

SZAKMAI NAP



2022. Június 13.
Balatonboglár

Jeges tesztek

Az egységes tesztprotokoll jeges tesztjeinek áttekintése

Fekti István

Ifj. Ocskay Gábor Jégkorong Akadémia



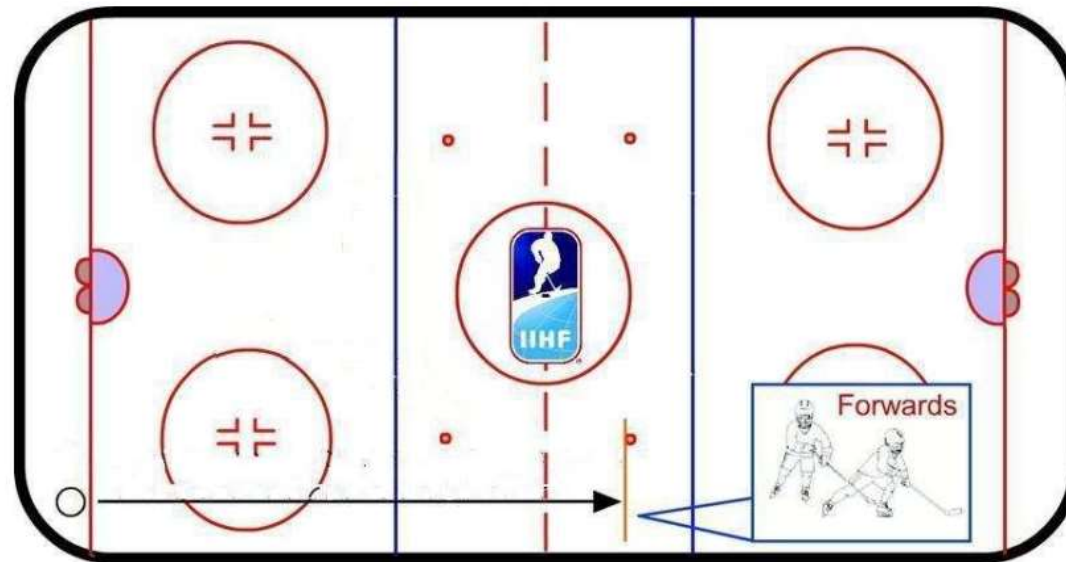
Áttekintés

- Nemzetközi Jégkorong Szövetség alapján
- Alapvető, elfogadott tesztek
- Mindenki által ismertek
- Könnyen mérhető és végrehajtható
- Egyéni képességek mérése
- Referencia adatok
 - IIHF Skills Challenge
 - Korábbi válogatott programok



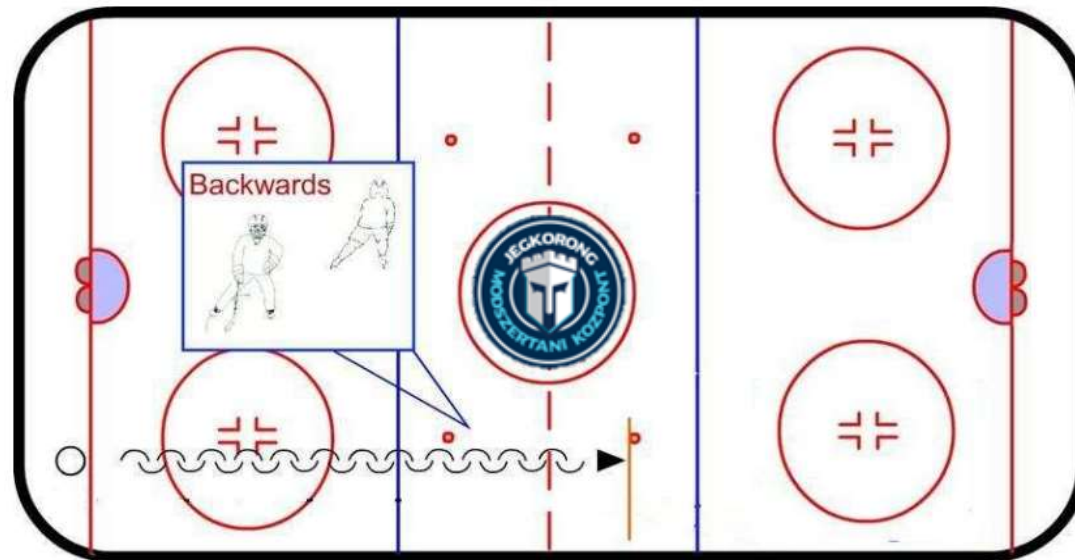
Korcsolyázás előre korong nélkül

- Előre korcsolyázással a rajt, felgyorsulás és a sprint sebességének mérése, a táv (30 m) minél rövidebb idő alatti teljesítésével
- Mérési pontok 5, 10, 30 m



