

Testy sprawnościowe do Kadry Narodowej Polskiego Związku Bobslei i Skeletonu



Data: _____ Godzina: _____ Prowadzący testy: _____
 Miejsce: _____ Powierzchnia biegowa: _____

Lp	Nazwisko i Imię	aktualna dyscyplina	rok urodzenia	wzrost	waga	kolce/bez kolcy	30 m (sek. 0,00)	30 m lotne (sek. 0,00)	pchanie wózka 100 kg (sek. 0,00)	skok w dal z miejsca (cm 00)	bieg wachadłowy 4 x 10 m (sek. 0,0)	Uwagi
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												

Do prawidłowego przeprowadzenia testów niezbędne są:

fotokomórka	do prób: 30 m, 30 m lotne, pchanie wózka
wózek + 80 kg obciążeń	do prób: pchanie wózka
miara	do próby: skok w dal z miejsca
stoper	do próby: bieg wachadłowy
tablet lub telefon	nagrywanie wszystkich prób biegowych

Uwagi dodatkowe

Najlepiej przeprowadzać testy biegowe w warunkach izolowanych (kryta bieżnia)
Z prób należy nagrywać materiał wideo. W szczególności z prób biegowych. Wideo nagrane z prawego lub lewego boku biegnącego (nie pod słońce). Jest podstawą oceny zawodnika przez trenera KN.
W kolumnie kolce/bez kolcy należy zaznaczyć, czy zawodnik podchodził do prób biegowych w kolcach lekkoatletycznych, czy w zwykłych butach sportowych

Zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo podczas przeprowadzanych prób. W szczególności próby z wózkiem! Należy odpowiednio poinstruować testowanego i zabezpieczyć teren w okolo torów na których przeprowadzana jest próba. Pierwsze pchanie wózka, a doadtkowo w warunkach pełnego wysiłku nie jest łatwe! Bardzo ważny element biegu z wózkiem to jego zatrzymanie!