

**Dla zawodników w wieku 10 lat i więcej  
proponujemy przeprowadzenie następujących testów:**

**PAKIET STANDARD**

Potencjał szybkości na wyniki którego składają się:

- ⊕ bieg na 5m,
- ⊕ bieg na 20m,
- ⊕ bieg na 30m.

Potencjał techniki, na wyniki którego składają się:

- ⊕ prowadzenie piłki,
- ⊕ zwroty z piłką,
- ⊕ drybling,
- ⊕ bieg zwinnościowy bez piłki,
- ⊕ uderzenie piłki głową,
- ⊕ uderzenie piłki stopą.

Potencjał zdolności motorycznych:

- ⊕ rzut piłką lekarską 2kg,
- ⊕ rzut piłką lekarską 3kg,
- ⊕ siła eksplozywna,
- ⊕ bieg zwinnościowy,
- ⊕ bieg wytrzymałościowy.

Potencjał wydolności krążeniowo-oddechowej (BEEP test):

- ⊕ test stopniowany, polegający na wyznaczeniu progów metabolicznych niezbędnych do prawidłowego planowania pracy wydolnościowej.

Analiza subiektywna:

- ⊕ indywidualna ocena Trenera wyrażona w skali 1-100.

Pomiary Antropometryczne (Analiza Składu Masy Ciała).

Testy Mocy Kończyn Dolnych i Wysokości Skoku przeprowadzane na urządzeniu OptoGait.