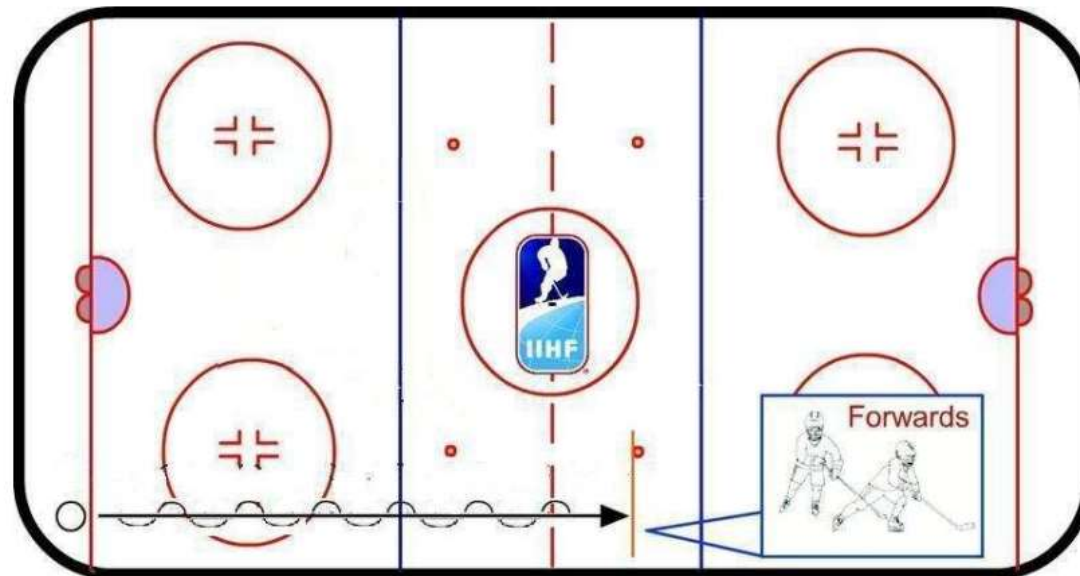
Korcsolyázás hátra korong nélkül

- Hátra korcsolyázással a rajt, felgyorsulás és a sprint sebességének mérése, a táv (30 m) minél rövidebb idő alatti teljesítésével
- Mérési pontok 5, 10, 30 m



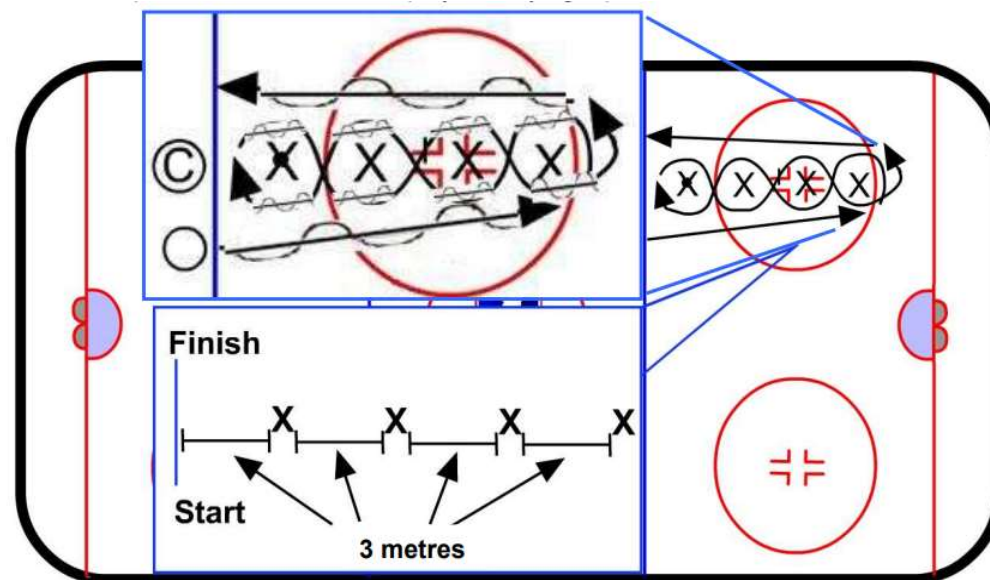
Korcsolyázás előre korongvezetéssel

- Előre korcsolyázással a rajt, felgyorsulás és a sprint sebességének mérése korongvezetés közben, a táv (30 m) minél rövidebb idő alatti teljesítésével.
- Mérési pontok 5, 10, 30 m
- A korong a sportolótól legfeljebb bottávolságra lehet, a korongot kontroll alatt kell tartania



