

**TERENSKO TESTIRANJE – SZS****Alpsko smučanje**

<b>OTROŠKI IRONMAN 14. LET</b>			
<b>OPIS TESTOV</b>	<b>OPOMBE</b>	<b>OPIS TOČKOVANJA</b>	<b>ČASOVNI OKVIR ŠTEVILO TESTIRANJ KRITERIJI</b>
<b>3000m</b>	Po testu je 5min odmora 3 poskusi za vsako smer	TOČKE	<p style="text-align: center;">2X LETNO</p> <p>Spomladanski test mora biti opravljen do 30.5. v tekočem letu</p> <p>Jesensko testiranje mora biti opravljeno v obdobju med 1.9. in 15.9</p> <p>Testiranje izvajajo KLUBSKI TRENERJI in posredujejo podatke odgovornim na SZS</p>
<b>HEXAGON</b>	vsako smer je potrebno v vsakem poskusu narediti 2 obhoda	TOČKE	
<b>TROSKOK sonožni</b>	3 poskusi Po tem testu je 15min odmora	TOČKE ali OPISNO (samo ocena napredka) točkovni sistem moramo še izdelati v kolikor se zanje odločimo	
<b>POČEP SPREDAJ</b>	Brez bremena (lesena ali plastična tanka palica) 10pon šteje kot opravljen test Tehnika: ponovitev šteje le, če je tehnično pravilno izvedena: položaj vseh sklepov v vseh fazah počepa Lastna teža	OPISNO (opravi/ni opravi + komentar/razlaga)	
<b>SKLECE</b>	10pon šteje kot opravljen test Tehnika: ponovitev šteje le, če je tehnično pravilno izvedena: položaj telesa popolnoma poravnana – naravne krivine hrbtenice in ob vsakem dvigu se telo dvigne kot ena celota ne segmenti posebej: začetek je leže na trebuhu, roke malenkost širše od ramen; po vsaki ponovitvi se ponovno uležeš na tla in dlani rahlo odlepiš od tal	OPISNO (opravi/ni opravi + komentar/razlaga)	
<b>VZGIBI</b>	Nadprijem Popolna iztegnitev v vseh sklepih Brez zibanja in zamahov	TOČKE	
<b>TRUP</b>	Brada čez drog Tehnika: ponovitev šteje le, če je tehnično pravilno	TOČKE	

	izvedena: popolna iztegnitev trupa; pri pokrčenju šteje ponovitev, le če se s komolci dotakne pogačice (za glavo se z dvema prstoma vsake roke drži trak premera 5cm)  Po tem testu je 15min odmora 90sec		
<b>BOX JUMP</b>	Začne se na vrhu in štoparica začne z odštevanjem časa ob prvem pristanku na tla  Ponovitev se šteje s pristankom na vrhu	TOČKE	

<b>OTROŠKI IRONMAN 15. LET</b>			
<b>OPIS TESTOV</b>	<b>OPOMBE</b>	<b>OPIS TOČKOVANJA</b>	<b>ČASOVNI OKVIR ŠTEVILO TESTIRANJ KRITERIJI</b>
<b>3000m</b>	Po testu je 5min odmora 3 poskusi za vsako smer	TOČKE	<p>2X LETNO Spomladanski test mora biti opravljen do 30.5. v tekočem letu</p> <p>Jesensko testiranje mora biti opravljeno v obdobju med 1.9. in 15.9</p> <p>Testiranje izvajajo KLUBSKI TRENERJI in posredujejo podatke odgovornim na SZS</p>
<b>HEXAGON</b>	vsako smer je potrebno v vsakem poskusu narediti 2 obhoda	TOČKE	
<b>TROSKOK sonožni</b>	3 poskusi  Po tem testu je 15min odmora	TOČKE ali OPISNO (samo ocena napredka)  točkovni sistem moramo še izdelati v kolikor se zanje odločimo	
<b>POČEP SPREDAJ</b>	Olimpijska ročka  15pon šteje kot opravljen test  Tehnika: ponovitev šteje le, če je tehnično pravilno izvedena: položaj vseh sklepov v vseh fazah počepa Lastna teža	OPISNO (opravi/ni opravi + komentar/razlaga)	
<b>SKLECE</b>	15pon šteje kot opravljen test  Tehnika: ponovitev šteje le, če je tehnično pravilno izvedena: položaj telesa popolnoma poravnana – naravne krivine hrbtenice in ob vsakem dvigu se telo dvigne kot ena celota ne segmenti posebej; začetek je leže na trebuhu, roke malenkost širše od ramen; po	OPISNO (opravi/ni opravi + komentar/razlaga)	

