

TRENING

Vrsta članarine	Broj termina	Rok važenja	Sadržaj	Broj osoba	Opis
Korišćenje teretane pojedinačno	1	1 termin	Korišćenje teretane za samostalno vežbanje	1	<p>Članarina predviđa mogućnost samostalnog rada uz konstantnu pomoć dežurnog instruktora.</p> <p>Član ima pravo na korišćenje 12 termina u 30 dana.</p> <p>Svako korišćenje evidentira se elektronski i upisivanjem u karticu. U slučaju da termini nisu iskorišćeni iz opravdanih razloga, važenje kartice se produžava još pet dana, kada ističe, bez obzira da li su termini iskorišćeni ili ne. U slučaju bolesti ili odsustva, član može „zamrznuti“ karticu, do trenutka prestanka bolesti ili povratka sa odsustva, ali je ta mogućnost dozvoljena samo ukoliko član na samom početku svoje odsustvo prijavi desku (najkasnije pet dana od poslednjeg korišćenog termina). Naknadno „zamrzavanje“ (po završetku odsustva) nije moguće.</p>
Teretana 12	12	40 dana	Korišćenje teretane za samostalno vežbanje	1	
Teretana 16	16	50 dana	Korišćenje teretane za samostalno vežbanje	1	
Teretana 24	24	60 dana	Korišćenje teretane za samostalno vežbanje	1	

Za korisnike ovih programa upotreba pokretnih traka za trčanje dozvoljena je samo u srednjoj prostoriji (prostorija sa spravama za vežbanje)

Programiranje treninga (dodatak uz korišćenje teretane-12 termina)				
TEST	10 programiranih treninga	RETEST	1	<p>Usluga podrazumeva:</p> <p>Inicijalno i kontrolno testiranje (procena nivoa fizičke aktivnosti): PARQ upitnik (procena zdravstvenog rizika pre početka bavljenja fizičkom kativnošću).</p> <p>Telesni sastav (procenat masti, tečnosti, mišićna masa, koštana masa, visceralna masa, prcena bazalnog metabolizma). Srčana frekvencija, krvni pritisak. Test aerobnih sposobnosti. Određivanje jačine većih mišićnih grupa.</p> <p>Izrada programa rada (na osnovu rezultata testova i ciljeva rada).</p> <p>Konsultacije (konstantna pomoć) dežurnog instruktora.</p> <p>Inicijalno testiranje radi se na prvom treningu i na osnovu dobijenih rezultata stručni tim Fitnes centra D&D-a pravi plan rada na osnovu kojeg klijent u narednom periodu samostalno sprovodi trening. U terminu 12-tog treninga radi se ponovno testiranje u cilju kontrole učinka i eventualne korekcije programa i planiranje novog ciklusa rada.</p>

STANDARDNI TRENING

Vrsta članarine	Broj termina	Rok važenja	Sadržaj	Broj osoba	Opis
Individualni trening	neograničeno	30 dana	Individualni rad sa trenerom	1	<p>Usluga podrazumeva:</p> <p>Inicijalno i kontrolno testiranje (procena motoričkih sposobnosti). Rad prema ciljevima dogovorenim sa trenerom. Rad se odvija uz OBAVEZAN stalni nadzor i kontrolu trenera (trening odrađen bez prisustva trenera mora se prijaviti menadžeru- trener mora sve vreme biti uz svog klijenta).</p> <p>Testiranjem se proverava telesni sastav i status, krvni pritisak, procenjuje gipkost, brzina, agilnost, skočnost. Kontrolna testiranja se vrše na dva meseca u cilju praćenja trenažnih efekata. Član ima pravo na određeni broj treninga (u zavisnosti od odabrane usluge, videti drugu kolonu) u 30 dana.</p> <p>Svaki trening evidentira se elektronski i upisivanjem u karticu. U slučaju da trening nije odrađen iz opravdanih razloga, važenje kartice se produžava još pet dana, kada ističe, bez obzira da li su termini iskorišćeni ili ne. U slučaju bolesti ili odsustva, član može „zamrznuti“ karticu, do trenutka prestanka bolesti ili povratka sa odsustva, ali je ta mogućnost dozvoljena samo ukoliko član na samom početku svoje odsustvo prijavi desku (najkasnije pet dana od poslednjeg korišćenog termnina). <u>Naknadno „zamrzavanje“ (po završetku odsustva) nije moguće.</u></p>
Individualni trening 16	16	30 dana	Individualni rad sa trenerom	1	
Individualni trening 12	12	30 dana	Individualni rad sa trenerom	1	
Grupni trening sa sportistima	neograničeno	30 dana	Rad u grupi sa trenerom	2-10	
Grupni trening	neograničeno	30 dana	Rad u grupi sa trenerom	2-10	
Grupni trening 18	18	30 dana	Rad u grupi sa trenerom	2-10	
Grupni trening 16	16	30 dana	Rad u grupi sa trenerom	2-10	
Grupni trening 12	12	30 dana	Rad u grupi sa trenerom	2-10	

