

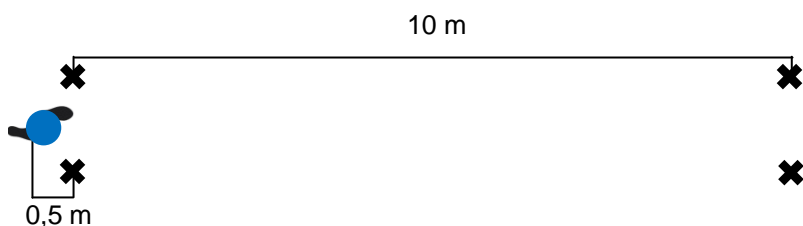


## TESTOVACÍ BATERIE PRO JEDNOTLIVÉ VÝBĚRY

### MOTORICKÉ TESTY

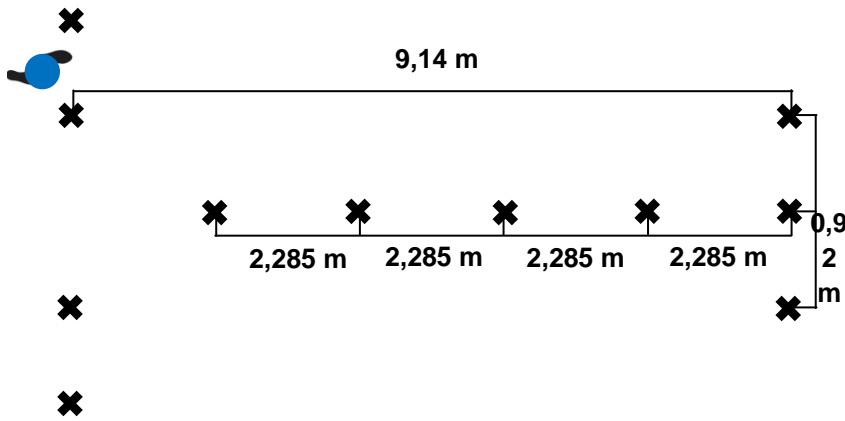
#### Sprint 5 x 10 metrů

- Hráči běží 5 x 10 metrů, odpočinek mezi jednotlivými běhy je 30 sekund.
- Hráč začíná se zadní nohou na startovacím nášlapu (50 cm od startovací čáry), přední noha nesmí překračovat startovací čáru.
- Cílem je zaběhnout vzdálenost v co nejkratším čase.
- Výsledek je součet všech pěti dosažených časů.
- Čas měříme za pomoci fotobuněk.



#### Illinois agility

- Hráč obíhá kužele v určeném pořadí.
- Úkolem je zaběhnout stanovenou cestu v co nejkratším čase.
- Výchozí pozice je s jednou nohou vedle výchozího kužele a druhá noha je za první nohou. Konec je po oběhnutí všech v daném pořadí a proběhnutí pomyslnou cílovou čarou.
- Čas je měřen na stopkách dvěma hodnotiteli najednou. Výsledný čas je určen jako průměr časů naměřených hodnotiteli v jednom pokusu s přesností na 0,1; zaokrouhlujeme atleticky, tj. „nahoru“ (např. naměřený čas 14,22 zaokrouhlíme na 14,3).
- Každý z hráčů má dva pokusy.

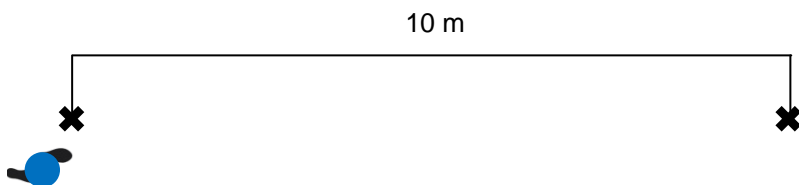


### Skok z místa

- Hráč skáče z místa co nejdále od startovní čáry.
- Odraz musí být proveden snožmo.
- Smyslem je odrazit se co nejdále od startovní čáry.
- Vzdálenost je měřena v cm.
- Každý z hráčů má dva pokusy.

### Rychlostní vytrvalost - 2x45''

- Hráč obíhá kužele vzdálené od sebe 10 m do osmičky.
- Úkolem je zaběhnout co nejdelší vzdálenost během 45 s poté má hráč minutu pauzu a poté běží znova 45 s.
- Uběhnutá vzdálenost se měří s přesností na 5 metrů (do poloviny vzdálenosti mezi kužely zaokrouhlujeme „nahoru“ na 5 metrů, přes polovinu vzdálenosti zaokrouhlujeme „nahoru“ na celé číslo).
- Hráči běhají s hokejkou v obou rukách.
- Výchozí pozice je s jednou nohou vedle kužele a druhá noha je za první nohou.
- Čas je měřen na stopkách.
- Každý z hráčů má jeden pokus.



