



Magyar Jégkorong Szövetség  
Magyar Sport Háza, Budapest, Istvánmezei út 1-3  
tel.: +36 1 460 6863, fax.: +36 1 460 6864  
www.icehockey.hu, info@icehockey.hu

## **MJSZ UTÁNPÓTLÁS VÁLOGATOTT JÁTEKOSOK (U16, U15, U14, U13) SZÁRAZ FELMÉRÉSE**

A Magyar Jégkorong Szövetség az idei évtől kezdődően kötelezi arra a klubokat, hogy a mellékelt útmutatások alapján végezzék el az utánpótláskorú játékosok felmérését. Minden klub köteles a játékosait a következő korosztályokban felmérni (U16, U15, U14, U13), majd ezeket az eredményeket az MJSZ részére eljuttatni.

Az elmúlt évekhez hasonlóan a tesztelés két részből áll, az alapképességeket felmérő száraz tesztből és a nemzetközi szövetség által kidolgozott jeges tesztből. A jeges teszteket az őszi válogatott edzőtáborok során végezzük el.

A felmért játékosok eredményeit minden esetben egy excel fájlban kell elküldeni az [attila@icehockey.hu](mailto:attila@icehockey.hu) e-mail címre 2013. augusztus 31.-ig.

**Az utánpótlás válogatottak edzői stábjai a különböző korosztályos válogatottakba csak olyan játékosokat fognak behívni, akik rendelkeznek száraz teszteredményekkel. Ez azt jelenti, hogy az edző felmérte a játékosát és az eredményeit 2013. augusztus 31.-ig megküldte az [attila@icehockey.hu](mailto:attila@icehockey.hu) címre.**

Információ kérés:

Nagy Attila

+36-20-919-8829

[attila@icehockey.hu](mailto:attila@icehockey.hu)



Magyar Jégkorong Szövetség  
Magyar Sport Háza, Budapest, Istvánmezei út 1-3  
tel.: +36 1 460 6863, fax.: +36 1 460 6864  
www.icehockey.hu, info@icehockey.hu

## Tesztek áttekintése

Száraz	Szükséges eszközök
Távolugrás	Mérőszalag
Oldalugrás (jobb/bal)	Stopperóra
6x9 m	Edzői tábla
60 m	Toll
400 m	Mappa + Névsor
1500 m	Mérleg
Magasság / Testsúly	

## Száraz tesztek

### A tesztek az alábbi sorrendben kell elvégezteni:

#### Teszt 1. Távolugrás

Teszt állomás felállítása

- Jelöld ki az ugrás helyét egy vonallal.

Teszt végrehajtása

- A játékos a kijelölt vonaltól páros lábbal előre ugrik, amilyen messzire csak tud.
- Egy játékosnak maximum 3 kísérlet engedélyezett.
- Az elugrás helyéhez legközelebbi nyom / testrész számít.
- A játékos legjobb eredményét centiméterben kell feljegyezni az előkészített névsorra.

#### Teszt 2. Oldalugrás

Teszt állomás felállítása

- Jelöld ki az ugrás helyét egy vonallal.

Teszt végrehajtása

- A játékos a kijelölt vonaltól először bal lábról elugorva, jobb lábra érkeze oldalirányba ugrik, amilyen messzire csak tud.
- Majd a játékos a kijelölt vonaltól jobb lábról elugorva, bal lábra érkeze oldalirányba ugrik, amilyen messzire csak tud.
- Az elugrás helyéhez legközelebbi nyom / testrész számít.
- Egyensúlyi testhelyzetből egyensúlyi testhelyzetbe kell érkeznie.
- Egy játékosnak oldalanként maximum 2 kísérlet engedélyezett.
- A játékos legjobb eredményeit centiméterben kell feljegyezni az előkészített névsorra.



Magyar Jégkorong Szövetség  
Magyar Sport Háza, Budapest, Istvánmezei út 1-3  
tel.: +36 1 460 6863, fax.: +36 1 460 6864  
www.icehockey.hu, info@icehockey.hu

### **Teszt 3. 6x9 m**

Teszt állomás felállítása:

- Mérj ki egy vonaltól 9 métert és ott is jelöld ki a vonalat.

