Алгоритм тестирования

Связь для помощи проведения расчетов и интерпретации по электронной почте Shchurbinovcoach@yandex.ru

Критерии	Тесты	Методика выполнения
Сила рук кгм\кг	**Бросок медбола 3кг (двумя руками из-за головы сидя)**	Исходное положение – мяч в руках перед собой. По команде спортсмен делает замах руками за голову и бросает мяч как можно дальше. 2 – 3 попытки. Фиксируется лучшая попытка. Для расчетов: вес мяча умножаем на длину броска в метрах и делим на вес спортсмена.
Сила ног кгм\кг	**Прыжок в длину с места**	Выполняется в классическом варианте с махом руками. 2 – 3 попытки. Фиксируется лучшая попытка. Для расчетов: вес спортсмена умножаем на длину прыжка в метрах и делим на вес спортсмена.
Выносливость (силовая) рук кгм\кг	**5ти кратный бросок медбола 3кг** **10ти кратный бросок медбола 3кг**	5ти кратный выполняют спортсмены до 12 лет (до конца начальной подготовки) \ 10ти кратный выполняют спортсмены с 1го года учебно – тренировочного этапа (спортивной специализации) Для реализации теста необходимо минимум 3 мяча, чтобы быстро подавать испытуемому. Один специалист фиксирует результаты бросков, 2 специалиста подают мячи один за другим как можно быстрее. Спортсмен выполняет броски друг за другом без отдыха. Фиксируется общий результат бросков.
Выносливость (силовая) ног кгм\кг	**5ти кратный прыжок в длину** **10ти кратный прыжок в длину**	5ти кратный выполняют спортсмены до 12 лет (до конца начальной подготовки) \ 10ти кратный выполняют спортсмены с 1го года учебно – тренировочного этапа (спортивной специализации) Спортсмен выполняет прыжки друг за другом без отдыха. Фиксируется общий результат прыжков в метрах.
Циклическая скорость (мам) м\с	**Бег (лыжи) 30м \ 50м\ 100м с ходу**	Тест выполняется на равнинном участке. Тестирование на лыжах можно реализовывать двумя стилями, коньковым и классическим, приоритет отдается классическому стилю. Размечается стартовая и финишная линии, и линия откуда начинается предварительный разгон. Спортсмену дается двигательная установка, о том, что с приближением к стартовой линии спортсмен увеличивает скорость и пересекая линию старта выполняет бег с максимальной скоростью. Фиксируется время отрезка от старта до финиша в секундах. Далее расстояние делится на время и получаем значение скорости в метрах в секунду.
Циклическая выносливость м\с	**Бег (лыжи) 300м \ 500м \ 1000м**	Тест выполняется на равнинном участке. Тестирование на лыжах можно реализовывать двумя стилями, коньковым и классическим, приоритет отдается классическому стилю. Тестирование разными стиля выполняется в разные дни. Спортсмену дается двигательная установка – как можно быстрее преодолеть заданную дистанцию.

Алгоритм тестирования
Связь для помощи проведения расчетов и интерпретации по электронной почте Shchurbinovcoach@yandex.ru

		Фиксируется время, переводится в секунды. Далее расстояние делится на время и получаем значение скорости в метрах в секунду.
+ функциональные возможности кислородтранспортной системы	**Чсс восстановления в течении 1 мин (уд\мин) (каждые 15 сек) + градиент (каждые 15 сек)**	При наличии у испытуемого средств контроля чсс, фиксируется чсс финиша и далее каждые 15 секунд в течении 1 минуты в период восстановления.
Скоростная координация	**Челночный бег 4 * 10м**	Выполнять с касанием руки за каждой граничной линией отрезка. Фиксируется время в секундах.
Моторная координации Моторный интеллект	**Прыжок в длину после предварительного обучения**	Раскладывается рулетка от исходной линии прыжка, спортсмену дается двигательная установка выполнить прыжок на указанное расстояние, например на 1 метр (длину можно определить 50% от однократного прыжка в максимальном тесте). 5 раз спортсмен прыгает на указанную длину. 1-2 минуты отдых. Рулетка убирается и спортсмену дается задание прыгнуть на указанное расстояние (+\- 2-3 сантиметра) уже без рулетки. Фиксируется количество попыток за сколько спортсмен выполнит правильный прыжок на указанную длину. (кто -то с первой попытки, кто-то с пятой…)
Биологический возраст от паспортного	**Зубная зрелость**	Пригласить врача – стоматолога для определения биологического возраста по протоколу зубной зрелости.
Длина тела см	**антропометрия**	Рост стоя. Стараться не менять методику и средства измерения.
Масса тела кг	**антропометрия**	Проводить контроль массы тела на одном и том же оборудовании.
Устойчивость организма к кислородной задолженности	**Проба Генче (задержка дыхания после полного выдоха)**	Предварительно спортсмену дается двигательная установка – максимально долго не дышать после полного выдоха
ЖЕЛ относительная мл\кг	**Спирография**	Спирограф желательно использовать со сменной насадкой, которую спортсмен касается губами. Если спирограф не предполагает смены насадок, обязательно протирать антисептиком. После максимального вдоха спортсмен делает максимальный выдох в спирограф. Выполняется 2 – 3 попытки, фиксируется лучшая. Литры переводятся в мл и делим на вес тела спортсмена.

Уважаемые коллеги, в процессе тестирования необходимо обращать пристальное внимание на состояние ваших спортсменов, спрашивать, как они себя чувствуют. При плохом состоянии, недомогании тестирование проводить категорически запрещено. При ухудшении состояния

в процессе тестирования, прекратить процедуру тестирования. Во время тестирования в закрытых помещениях обеспечить приток свежего воздуха. Обязательно проконтролировать обеспечение каждого тестируемого водой для питья.