### Shyby

- Hráč má za úkol udělat maximální počet shybů na doskočné hrazdě.
- Cílem je realizovat maximální počet „správných“ shybů.

- Úchop je nadhmatem v šíři ramen. Úspěšně realizovaný shyb je pokud z visu na natažených rukou se dostane brada nad hrazdu.
- Každý z hráčů má dva pokusy.

### Cooperův test – běh na 12 minut

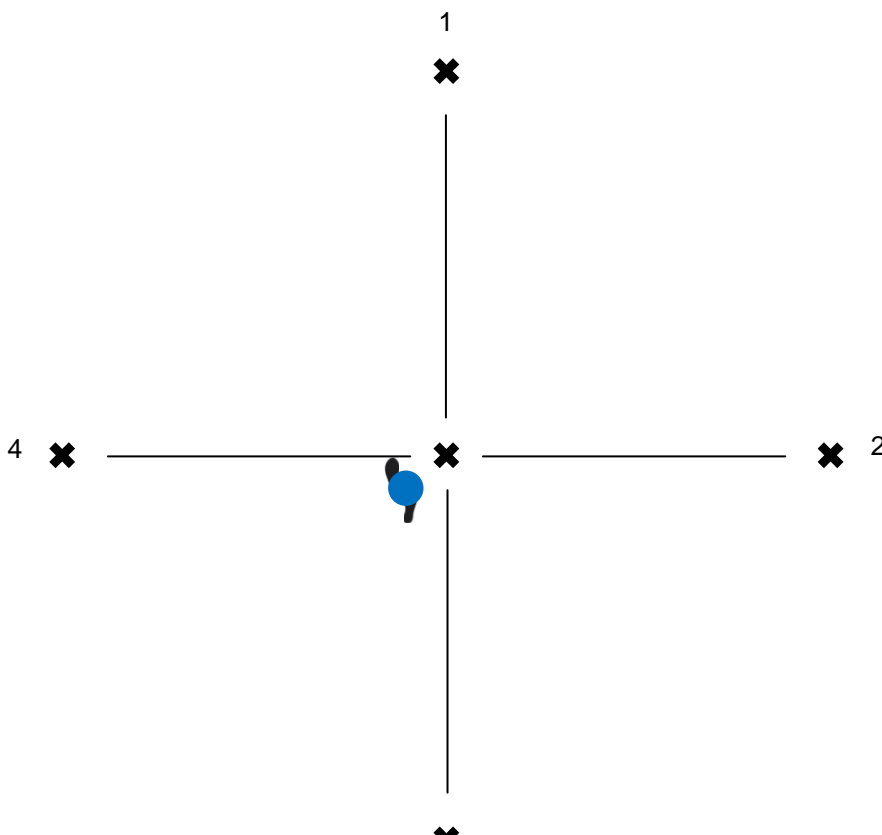
- Hráč má za úkol uběhnout co nejdelší vzdálenost během 12 minut.
- Uběhnutá vzdálenost se měří v metrech.
- Ideální místo na realizaci je 400 m ovál.

## FLORBALOVÉ TESTY

### Změna směru pohybu při vedení míčku

#### Popis testu

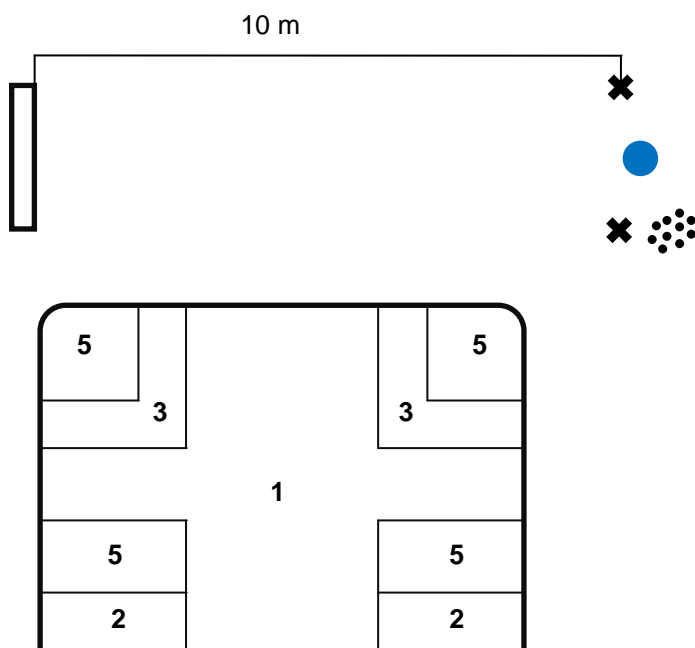
- Hráč běží 4 x 5 metrů s míčkem a hokejkou. Hráč má míček neustále na čepeli a jeho postavení ramen neustále směřuje ke kuželu číslo 1.
- Úkolem hráče je oběhnout všechny kužely v pořadí kuželů 1 - 2 - 3 - 4 v co nejrychlejší čas. Kužel je považován za oběhnutý, pokud z jeho vnější strany je veden míček.
- Výchozí pozice je s jednou nohou vedle středového kuželu (vlevo či vpravo v závislosti na držení hole) a druhou za první nohou. Konec je po oběhnutí všech 4 kuželů a šlápnutí na středový kužel.
- Čas je měřen na stopkách dvěma hodnotiteli najednou. Výsledný čas je určen jako průměr časů naměřených hodnotiteli v jednom pokusu.
- Každý z hráčů má dva pokusy.



