

## Sportovní centrum mládeže ROB

### Testování sportovců

- Kondiční test - běh na dráze (400m) – váha 40%
  - kategorie D14 – 1500 m – směrný čas = 06.15 min = 100 bodů
  - kategorie M14 – 2000 m – směrný čas = 07.30 min = 100 bodů
  - kategorie D16 – 3000 m – směrný čas = 12.15 min = 100 bodů
  - kategorie M16 – 3000 m – směrný čas = 11.30 min = 100 bodů
  - každé 2 sec nad směrný čas = - 1bod
- test pozornosti (škrtací) – váha 15%
  - jakýkoli text o počtu 1000 písmen
  - škrtačí se 3 vybraná písmena
  - limit = 6 minut
  - vše škrtnuto = 100 bodů
  - 1 chyba = - 1 bod
- OB test pozornosti a paměti při zátěži – váha 20 %
  - provedení zákresu 10 kontrol do mapy (5x zákres á 2 kontroly současně, mezi zákresy běh na 200 m = 1000 m celkem); limit 10 minut
  - vše správně = 100 bodů
  - 1 chyba = - 10 bodů
- závodní výkonnost (NŽ předchozí rok) – váha 25%
  - nutno absolvovat nejméně 2 závody, méně než 2 závody NŽ = 0 bodů
  - bodování dle soutěžního řádu
  - počítá se průměr na 1 závod = průměr 30 bodů = 100 bodů
  - průměr pod 30 bodů = rozdíl se odečítá od 100

### **Příklad:**

1. běh – 90 sec nad limit	= - 45 bodů	= 55 bodů	x 0,4	=	22 bodů
2. test pozornost – 10 chyb	= - 10 bodů	= 90 bodů	x 0,15	=	13,5 bodu
3. test pozornost OB – 2 chyb	= - 20 bodů	= 80 bodů	x 0,2	=	16 bodů
4. výkonnost – průměr 21 bodů	= - 9 bodů	= 91 bodů	x 0,25	=	22,75 bodu
Celkem					74,25 bodu

Kondiční test (1) lze provést opakovaně v průběhu roku, počítá se nejlepší výsledek do 30.9. v daném roce. Lze provést v tréninkové skupině (oddílu ROB), vedoucí nahlásí údaje o absolvování (datum, místo, dosažený čas).

Testy pozornosti a paměti (2) a (3) budou provedeny v rámci jednotlivých soustředění a tréninkových kempů (z důvodu vytvořit pokud možno co nejvíce shodné podmínky).

Závodní výkonnost (4) vychází z výpočtu NŽ za ukončený předchozí rok; počítá se ta kategorie, kde závodník odběhal více závodů (MD12/MD14); při přestupu do vyšší kategorie se započítávají body z původní kategorie.