

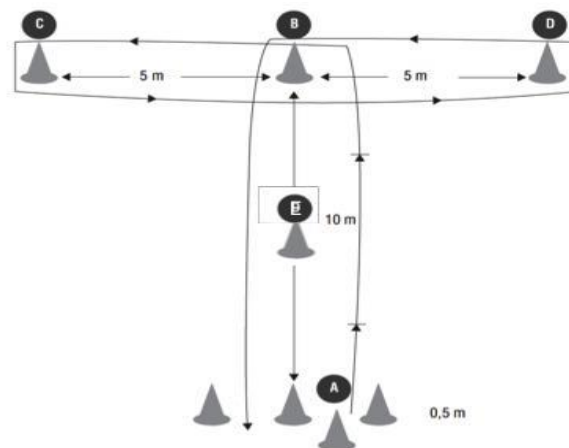
## SODNIKI, SODNICE

### *Sprinti*

- 6x 40m; sodniki **6,2"** / sodnice **6,6"**

### *'T' test*

- testiranec teče, kot prikazuje skica: 10m tek naravnost od starta (A) do stožca B, okrog do stožca C, okrog stožca do stožca do D, okrog do B, ter nadaljuje do A-cilj.
- start se izvede tako, da je stopalo prednje noge pol metra oddaljeno od startne črte.
- v primeru, da testiranec prevrne stožec, se poskus ponovi.
- naslednja ponovitev se izvede iz leve smeri proti desni.
- refer. vrednost sodniki **10,4"** / sodnice **11,6"**



### *Yo-Yo prekinitveni test S1*

- testiranci tečejo ob zvokovni spremljavi (tabela spodaj).
- test poteka v izmenjavi 20 m intenzivnega teka in 10" počitka (hoja 5+5m) skica spodaj!
- 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 sodniki **16.6 (1320m)** / sodnice **15.4 (920m)**.

SPEED LEVEL

INTERVALS

5	1							
	(40)							
9	1							
	(80)							
11	1	2						
	(120)	(160)						
12	1	2	3					
	(200)	(240)	(280)					
13	1	2	3	4				
	(320)	(360)	(400)	(440)				
14	1	2	3	4	5	6	7	8
	(480)	(520)	(560)	(600)	(640)	(680)	(720)	(760)
15	1	2	3	4	5	6	7	8
	(800)	(840)	(880)	(920)	(960)	(1000)	(1040)	(1080)
16	1	2	3	4	5	6	7	8
	(1120)	(1160)	(1200)	(1240)	(1280)	(1320)	(1360)	(1400)
17	1	2	3	4	5	6	7	8
	(1440)	(1480)	(1520)	(1560)	(1600)	(1640)	(1680)	(1720)
18	1	2	3	4	5	6	7	8
	(1760)	(1800)	(1840)	(1880)	(1920)	(1960)	(2000)	(2040)
19	1	2	3	4	5	6	7	8
	(2080)	(2120)	(2160)	(2200)	(2240)	(2280)	(2320)	(2360)
20	1	2	3	4	5	6	7	8
	(2400)	(2440)	(2480)	(2520)	(2560)	(2600)	(2640)	(2680)
21	1	2	3	4	5	6	7	8
	(2720)	(2760)	(2800)	(2840)	(2880)	(2920)	(2960)	(3000)
22	1	2	3	4	5	6	7	8
	(3040)	(3080)	(3120)	(3160)	(3200)	(3240)	(3280)	(3320)
23	1	2	3	4	5	6	7	8
	(3360)	(3400)	(3440)	(3480)	(3520)	(3560)	(3600)	(3640)

