

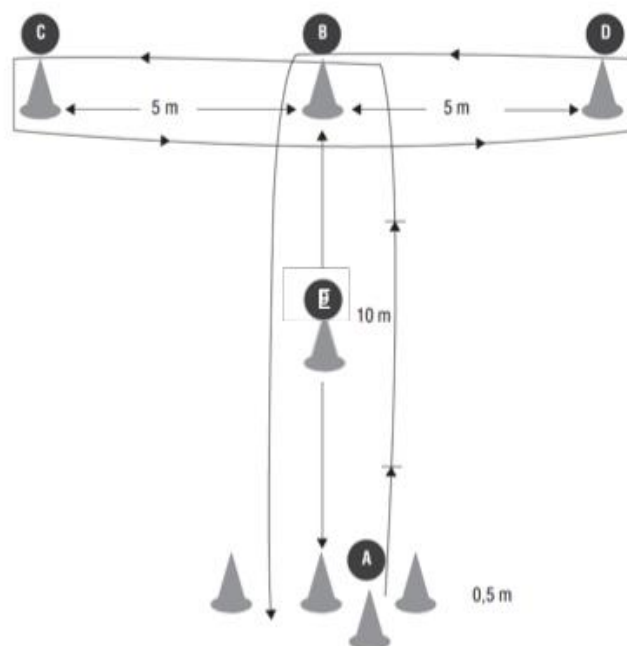
POMOČNIKI, POMOČNICE

Sprinti

- 6x 40m; pomočniki **6,0"** / pomočnice **6,4"**

'T' test

- testiranec teče, kot prikazuje skica: 10m tek naravnost od starta (A) do stožca B, okrog stožca, nato nadaljuje z bočnim gibanjem do stožca C (z obrazom obrnjen proti startu-cilju), okrog stožca C in v sprintu do stožca D, okrog le-tega in nadaljuje z bočnim gibanjem do stožca B (obrnjen stran od starta-cilja), okrog B, tek vzvratno do stožca E, obrat ter sprint do cilja.
- naslednja ponovitev se izvede iz leve smeri proti desni.
- start se izvede tako, da je stopalo prednje noge pol metra oddaljeno od startne črte.
- v primeru, da testiranec prevrne stožec, se poskus ponovi.
- refer. vrednost pomočniki **12,0"** / pomočnice **13,3"**



Yo-Yo prekinitveni test S2 (ARIET)

- testiranci tečejo ob zvokovni spremljavi (tabela spodaj).
- test ARIET testiranci tečejo izmenjaje tek naravnost (20m) in bočno (12,5m) s povečevanjem hitrosti. Po vsaki ponovitvi hitrega teka oz. bočnega gibanja sledi pet sekund odmora (hoja 2,5+2,5m)
- vsak start se izvede tako, da je stopalo prednje noge na startni črti, ob spremembi smeri teka na polovici intervala mora testiranec z nogo stopiti na črto.
- ref. vrednost pomočniki **15.2 (1145m)** / pomočnice **14.4 (845m)**

sprint (20m)

bočno (12,5m)

hitrost	razdalja (m)	čas
8-1	40	00.13
8-2	65	00.30
10-1	105	00.47
10-2	130	1.03
12-1	170	1.19
12-2	195	1.34
13-1	235	1.50
13-2	260	2.05
13-3	300	2.20
13-4	325	2.36
13-5	365	2.51
13-6	390	3.06
13-7	430	3.22
13-8	455	3.37
13.5-1	495	3.52
13.5-2	520	4.07
13.5-3	560	4.22
13.5-4	585	4.37
13.5-5	625	4.52
13.5-6	650	5.07
13.5-7	590	5.23
13.5-8	715	5.38

hitrost	razdalja (m)	čas
14-1	755	5.53
14-2	780	6.07
14-3	820	6.22
14-4	845	6.37
14-5	885	6.52
14-6	910	7.07
14-7	950	7.22
14-8	975	7.37
14.5-1	1015	7.52
14.5-2	1040	8.06
14.5-3	1080	8.21
15-1	1105	8.36
15-2	1145	8.50
15-3	1170	9.05
15.5-1	1210	9.19
15.5-2	1235	9.34
15.5-3	1275	9.48
15.5-4	1300	10.03
15.5-5	1340	10.17
15.5-6	1365	10.31
16-1	1405	10.46
16-2	1430	11.00
16-3	1470	11.14
16-4	1495	11.29
16-5	1535	11.43
16-6	1560	11.57