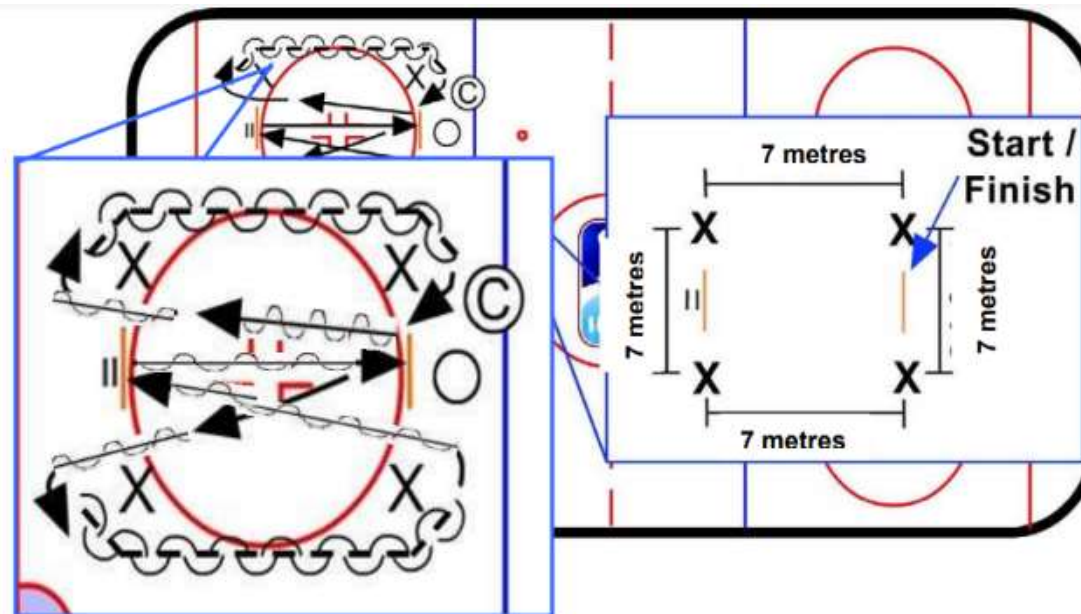
Szlalom – korongvezetéssel

- Az előre korcsolyázás, korongvezetés és fordulások összehangolásának mérése, a kijelölt pálya minél rövidebb idő alatti teljesítésével
- Bóják között 3 méter a távolság



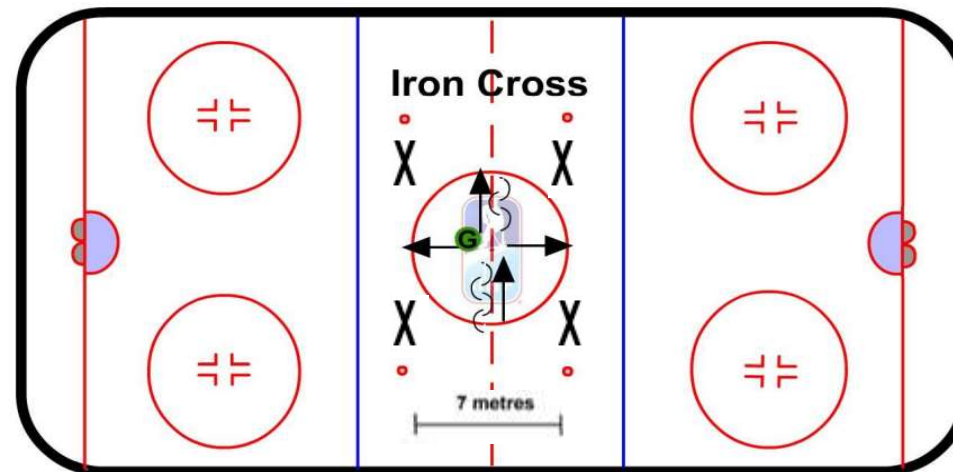
Szlalom – korongvezetéssel

- Az előre korcsolyázás és hátra korcsolyázás közötti átváltások korongvezetés közbeni mérése, a kijelölt pálya minél rövidebb idő alatti teljesítésével.
- Bóják között 7 méter a távolság



Iron Cross – Kapus teszt

- az előre korcsolyázás és hátra korcsolyázás közötti átváltások, valamint a speciális kapus oldaltolás (shuffle) mérése, a kijelölt pálya minél rövidebb idő alatti teljesítésével.
- Bóják között 7 méter a távolság



Köszönöm szépen a figyelmet!