## Přesnost střelby

### Popis testu

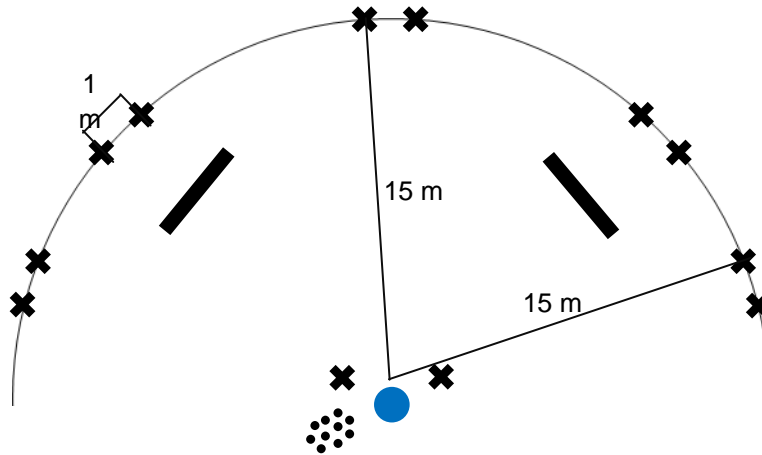
- Hráč stojí ve vzdálenosti 10 m od branky, mezi kuželi, které jsou rovnoběžné s tyčkami branky.
- Branka bude rozdělena do jednotlivých polí, kdy jednotlivá pole mají různou bodovou hodnotu.
- Hráč střílí 10 míčků a snaží se získat maximální počet bodů.
- Hráč nesmí nohama překročit pomyslnou čáru mezi kuželi. Pokud ji přešlápne, tak je pokus hodnocen za 0 bodů.
- Časový limit na střelbu je 60 s. Čas se začíná stopovat při prvním vystřelením míčku.



## Přesnost přihrávek

### Popis testu

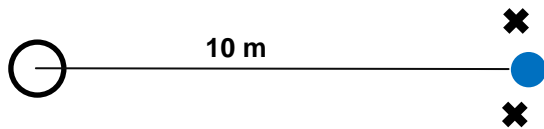
- Hráč stojí mezi kuželi ve vzdálenosti 15 m od 5-ti branek.
- Úkolem hráče je v pořadí 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 přihrát míček mezi brankami.
- Přihrávka musí jít po zemi s výjimkou branky 2 a 4, kde je ve vzdálenosti 5 metrů od branky položen mantinel (leží na své delší straně).
- Hráč má k dispozici 10 míčků.
- Hráč nesmí nohama překročit pomyslnou čáru mezi kuželi. Pokud ji přešlápne, tak je pokus hodnocen jako neúspěšný.
- Hráč má za úkol přihrát co nejvíce brankami v časovém limitu 90 s.



## Přesnost přihrávek vzduchem

### Popis testu

- Hráč stojí ve vzdálenosti 10 m od středu kruhu.
- Kruh je vyznačen kuželi a má průměr 1 m.
- Úkolem hráče je přihrát míček vzduchem do kruhu. Za úspěšný pokus se počítá jen ten, když je první dotek míčku se zemí uvnitř kruhu.
- Hráč má k dispozici 10 míčků.
- Časový limit je 10 s.



## Agility test a rychlost vedení míčku

### Popis testu

- Hráč obíhá kužele v daném pořadí.
- Úkolem je zaběhnout dráhu co nejrychleji s hokejkou a míčkem.
- Výchozí pozice je s jednou nohou vedle výchozího kužele a druhá noha je za první nohou. Konec je po oběhnutí všech v daném pořadí a proběhnutí pomyslnou cílovou čarou.
- Kužel je považován za oběhnutý, pokud z jeho vnější strany je veden míček i nohy.
- Čas je měřen na stopkách dvěma hodnotiteli najednou. Výsledný čas je určen jako průměr časů naměřených hodnotiteli v jednom pokusu.
- Každý z hráčů má dva pokusy.
- 