	vsaki ponovitvi se ponovno uležeš na tla in dlani rahlo odlepiš od tal)		
<b>VZGIBI</b>	Nadprijem Popolna iztegnitev v vseh sklepih Brez zibanja in zamahov Brada čez drog	TOČKE	
<b>TRUP</b>	Tehnika: ponovitev šteje le, če je tehnično pravilno izvedena: popolna iztegnitev trupa; pri pokrčenju šteje ponovitev, le če se s komolci dotakne pogačice (za glavo se z dvema prstoma vsake roke drži trak premera 5cm) Po tem testu je 15min odmora 90sec	TOČKE	
<b>BOX JUMP</b>	Začne se na vrhu in štoparica začne z odštevanjem časa ob prvem pristanku na tla Ponovitev se šteje s pristankom na vrhu	TOČKE	

<b>MLADINSKI IRONMAN 16. LET</b>			
<b>OPIS TESTOV</b>	<b>OPOMBE</b>	<b>OPIS TOČKOVANJA</b>	<b>ČASOVNI OKVIR ŠTEVILO TESTIRANJ KRITERIJI</b>
<b>3000m</b>	Po testu je 5min odmora 3 poskusi za vsako smer	TOČKE	<p>2X LETNO Spomladanski test mora biti opravljen do 30.5. v tekočem letu</p> <p>Jesensko testiranje mora biti opravljen v obdobju med 1.9. in 15.9</p> <p>Testiranje izvedeno v okviru SZS</p>
<b>HEXAGON</b>	vsako smer je potrebno v vsakem poskusu narediti 2 obhoda	TOČKE	
<b>TROSKOK sonožni</b>	3 poskusi Po tem testu je 15min odmora	TOČKE ali OPISNO (samo ocena napredka) točkovni sistem moramo še izdelati v kolikor se zanje odločimo	
<b>POČEP SPREDAJ</b>	Olimpijska ročka + 10kg 20pon šteje kot opravljen test Tehnika: ponovitev šteje le, če je tehnično pravilno izvedena: položaj vseh sklepov v vseh fazah počepa	OPISNO (opravi/ni opravi + komentar/razlaga)	

<b>SKLECE</b>	<p>Lastna teža</p> <p>20pon šteje kot opravljen test</p> <p>Tehnika: ponovitev šteje le, če je tehnično pravilno izvedena: položaj telesa popolnoma poravnana – naravne krivine hrbtenice in ob vsakem dvigu se telo dvigne kot ena celota ne segmenti posebej; začetek je leže na trebuhu, roke malenkost širše od ramen; po vsaki ponovitvi se ponovno uležeš na tla in dlani rahlo odlepiš od tal)</p>	OPISNO (opravi/ni opravi + komentar/razlaga)	
<b>VZGIBI</b>	<p>Nadprijem</p> <p>Popolna iztegnitev v vseh sklepih</p> <p>Brez zibanja in zamahov</p> <p>Brada čez drog</p>	TOČKE	
<b>TRUP</b>	<p>Vsako ponovitev do popolne iztegnitve in pri pokrčenju šteje ponovitev, le če se s komolci dotakne pogačice (za glavo se z dvema prstoma vsake roke drži trak premera 5cm)</p> <p>Po tem testu je 15min odmora 90sec</p>	TOČKE	
<b>BOX JUMP</b>	<p>Začne se na vrhu in štoparica začne z odštevanjem časa ob prvem pristanku na tla</p> <p>Ponovitev se šteje s pristankom na vrhu</p>	TOČKE	

<b>MLADINSKI IRONMAN 17. LET</b>			
<b>OPIS TESTOV</b>	<b>OPOMBE</b>	<b>OPIS TOČKOVANJA</b>	<b>ČASOVNI OKVIR ŠTEVILO TESTIRANJ KRITERIJI</b>
<b>3000m</b>	Po testu je 5min odmora	TOČKE	<p>2X LETNO</p> <p>Spomladanski test mora biti opravljen do 30.5. v tekočem letu</p> <p>Jesensko testiranje mo.ra biti opravljeno v obdobju med 1.9. in 15.9 (v kolikor gre za tekmovalca, ki se pridružuje ekipam svetovnega pokala, se test opravi pred odhodom na južno poloblo oziroma pred večjim</p>
<b>HEXAGON</b>	3 poskusi za vsako smer	TOČKE	
<b>SKOK V DALJINO Z MESTA</b>	vsako smer je potrebno v vsakem poskusu narediti 2 obhoda	TOČKE ali OPISNO (samo ocena napredka)	
	3 poskusi		