TRENING PREMA DEFINISANIM SPECIFIČNIM CILJEVIMA

Vrsta članarine	Broj termina	Rok važenja	Sadržaj	Broj osoba	Opis
Ciljani trening 12	12	30 dana	Individualni rad sa trenerom, prema definisanom planu i uz nadzor AT TDC D&D-a	1	Usluga podrazumeva: Planiranje i organizaciju treninga pod okriljem Akademskog tima ¹ trenažno-dijagnostičkog centra D&D (TDC D&D)
Ciljani trening 16	16	30 dana	Individualni rad sa trenerom, prema definisanom planu i uz nadzor AT TDC D&D-a	1	SADRŽAJ
Ciljani trening 24	neograničeno	30 dana	Individualni rad sa trenerom, prema definisanom planu i uz nadzor AT TDC D&D-a	1	Intervju (prikupljanje svih relevantnih informacija neophodnih za izradu rasporeda i plana rada). Inicijalno testiranje. (Lekarski pregled sa funkcionalnom dijagnostikom i motoričkim testovima (po potrebi i dinamometrija) u cilju definisanja početnih trenažnih parametara. Izrada plana rada (prema definisanim ciljevima a u skladu sa prikupljenim podacima).
Vrhunski sportisti	neograničeno	30 dana	Individualni rad sa trenerom, prema definisanom planu i uz nadzor AT TDC D&D-a	1	Rad se odvija uz OBAVEZAN stalni nadzor i kontrolu trenera uz praćenje i beleženje svih trenažnih parametara (U skladu sa opštim ciljevima rada, trener planira i dokumentuje sadržaj svakog treninga). Izveštaj o radu: Nakon definisanih ciklusa Testiranjem se proverava zdravstveni funkcionalni status, telesni sastav i status, procenjuje gipkost, brzina, agilnost, skočnost. Kontrolna testiranja se vrše nakon određenog perioda (određen ciljevima) u cilju praćenja trenažnih efekata. Član ima pravo na određeni broj treninga (u zavisnosti od odabrane usluge, videti drugu kolonu) u 30 dana. Svaki trening evidentira se elektronski i upisivanjem u karticu.

¹ Vidi dokument u kome su nabrojani članovi i kompetencije Akademskog tima Trenažno-dijagnostičkog centra D&D (TDC D&D).

