

PROTOKOL TESTIRANJA SPORTAŠA HTS-a

Protokol testiranja sportaša HTS-a je dokument čija je svrha standardizacija testiranja u radi izjednačavanja uvjeta za sve sportaše koji pristupaju testiranju.

1. Redoslijed i opća pravila testiranja

- Testiranje plivanja i trčanja mora se održati u istom danu te ukoliko sportaš nije u mogućnosti odraditi oba testa, ne pristupa testiranju
- Redoslijed mora biti takav da se prvo provodi testiranje plivanja nakon kojeg slijedi testiranje trčanja
- Razmak nakon kraja plivačkog testiranja do početka trkačkog ne smije biti duži od 2 sata. Ukoliko je organizacijski moguće, preporuka je 30 minuta
- Testiranju prisustvuju samo treneri koji su u službenoj funkciji kao provoditelji testiranja. Ostali treneri, roditelji i prateće osoblje može pratiti testiranje sa tribina, ukoliko je to moguće
- Testiranje da bi bilo valjano moraju provoditi treneri iz minimalno dva različita kluba
- Sportaši se testiraju na slijedećim dionicama:
 1. U13 i U15: 200 metara plivanje + 1500 metara trčanje
 2. U17, U19 i seniori/ke: 400 metara plivanje + 3000 metara trčanje
- nije dozvoljeno miješanje muških i ženskih sportaša u testiranju

2. Testiranje plivanja

Redoslijed testiranja po dobnim kategorijama

- Seniorke, U17 Ž, U19 Ž
- Seniori, U17 M, U19 M
- U13 Ž, U15 Ž
- U13 M, U15 M

Predviđeno zagrijavanje je 25 minuta.

Pristupaju zagrijavanju: Seniorke /U17, U19 Ž i Seniori/U17, U19 M, te nakon odraćenog testiranja po prethodno utvrđenom rasporedu zagrijavanju pristupaju U13 i U15 M i Ž

- testiranje nije dozvoljeno u neoprenu, triatlon dresovima i u plivačkim skin odjelima ili hlačama
- start iz vode
- test se radi u 25 metarskom bazenu

3. Testiranje trčanja

Redoslijed testiranja po dobnim kategorijama

- Seniorke, U17 Ž, U19 Ž
- Seniori, U17 M, U19 M
- U13 Ž, U15 Ž
- U13 M, U15 M

Predviđeno zagrijavanje je 15 minuta.

Pristupaju zagrijavanju Seniorke/U17, U19 Ž i Seniori/U17, U19 M, te nakon održenog testiranja po prethodno utvrđenom rasporedu zagrijavanju pristupaju U13 i U15 M i Ž

- Testiranje nije dozvoljeno u atletskim sprintericama

04.03.2022.

Stručna komisija HTS-a