	Po tem testu je 15min odmora	točkovni sistem moramo še izdelati v kolikor se zanje odločimo	blokom snežnih treningov) ***v kolikor tekmovalec nima potrjenih kriterijev za A, B ali C ekipo mora v skladu z dogovorom odgovornega trenerja opraviti obe testiranji in kontrolna/etapna testiranje (mladinski ironman) ****v kolikor se želi tekmovalec priključiti kateri drugi kondicijski ekipi, je potrebno opraviti uvodne testiranje (glej mladinski ironman in določiti minimalno število zahtevanih točk) Testiranje izvedeno v okviru SZS
<b>POČEP SPREDAJ</b>	Breme: telesna teža Tehnika: ponovitev šteje le, če je tehnično pravilno izvedena: položaj vseh sklepov v vseh fazah počepa Lastna teža	TOČKE	
<b>SKLECE</b>	20pon šteje kot opravljen test Tehnika: ponovitev šteje le, če je tehnično pravilno izvedena: položaj telesa popolnoma poravnana – naravne krivine hrbtenice in ob vsakem dvigu se telo dvigne kot ena celota ne segmenti posebej: začetek je leže na trebuhu, roke malenkost širše od ramen; po vsaki ponovitvi se ponovno uležeš na tla in dlani rahlo odlepiš od tal)	OPISNO (opravi/ni opravi + komentar/razlaga)	
<b>VZGIBI</b>	Nadprijem Popolna iztegnitev v vseh sklepih Brez zibanja in zamahov Brada čez drog	TOČKE	
<b>TRUP</b>	Vsako ponovitev do popolne iztegnitve in pri pokrčenju šteje ponovitev, le če se s komolci dotakne pogačice (za glavo se z dvema prstoma vsake roke drži trak premera 5cm) Po tem testu je 15min odmora	TOČKE	
<b>BOX JUMP</b>	90sec Začne se na vrhu in štoparica začne z odštevanjem časa ob prvem pristanku na tla Ponovitev se šteje s pristankom na vrhu	TOČKE	

**MLADINSKI IRONMAN  
18. LET**

OPIS TESTOV	OPOMBE	OPIS TOČKOVANJA	ČASOVNI OKVIR ŠTEVILO TESTIRANJ KRITERIJI
<b>3000m</b>	Po testu je 5min odmora	TOČKE	2X LETNO Spomladanski test mora biti opravljen do 30.5. v
<b>HEXAGON</b>	3 poskusi za vsako smer	TOČKE	

	vsako smer je potrebno v vsakem poskusu narediti 2 obhoda		tekočem letu
<b>TROSKOK sonožno</b>	3 poskusi Po tem testu je 15min odmora	TOČKE ali OPISNO (samo ocena napredka) točkovni sistem moramo še izdelati v kolikor se zanje odločimo	Jesensko testiranje mora biti opravljeno v obdobju med 1.9. in 15.9 (v kolikor gre za tekmovalca, ki se pridružuje ekipam svetovnega pokala, se test opravi pred odhodom na južno poloblo oziroma pred večjim blokom snežnih treningov)
<b>POČEP SPREDAJ</b>	Breme: telesna teža Tehnika: ponovitev šteje le, če je tehnično pravilno izvedena: položaj vseh sklepov v vseh fazah počepa	TOČKE	***v kolikor tekmovalec nima potrjenih kriterijev za A, B ali C ekipo mora v skladu z dogovorom odgovornega trenerja opraviti obe testiranji in kontrolna/etapna testiranje (mladinski ironman)
<b>SKLECE</b>	Lastna teža 20pon šteje kot opravljen test Tehnika: ponovitev šteje le, če je tehnično pravilno izvedena: položaj telesa popolnoma poravnana – naravne krivine hrbtenice in ob vsakem dvigu se telo dvigne kot ena celota ne segmenti posebej: začetek je leže na trebuhu, roke malenkost širše od ramen; po vsaki ponovitvi se ponovno uležeš na tla in dlani rahlo odlepiš od tal)	OPISNO (opravi/ni opravi + komentar/razlaga)	****v kolikor se želi tekmovalec priključiti kateri drugi kondicijski ekipi, je potrebno opraviti uvodne testiranje (glej mladinski ironman in določiti minimalno število zahtevanih točk)  Testiranje izvedeno v okviru SZS
<b>VZGIBI</b>	Nadprijem Popolna iztegnitev v vseh sklepih Brez zibanja in zamahov Brada čez drog	TOČKE	
<b>TRUP</b>	Vsako ponovitev do popolne iztegnitve in pri pokrčenju šteje ponovitev, le če se s komolci dotakne pogačice (za glavo se z dvema prstoma vsake roke drži trak premera 5cm) Po tem testu je 15min odmora	TOČKE	
<b>BOX JUMP</b>	90sec Začne se na vrhu in štoparica začne z odštevanjem časa ob prvem pristanku na tla Ponovitev se šteje s pristankom na vrhu	TOČKE	

