

Regulamin oceniania testów sprawnościowych

Test RAST (Running Anaerobic Sprint Test) ocenia wytrzymałość beztlenową. Test polega na 6-krotnym przebiegnięciu 30 metrów z 25 sekundową przerwą pomiędzy każdym kolejnym odcinkiem. Każdy kolejny dystans pokonywany jest z maksymalną prędkością i zaangażowaniem. Czas mierzony za pomocą fotokomórek 0-30 m oraz opcjonalnie do mierzenia międzyczasów 5/10m.

Test pokazuje nam:

- prędkość zawodnika
- moc maksymalną, minimalną, średnią oraz utratę mocy

Maksymalna liczba punktów 30.

Umiejętności piłkarskie – Gra 1x1 w ataku i obronie, Gra 2x1 w ataku, Gra 4x2 typu „Rondo”, Gra 6x6

Maksymalna liczba punktów 70.