STANDARDNA GRUPA TESTOVA

Sport	Fudbal	Košarka	Odbojka	Tenis
Telesni dimenzije i sastav	<ul style="list-style-type: none"> Masa Visina Bočno savijanje u stranu Procenat masnog tkiva 	<ul style="list-style-type: none"> Masa Visina Raspon ruku Dohvat ruku Procenat masnog tkiva 	<ul style="list-style-type: none"> Masa Visina Raspon ruku Dohvat ruku Procenat masnog tkiva 	<ul style="list-style-type: none"> Masa Visina Procenat masnog tkiva
Gipkost	<ul style="list-style-type: none"> Dohvat iz sedećeg položaja (sit and reach) Maks. Podizanje aktivno i pasivno Maks. Odoženje aktivno i pasivno 	<ul style="list-style-type: none"> Dohvat iz sedećeg položaja (sit and reach) Maks. Podizanje aktivno i pasivno Maks. Odoženje aktivno i pasivno 	<ul style="list-style-type: none"> Dohvat iz sedećeg položaja (sit and reach) Maks. Podizanje aktivno i pasivno Maks. Odoženje aktivno i pasivno 	<ul style="list-style-type: none"> Dohvat iz sedećeg položaja (sit and reach) Maks. Podizanje aktivno i pasivno Maks. Odoženje aktivno i pasivno
Brzina, ubrzanje	<ul style="list-style-type: none"> Sprint na 10 m (sa „prolazom“ na 5m) 	<ul style="list-style-type: none"> Sprint na 10 m (sa „prolazom“ na 5m) 	<ul style="list-style-type: none"> Sprint na 10 m (sa „prolazom“ na 5m) 	<ul style="list-style-type: none"> Sprint na 10 m (sa „prolazom“ na 5m)
Agilnost	<ul style="list-style-type: none"> 5o5, Zig zag test 	<ul style="list-style-type: none"> Modifikovani T test 	<ul style="list-style-type: none"> Modifikovani T test 	<ul style="list-style-type: none"> Modifikovani T test
Eksplzivna snaga	<ul style="list-style-type: none"> Skok iz polučučnja Skok sa počučnjem Skok sa počučnjem (zamah rukama) Serija uzastopnih skokova 	<ul style="list-style-type: none"> Skok iz polučučnja Skok sa počučnjem Skok sa počučnjem (zamah rukama) Odras jednom nogom Odras s obe noge 	<ul style="list-style-type: none"> Skok iz polučučnja Skok sa počučnjem Skok sa počučnjem (zamah rukama) Odras s obe noge Doskok s visine (40 cm) 	<ul style="list-style-type: none"> Skok iz polučučnja Skok sa počučnjem Skok sa počučnjem (zamah rukama) Serija uzastopnih skokova

TEST IZDRŽLJIVOSTI	<ul style="list-style-type: none"> Polar Fit test Test izdržljivosti sa praćenjem promene srčane frekvence (SUUNTO) 	<ul style="list-style-type: none"> Polar Fit test Test izdržljivosti sa praćenjem promene srčane frekvence (SUUNTO) 	<ul style="list-style-type: none"> Polar Fit test Test izdržljivosti sa praćenjem promene srčane frekvence (SUUNTO) 	<ul style="list-style-type: none"> Polar Fit test Test izdržljivosti sa praćenjem promene srčane frekvence (SUUNTO)
	Test izdržljivosti (aerobne/anaerobne) se može realizovati uz zapis elektrokardiograma (EKG) i merenje laktata (Laktatna kriva)			

DINAMOMETRIJA (standardno)

Usluga	Šta se meri	Šta se procenjuje	Opis
Izoinercijalna dinamometrija	Kosi nožni potisak	Jačina i snaga donjih ekstremiteta	<ul style="list-style-type: none"> • 1RM • F-v relacija • Maksimalna snaga pri koncentričnoj kontrakciji • Brzina potiska pri koncentričnoj kontrakciji • Izvršeni rad pri koncentričnoj kontrakciji
	Izbačaj sa ramena	Jačina i snaga ramenog pojasa	<ul style="list-style-type: none"> • 1RM • F-v relacija • Maksimalna snaga pri koncentričnoj kontrakciji • Brzina izbačaja pri koncentričnoj kontrakciji Izvršeni rad pri koncentričnoj kontrakciji
	Izbačaj sa grudi	Jačina i snaga mišića grudnog koša	<ul style="list-style-type: none"> • 1RM • F-v relacija • Maksimalna snaga pri koncentričnoj kontrakciji • Brzina izbačaja pri koncentričnoj kontrakciji Izvršeni rad pri koncentričnoj kontrakciji

DINAMOMETRIJA (procena potencijalnih deficita i neuravnosteženosti)		
Usluga	Šta se procenjuje	Opis
Izoinercijalna dinamometrija	Deficiti i neuravnoteženosti u jačini i snazi odgovarajuće mišićne grupe	<ul style="list-style-type: none"> • 1RM • Relacije: Sila –vreme i moment pređeni ugao • Maksimalna snaga pri koncentričnoj kontrakciji • Brzina potiska pri koncentričnoj kontrakciji • Izvršeni rad pri koncentričnoj kontrakciji • Deficiti u jačini i snazi pri različitim opterećenjima • Neuravnoteženost antagonističkih mišićnih grupa pri različitim opterećenjima

Napomena: Dinamometrija se realizuje samostalno ili kao deo nekih [„paketa“](#)