Teszt végrehajtása

- A játékos a vonalról indul, majd a másik vonalnál megáll és visszaindul a kiindulási vonal felé és ott megáll.
- Ezt ezután még kétszer (2x) megismétli.
- A rajtvonal és a célvonal minden esetben a kiindulási vonal, ahonnan indul a játékos.
- Egy játékos összesen hatszor teszi meg a két vonal közötti távolságot, tehát 3 oda-vissza hosszt fut.
- A vonalakon minden esetben legalább az egyik lábnak át kell érnie
- Fordulásnál az arciránynak végig azonosnak kell lennie.
- Ez időre menő feladat, amint a játékos elindul, a stopperórát el kell indítani, és amikor a célvonalon áthaladt, akkor kell megállítani.
- A végén jegyezd fel a játékos idejét (két tizedes jegyig) az előkészített névsorra.
- Amennyiben a játékos elesik, akkor egyszer újra indulhat, de másodszorra végig kell csinálnia a tesztgyakorlatot.

### **Teszt 4. 60 m síkfutás**

Teszt állomás felállítása:

- Mérj ki egy vonaltól 60 métert majd ott jelöld ki a célvonalat.

Teszt végrehajtása:

- A játékos elindul a kijelölt vonaltól és teljes erővel fut a 60 métert.
- A célvonalon nem kell megállnia, át kell futnia.
- Ez időre menő feladat, amint a játékos elindul, a stopperórát el kell indítani, és amikor a célvonalon áthaladt, akkor kell megállítani.
- A végén jegyezd fel a játékos idejét (két tizedes jegyig) az előkészített névsorra.
- Amennyiben a játékos elesik, akkor egyszer újra indulhat, de másodszorra végig kell csinálnia a tesztgyakorlatot.



Magyar Jégkorong Szövetség  
Magyar Sport Háza, Budapest, Istvánmezei út 1-3  
tel.: +36 1 460 6863, fax.: +36 1 460 6864  
www.icehockey.hu, info@icehockey.hu

### **Teszt 5. 400 m síkfutás**

Teszt állomás felállítása:

- Keress fel egy szabványos futópályát (400 m)

Teszt végrehajtása:

- A játékos elindul a kijelölt vonaltól és teljes erővel fut a egy kört (400 m).
- A célvonalon nem kell megállnia, át kell futnia.
- Egyszerre több játékos is futhat, csak figyelj arra, hogy mindegyikük idejét mérni tudd.
- Ez időre menő feladat, amint a játékos elindul, a stopperórát el kell indítani, és amikor a célvonalon áthaladt, akkor kell megállítani.
- A végén jegyezd fel a játékos idejét (két tizedes jegyig) az előkészített névsorra.
- Amennyiben a játékos elesik, akkor egyszer újra indulhat, de másodszorra végig kell csinálnia a tesztgyakorlatot.

### **Teszt 6. 1500 m síkfutás**

Teszt állomás felállítása:

- Keress fel egy szabványos futópályát (400 m)

Teszt végrehajtása:

- A játékos elindul a kijelölt vonaltól és teljes erővel fut 3,75 (három + háromnegyed) kört a 400m-es pályán. (1500 m).
- A célvonalon nem kell megállnia, át kell futnia.
- Egyszerre több játékos is futhat, csak figyelj arra, hogy mindegyikük idejét mérni tudd.
- Ez időre menő feladat, amint a játékos elindul, a stopperórát el kell indítani, és amikor a célvonalon áthaladt, akkor kell megállítani.
- A végén jegyezd fel a játékos idejét (két tizedes jegyig) az előkészített névsorra.
- Amennyiben a játékos elesik, akkor egyszer újra indulhat, de másodszorra végig kell csinálnia a tesztgyakorlatot.

### **Teszt 7. Magasság / Testsúly**

Mérd le a játékosaid magasságát – centiméterben add meg az adatokat

Mérd le a játékosaid testsúlyát – kilogrammban add meg az adatokat