

TEST D (kondycyjny)

Czwarty z testów różni się nieco od pozostałych. Oznaczony literką D test, jest sprawdzianem dla zawodników pod względem kondycyjnym. W każdym z elementów sportu, ważna jest forma. W piłce nożnej ważnym elementem jest kondycja, która w znacznym stopniu wpływa na jakość gry zawodnika podczas rozgrywek. Im bardziej intensywny mecz oraz tempo gry, tym kondycyjnie wymaga się więcej od zawodnika na boisku.

W naszym TEST D ustawiliśmy poziomy tak, aby każdy z zawodników był w stanie zrobić stopniowe postępy, miał szanse przygotować się do nich bez intensywnych treningów. Nasze testy polegają na przebiegnięciu 400 metrowych pętli, które w efekcie są niewielką odległością, jednak dla kogoś, kto kondycyjnie nie jest najlepiej przygotowany, poprawienie wyniku o kolejne 400 metrów nie będzie takim dużym wyzwaniem. Aby zaliczyć poziom, zawodnik musi przebiec daną odległość płynnie – nie może to być zbyt wolne tempo.

Każdy z poziomów to jeden punkt części głównej. Każdy kto uzyska 100 punktów (100 poziom) z TEST D, w generalnym ratingu swojej osoby, posiada 20 punktów ogólnych, czyli 1/5 całości. Idąc dalej tą myślą, prezentujemy mniej więcej przelicznik punktów częściowych na punkty główne. 100 punktów to 20 punktów, ogólnych. 10 punktów to 2 punkty ogólne czyli 5 punktów (5 poziom), to jeden punkt ogólny.

Poniżej prezentujemy podstawowe ćwiczenia:

1. Bieg długodystansowy

Poziom	Nazwa ćwiczenia	Ilość powtórzeń
1	Bieg długodystansowy	1 x 400 m
2	Bieg długodystansowy	2 x 400 m
3	Bieg długodystansowy	3 x 400 m
4	Bieg długodystansowy	4 x 400 m
5	Bieg długodystansowy	5 x 400 m
6	Bieg długodystansowy	6 x 400 m
7	Bieg długodystansowy	7 x 400 m
8	Bieg długodystansowy	8 x 400 m
9	Bieg długodystansowy	9 x 400 m
10	Bieg długodystansowy	10 x 400 m
11	Bieg długodystansowy	11 x 400 m
12	Bieg długodystansowy	12 x 400 m
13	Bieg długodystansowy	13 x 400 m
14	Bieg długodystansowy	14 x 400 m
15	Bieg długodystansowy	15 x 400 m
16	Bieg długodystansowy	16 x 400 m
17	Bieg długodystansowy	17 x 400 m
18	Bieg długodystansowy	18 x 400 m
19	Bieg długodystansowy	19 x 400 m
20	Bieg długodystansowy	20 x 400 m
21	Bieg długodystansowy	21 x 400 m
22	Bieg długodystansowy	22 x 400 m
23	Bieg długodystansowy	23 x 400 m
24	Bieg długodystansowy	24 x 400 m
25	Bieg długodystansowy	25 x 400 m
26	Bieg długodystansowy	26 x 400 m
27	Bieg długodystansowy	27 x 400 m
28	Bieg długodystansowy	28 x 400 m

29	Bieg długodystansowy	29 x 400 m
30	Bieg długodystansowy	30 x 400 m
31	Bieg długodystansowy	31 x 400 m
32	Bieg długodystansowy	32 x 400 m
33	Bieg długodystansowy	33 x 400 m
34	Bieg długodystansowy	34 x 400 m
35	Bieg długodystansowy	35 x 400 m
36	Bieg długodystansowy	36 x 400 m
37	Bieg długodystansowy	37 x 400 m
38	Bieg długodystansowy	38 x 400 m
39	Bieg długodystansowy	39 x 400 m
40	Bieg długodystansowy	40 x 400 m
41	Bieg długodystansowy	41 x 400 m
42	Bieg długodystansowy	42 x 400 m
43	Bieg długodystansowy	43 x 400 m
44	Bieg długodystansowy	44 x 400 m
45	Bieg długodystansowy	45 x 400 m
46	Bieg długodystansowy	46 x 400 m
47	Bieg długodystansowy	47 x 400 m
48	Bieg długodystansowy	48 x 400 m
49	Bieg długodystansowy	49 x 400 m
50	Bieg długodystansowy	50 x 400 m
51	Bieg długodystansowy	51 x 400 m
52	Bieg długodystansowy	52 x 400 m
53	Bieg długodystansowy	53 x 400 m
54	Bieg długodystansowy	54 x 400 m
55	Bieg długodystansowy	55 x 400 m
56	Bieg długodystansowy	56 x 400 m
57	Bieg długodystansowy	57 x 400 m
58	Bieg długodystansowy	58 x 400 m
59	Bieg długodystansowy	59 x 400 m
60	Bieg długodystansowy	60 x 400 m
61	Bieg długodystansowy	61 x 400 m
62	Bieg długodystansowy	62 x 400 m
63	Bieg długodystansowy	63 x 400 m
64	Bieg długodystansowy	64 x 400 m
65	Bieg długodystansowy	65 x 400 m
66	Bieg długodystansowy	66 x 400 m
67	Bieg długodystansowy	67 x 400 m
68	Bieg długodystansowy	68 x 400 m
69	Bieg długodystansowy	69 x 400 m
70	Bieg długodystansowy	70 x 400 m
71	Bieg długodystansowy	71 x 400 m
72	Bieg długodystansowy	72 x 400 m
73	Bieg długodystansowy	73 x 400 m
74	Bieg długodystansowy	74 x 400 m

75	Bieg długodystansowy	75 x 400 m
76	Bieg długodystansowy	76 x 400 m
77	Bieg długodystansowy	77 x 400 m
78	Bieg długodystansowy	78 x 400 m
79	Bieg długodystansowy	79 x 400 m
80	Bieg długodystansowy	80 x 400 m
81	Bieg długodystansowy	81 x 400 m
82	Bieg długodystansowy	82 x 400 m
83	Bieg długodystansowy	83 x 400 m
84	Bieg długodystansowy	84 x 400 m
85	Bieg długodystansowy	85 x 400 m
86	Bieg długodystansowy	86 x 400 m
87	Bieg długodystansowy	87 x 400 m
88	Bieg długodystansowy	88 x 400 m
89	Bieg długodystansowy	89 x 400 m
90	Bieg długodystansowy	90 x 400 m
91	Bieg długodystansowy	91 x 400 m
92	Bieg długodystansowy	92 x 400 m
93	Bieg długodystansowy	93 x 400 m
94	Bieg długodystansowy	94 x 400 m
95	Bieg długodystansowy	95 x 400 m
96	Bieg długodystansowy	96 x 400 m
97	Bieg długodystansowy	97 x 400 m
98	Bieg długodystansowy	98 x 400 m
99	Bieg długodystansowy	99 x 400 m
100	Bieg długodystansowy	100 x 400 m