čáře, odrazu. Odrazová a dopadová plocha má být na stejné úrovni.	190cm	190cm	210cm	210cm	220cm	220cm
Push up test	Test měří silově vytrvalostní schopnosti horních končetin a svalových skupin horní části těla.	Muži by měli používat tzv. vojenský způsob, země se dotýkají pouze ruce v šíři ramen a špičky chodidel, trup je napnutý v jedné rovině, hlava v prodloužení ramen.		Zaznamenejte celkový počet správně provedených kliků	20	20	25	25	35	35
Bronco	Test měří aerobní vytrvalost	Každý z hráčů běží v kuse 5x: 2x20m+2x40m+2x60m, s tím, že se vždy vrací na čáru startu. V celku uběhne hráč 1200m (5x240m).		Zaznamenejte čas po uběhnutí 5ti běhů (5x240m=1200m)	7min	6min	6min30s	5min30s	6min10s	5min10s
Poznámka	Vzhledem k malým počtům nejsou zatím nastaveny limity pro dívky Hráči musí z výše uvedených testů splnit minimálně 3, aby mohli být zařazeni do SCM Klub má právo na základě krátkého zdůvodnění nominovat do SCM dalších 5 hráčů v každé kategorii. Tito hráči budou do SCM přijati podmíněně a musí u nich dojít k následnému splnění testů									