



# Harmonogram testů hokejových akademií

*PhDr. Petr Šťastný Ph.D.*

**1. Plošné testování svazovými testy 18 - 28.6 2024**

**2. Plošné testování somatotypu a biol. vývoje spojeno s  
Wingate testy 18.6 -31.8 2024, možnost spojení s testem  
VO2max**

# Harmonogram testů akademií U15, U17 a U20



## Termín 18.6-28.6 2024

### U15

Agility běh s kuličkou/bez kuličky

Skok daleký z místa,

Opakované shyby

1500m běh

### U17 a U20

Agility běh s kuličkou/bez kuličky

Skok daleký z místa

Opakované shyby, opakovaný benchpress (80% vlastní hmotnosti)

3x200m běh

1500m běh

# Organizace testů

- Testy proběhnou na třech místech [Praha](#), [Brno](#), [Ostrava](#), dle rozpisu
- Dopravu zajišťuje klub
- Klub určí jednu kontaktní osobu pro všechny své testované kategorie pro vyplnění seznamu hráčů, upřesnění časů předání výsledků

# Organizace testů



- Kapacita pro testy je 24 hráčů na tým:
  - U15: 24 hráčů
  - U17: 24 hráčů
  - U20: 24 hráčů
- V případě navýšení možné kapacity bude informována kontaktní osoba
- Klub určí jednu kontaktní osobu pro všechny své testované kategorie pro vyplnění seznamu hráčů, upřesnění časů a předání výsledků

# Příklad harmonogramu testů



## Skupina 1 - U15 počet 12

- 7:30 příjezd příprava
- 8:00 administrace/informace, tělesná výška hmotnost
- 8:15 Rozcvičení + skok do dálky, agility testy
- 9:00 Shyby
- 9:20 Atletická dráha 1500m
- Konec 9:45

## Skupina 2 – U15 počet 12

- 8:15 příjezd příprava
- 8:45 administrace/informace, tělesná výška hmotnost
- 9:00 Rozcvičení + skok do dálky, agility testy
- 9:45 Shyby
- 10:00 Atletická dráha 1500m
- Konec 10:30

## Skupina 3 – U17 počet 12

- 9:30 příjezd příprava
- 10:00 administrace/informace, tělesná výška hmotnost
- 10:15 Rozcvičení + skok do dálky, agility testy
- 11:00 Bench press + Shyby
- 11:45 Atletická dráha 3x200
- 12:45 1500m
- Konec 13:00

# Denní harmonogram testů



## Skupina 1 - U15 počet 12

- 6:30 příjezd příprava
- 7:00 začátek
- Konec 8:45

## Skupina 2 - U15 počet 12

- 7:30 příjezd příprava
- 8:00 začátek
- Konec 9:45

## Skupina 3 – U15 počet 12

- 8:30 příjezd příprava
- 9:00 začátek
- Konec 10:45

## Skupina 3 – U15 počet 12

- 9:30 příjezd příprava
- 10:00 Začátek
- Konec 11:00

## Skupina 4 – U17 počet 12

- 10:30 příjezd příprava
- 11:00 Začátek
- Konec 14:00

## Skupina 5 – U17/U20 počet 12

- 11:30 příjezd příprava
- 12:00 Začátek
- Konec 15:00

## Skupina 6 – U20 počet 12

- 12:30 příjezd příprava
- 13:00 Začátek
- Konec 16:00

## Skupina 7 – U20 počet 12

- 13:30 příjezd příprava
- 14:00 Začátek
- Konec 17:00

# Instrukce pro realizaci svazových testů



- Organizace hráčů po 12ti/hod (zaslaný seznam dopředu)
- Hráči budou mít:

sportovní oblečení a dva typy obuvi, jednu na indoor (sálava obuv na agility a skoky) a boty na běhy venku (trackové tenisky). Hráči budou mít pití bez kofeinu a lehké typy svačiny jako banán, oplatky, sacharidová tyčinka a podobně. Doba trvání testů max 3 hodiny pro jednoho hráče.

Na testy si každý hráč přinese vlastní hůl na test agility s kuličkou, optimální je hůl kterou běžně používá na off-ice střelbu. Zahnutí čepele hole musí odpovídat technické normě pro soutěže. Povoleny jsou hokejové rukavice.

- Hráči v kategoriích U17 a U20 budou v seznamech řazení dle tělesné hmotnosti vzestupně (od nejlehčích po nejtěžší)
- Trenér nebo vedoucí klubu bude průběžně kontrolovat správné identifikace hráčů a zapisovaných výsledků v průběhu testů.



# Termíny testů somatotypu Wingate a VO2Max



- Dle klubů je třeba domluvit termín 18.6-30.6 22.7-30.8 2024
- Testy Wingate a VO2Max jsou povinné pro kategorie U20 (ELJ) a U17 (ELD)
- Časová náročnost je 90min/ 15 hráčů
- Kontakt
- [stastny@ftvs.cuni.cz](mailto:stastny@ftvs.cuni.cz),

**DĚKUJI ZA  
POZORNOST**