**Test rychlostně-koordinační (agility)**

Překážková dráha – běh se změnami směru, přeskakováním, prolézáním

**Provedení:**

* vysoký start
* kotoul vpřed
* běh se 1/4obratem vpravo kolem mety – přeskok a průlez 1. překážkou (obdobně přes 2. a 3. překážku, vždy oběh kolem středové mety)
* průběh cílovou čarou.

Hodnotí se lepší čas ze 2 pokusů s přesností 0,1 vteřiny.



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **muži** | **ženy** |
| **A** |  **< 12,4**  |  **< 15,0** |
| **B** |  **13,1-12,5** |  **15,1-15,9** |
| **C** |  **13,8-13,2** |  **16,9-16,0**  |
| **D** |  **14,5 -13,9** |  **17,9-17,0** |
| **E** |  **15,2-14,6** |  **18,9-18,0** |
| **F** | **> 15,3**  | **>19** |

**Yo-Yo test vytrvalosti (intermitentní zatížení)**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Yo-Yo IR1** | **Yo-Yo IR2** |
| **uběhnutá vzdálenost (m)** | **uběhnutá vzdálenost (m)** |
| **A** | **> 2400**  | **> 1280**  |
| **B** | **2000 - 2400**  | **1000 - 1280**  |
| **C** | **1520 - 2000**  | **720 - 1000**  |
| **D** | **1000 - 1520**  | **480 - 720**  |
| **E** | **520 - 1000**  | **280 - 480**  |
| **F** | **< 520**  | **< 280**  |
| ***VO2max (ml/min/kg)= IR1 vzdálenost (m) × 0.0084 + 36.4*** |
| ***VO2max (ml/min/kg)=IR2 vzdálenost (m) × 0.0136 + 45.3*** |

**T-Test**

T-test měří rychlost a hbitost v pohybu vpřed, vzad a stranou

**Provedení:**

* Postavte se vedle kužele A, na povel vystartujte vpřed a dotkněte se pravou rukou základny kužele B.
* Dále postupujte cvalem stranou a dotkněte se levou rukou základny kužele C.
* Co nejrychleji se přesuňte cvalem stranou ke kuželu D a dotkněte se základny pravou rukou.
* Postupujte zpět cvalem stranou ke kuželu B a dotkněte se základny levou rukou.
* Pak couvejte co nejrychleji ke kuželu A.
* Čas se zastaví v momentu, kdy minete kužel A.



**Hodnocení**
Dbejte na to, aby se testovaný dotýkal spodku kuželů a aby se pohyboval cvalem stranou nikoliv s překrokem. Hodnotí se lepší čas ze 2 pokusů s přesností 0,1 vteřiny.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **muži** | **ženy** |
| **A** |  **< 9,5**  |  **< 10,5**  |
| **B** |  **10,0-9,6** |  **11,0-10, 6** |
| **C** |  **10,6-10,1** |  **11,6-11,1**  |
| **D** |  **11,1-10,7** |  **12,1-11,7**  |
| **E** |  **11,6-11,2** |  **12,6-12,2** |
| **F** | **> 11,7**  | **> 12,7** |