TERENSKO TESTIRANJE2				
Sport	Fudbal	Košarka	Odbojka	Tenis
Telesne dimenzije i telesni sastav	<ul style="list-style-type: none"> • Masa • Visina • Procenat masnog tkiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Masa • Visina • Raspon ruku • Procenat masnog tkiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Masa • Visina • Raspon ruku • Procenat masnog tkiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Masa • Visina • Raspon ruku • Procenat masnog tkiva
Gipkost	<ul style="list-style-type: none"> • Dohvat iz sedećeg položaja (sit and reach) • Maks. Podizanje nogu aktivno i pasivno • Maks. Odoženje aktivno i pasivno 	<ul style="list-style-type: none"> • Dohvat iz sedećeg položaja (sit and reach) • Maks. Podizanje nogu aktivno i pasivno • Maks. Odoženje aktivno i pasivno 	<ul style="list-style-type: none"> • Dohvat iz sedećeg položaja (sit and reach) • Maks. Podizanje nogu aktivno i pasivno • Maks. Odoženje aktivno i pasivno 	<ul style="list-style-type: none"> • Dohvat iz sedećeg položaja (sit and reach) • Maks. Podizanje nogu aktivno i pasivno • Maks. Odoženje aktivno i pasivno
Brzina, ubrzanje	<ul style="list-style-type: none"> • Sprint na 30 m (sprint 10 i letećih 20 m) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sprint na 20 m (sprint 10 i letećih 10 m) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sprint na 10 m (sa „prolazom“ na 5m) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sprint na 10 m (sa „prolazom“ na 5m)
Agilnost	<ul style="list-style-type: none"> • Zig zag fudbal test • Zig zag fudbal test sa loptom 	<ul style="list-style-type: none"> • Zig zag košarkaški test • Zig zag košarkaški test sa loptom 	<ul style="list-style-type: none"> • 505 • T test 	<ul style="list-style-type: none"> • 505 • T test
Eksplzivna snaga	<ul style="list-style-type: none"> • Skok iz polučučnja • Skok sa počučnjem • Skok sa počučnjem (zamah rukama) • Serija uzastopnih skokova 	<ul style="list-style-type: none"> • Skok iz polučučnja • Skok sa počučnjem • Skok sa počučnjem (zamah rukama) • Odraz jednom nogom • Odraz s obe noge 	<ul style="list-style-type: none"> • Skok iz polučučnja • Skok sa počučnjem • Skok sa počučnjem (zamah rukama) • Odraz s obe noge • Daskok s visine (40 cm) 	<ul style="list-style-type: none"> • Skok iz polučučnja • Skok sa počučnjem • Skok sa počučnjem (zamah rukama) • Serija uzastopnih skokova
Izdržljivost	<ul style="list-style-type: none"> • YoYo test (bez ili sa praćenjem promene srčane frekvence) 	<ul style="list-style-type: none"> • YoYo test test (bez ili sa praćenjem promene srčane frekvence) 	<ul style="list-style-type: none"> • Šatl run test test (bez ili sa praćenjem promene srčane frekvence) 	<ul style="list-style-type: none"> • Šatl run test test (bez ili sa praćenjem promene srčane frekvence)

² Za praćenje motoričkog razvoja dece postojeće baterije se modifikuju da bi odgovorale uzrastu dece koja se prate.

LISTA POJEDINAČNIH TESTOVA

TELESNE DIMENZIJE					
NAZIV TESTA	ŠTA SE MERI	ČIME SE MERI	JEDINICA MERE	Tačnost	Šta se procenjuje
	Visina	Antropometar	cm	0.1 cm	Longitud. dimenzije
	Sedeća visina	Antropometar	cm	0.1 cm	Longitud. dimenzije
	Dužina nogu	Antropometar	cm	0.1 cm	Longitud. dimenzije
	Širina ramena	Pelvinometar	cm	0.1 cm	Transv. dimenzije
	Širina kukova	Pelvinometar	cm	0.1 cm	Transv. dimenzije
	Masa	Tanita BC-540	kg	0.1 kg	
	Raspon ruku	Merna traka	mm	1 mm	
	Dohvat rukama	Merna traka	mm	1 mm	
	Obim grudi	Merna traka	mm	1 mm	
	Obim kukova	Merna traka	mm	1 mm	
	Obim nadlaktice	Merna traka	mm	1 mm	
	Obim podlaktice	Merna traka	mm	1 mm	
	Obim nadkolenice	Merna traka	mm	1 mm	
	Obim podkolenice	Merna traka	mm	1 mm	
	Obim trbuha	Merna traka	mm	1 mm	

