

Návrh testové baterie nejmladší, mladší žactvo (8 – 11 let)

- výška, výška v sedu – abychom odlišili výšku trupu vzhledem k délce dolních končetin
- váha – standardní měření
- rozpětí paží – předpokládaná účinnost záběru
- plocha dlaně – předpokládaná účinnost záběru
- složení těla (TANITA) – zajímá nás rozdíl v množství svalové hmoty na pravé a levé straně, na dolních a horních končetinách
- spirometrie – kontrolujeme úroveň objemu plic, ale i výdechová rychlost, ze které lze vysledovat problémy s dýcháním (alergie, astma)
- reakční čas – kontrolujeme rychlost reakce na zvukový signál
- výška vertikálního výskoku – kontrolujeme explozivní sílu nohou
- výdrž v podporu ležmo – kontrolujeme sílu trupu a paží
- 12 minut běh test – kontrolujeme úroveň vytrvalosti
- hloubka předklonu – kontrolujeme úroveň flexibility trupu

Návrh testové baterie, starší žactvo (12 – 15 let)

- výška, výška v sedu – abychom odlišili výšku trupu vzhledem k délce dolních končetin
- váha – standardní měření
- rozpětí paží – předpokládaná účinnost záběru
- plocha dlaně – předpokládaná účinnost záběru
- složení těla (TANITA) – zajímá nás rozdíl v množství svalové hmoty na pravé a levé straně, na dolních a horních končetinách
- spirometrie – kontrolujeme úroveň objemu plic, ale i výdechová rychlost, ze které lze vysledovat problémy s dýcháním (alergie, astma)
- reakční čas – kontrolujeme rychlost reakce na zvukový signál
- výška vertikálního výskoku – kontrolujeme explozivní sílu nohou
- výdrž v podporu ležmo – kontrolujeme sílu trupu a paží
- 12 minut běh test – kontrolujeme úroveň vytrvalosti
- hloubka předklonu – kontrolujeme úroveň flexibility trupu
- Biokinetic – kontrolujeme vytrvalostní sílu paží, délku záběru, úroveň síly pravé a levé paže, rychlost provedení testu, úroveň silového působení v průběhu záběru
- Hand grip – kontrolujeme svalovou sílu předloktí a ruky

Návrh testové baterie pro Juniory (16 let a více)

- Biokinetic – kontrolujeme vytrvalostní, ale rychlostní sílu paží, délku záběru, úroveň síly pravé a levé paže, rychlost provedení testu, úroveň silového působení v průběhu záběru, test je na 10, 20 a 50 záběrů
- Hand grip – kontrolujeme svalovou sílu předloktí a ruky
- Laktát – pravidelně po 6 týdnech, musíme se ale domluvit na metodice a interpretaci výsledků, test by měl být jednoduchý, ještě ho upřesním, ale mělo by stačit zaplavat dva úseky po 200 m
- Wingate test na rumpálu – práce jen HK a měření VO₂max