**IRONMAN  
18. LET+**

OPIS TESTOV	OPOMBE	OPIS TOČKOVANJA	ČASOVNI OKVIR in ŠTEVILO TESTIRANJ
<b>3000m</b>	Po testu je 5min odmora 3 poskusi za vsako smer	TOČKE	<p>1X LETNO za člane s potrjenimi kriteriji za A ekipo v obdobju 10 dni pred odhodom na južno poloblo ali glavnim snežnim ciklom</p> <p>*smuk A ekipa pred prvim snegom (konec julija)</p> <p>**tekmovalci brez potrjenih kriterijev ali tekmovalci stari 18+ let, ki so člani drugih ekip (člani B in C ekipe; tuji...), morajo opraviti tudi uvodno testiranje, po protokolu MLADINSKI IRONMAN in doseči 300točk</p> <p>***v kolikor tekmovalec nima potrjenih kriterijev za A mora v skladu z dogovorom odgovornega trenerja opraviti tudi kontrolna/etapna testiranje (glej mladinski ironman)</p> <p>****v kolikor se želi tekmovalec priključiti kateri drugi kondicijski ekipi, je potrebno opraviti uvodne testiranje (glej mladinski ironman in določiti minimalno število zahtevanih točk)</p>
<b>HEXAGON</b>	vsako smer je potrebno v vsakem poskusu narediti 2 obhoda  Po tem testu je 30min odmora	TOČKE	
<b>POČEP ZADAJ 1RM</b>	Tehnika: ponovitev šteje le, če je tehnično pravilno izvedena: položaj vseh sklepov v vseh fazah počepa	TOČKE	
<b>POČEP ZADAJ SUBMAX</b>	Breme: moški 1,5xtelesna teža; ženske 1,2xtelesna teža  Tehnika: ponovitev šteje le, če je tehnično pravilno izvedena: položaj vseh sklepov v vseh fazah počepa	TOČKE	
<b>BENCH PRESS 1RM</b>	Lastna teža  20pon šteje kot opravljen test  Tehnika: ponovitev šteje le, če je tehnično pravilno izvedena	TOČKE	
<b>VZGIBI</b>	Nadprijem  Popolna iztegnitev v vseh sklepih  Brez zibanja in zamahov  Brada čez drog	TOČKE	
<b>TRUP</b>	Vsako ponovitev do popolne iztegnitve in pri pokrčenju šteje ponovitev, le če se s komolci dotakne pogačice (za glavo se z dvema prstoma vsake roke drži trak premera 5cm)  Po tem testu je 15min odmora	TOČKE	
<b>BOX JUMP</b>	90sec  Začne se na vrhu in štoparica začne z odštevanjem časa ob prvem pristanku na tla  Ponovitev se šteje s pristankom na vrhu	TOČKE	

## KRITERIJI TOČKOVANJA

TIP IRONMANA	MOŠKI		ŽENSKE	
	UVODNO	KONČNO	UVODNO	KONČNO
<b>14</b>	125	150	125	150
<b>15</b>	150	175	150	175
<b>16</b>	175	200	175	200
<b>17</b>	200	250	150	200
<b>18</b>	250	300	200	250
<b>18+</b>	X	500	X	500

18+ kategorija opravi še uvodno testiranje (MLADINSKI IRONMAN 18. Let) v kolikor niso potrjeni člani A reprezentance; kjer je meja točk 300