TELESNE SASTAV					
% Tečnosti	Bioelektrična impedanca	Tanita BC-540		0.1%	
% Masti		Tanita BC-540		0.1%	
Mišićna masa		Tanita BC-540	kg	0.1 kg	
Koštana masa		Tanita BC-540	kg	0.1 kg	
Brzina bazalnog metabolizma		Tanita BC-540			
„Metabolička“ starost		Tanita BC-540	godina	1 god	
Procena fizičkog stanja		Tanita BC-540			

GIPKOST

NAZIV TESTA	ŠTA SE MERI	ČIME SE MERI	JEDINICA MERE	Tačnost	Šta se procenjuje
Dohvat iz dubokog pretklona	Dužina dohvata (preko vrhova nožnih prstiju) u dubokom preklonu	Klupica sa lenjir	mm	1 mm	Gipkost leđnih mišića zadnje lože, lumbalnih ekstenzora i zadnje lože natkolenice
Maksimalno podizanje noge iz ležećeg položaja (aktivno i pasivno)	Ugao pri podizanju noge u ležećem položaju	Uglomer	Stepeni (⁰)	1 ⁰	Gipkost zadnje lože nadkolenice
Maksimalni raskorak	Rastojanje između peta pri maksimalnom raskoraku i vertikalno rastojanje od spoja pubičnih kostiju do zemlje	Lenjir	mm	1 mm	Gipkost unutrašnje lože nadkolenice
Maksimalni iskorak iz klečećeg položaja	Rastojanje pete jedne noge i kolena druge noge pri maksimalnom iskoraku i vertikalno rastojanje od spoja pubičnih kostiju do zemlje	Lenjir	mm	1 mm	Gipkosti zadnje, prednje lože i fleksora natkolenice
Maksimalno savijanje u kolenu	Rastojanje pete jedne noge i kolena druge noge pri maksimalnom iskoraku (ugao u zglobu kolena 90 ⁰) i vertikalno rastojanje od spoja pubičnih kostiju do zemlje	Lenjir	mm	1 mm	Gipkosti ekstenzora u zglobu kolena obe noge
Maksimalan otklon trupa ili lateralno pregibanje u zgl.kuka	Rastojanje od vrha prstiju do tla pri maksimalnom otklonu trupa	Lenjir	mm	1 mm	Lateralna gipkost trupa i leđnih mišića
Maksimalan dohvat (u vis) <ul style="list-style-type: none"> • Sa jednom rukom • Sa obe ruke 	Rastojanje od vrhova prstiju do zemlje	Lenjir	mm	1 mm	Visina dohvata u stojećem položaju
Maksimalno otklon noge u ležećem položaju (aktivno i pasivno)	Ugao pri otklonu noge u ležećem položaju	Uglomer	Stepeni (⁰)	1 ⁰	Gipkost unutrašnje lože nadkolenice

BRZINA, UBRZANJE, AGILNOST

NAZIV TESTA	ŠTA SE MERI	ČIME SE MERI	JEDINICA MERE	Tačnost	Šta se procenjuje
Sprint na 5 m Sprint na 5 m (leteći start) Sprint na 10 m Sprint na 20 m (leteći start) Sprint na 30 m	Vreme za koje se (najbrže moguće) pretrči zadato rastojanje	PAT 01, UNO-LUX NS	s	0.01 s	Ubrzanje, odnosno sposobnost postizanja maksimalne brzine
5o5	Vreme za koje se (najbrže moguće) pretrči zadato rastojanje	PAT 01, UNO-LUX NS	s	0.01 s	Sposobnost ubrzanja, usporenja, nagle promene pravca kretanja
Illinois test agilnosti*	Vreme za koje se (najbrže moguće) pretrči zadato rastojanje	PAT 01, UNO-LUX NS	s	0.01 s	Sposobnost ubrzanja, usporenja pri promenama pravca kretanja
Illinois test agilnosti sa loptom*	Vreme za koje se (najbrže moguće) pretrči zadato rastojanje	PAT 01, UNO-LUX NS	s	0.01 s	Sposobnost ubrzanja, usporenja (sa loptom), pri promenama pravca kretanja
Modifikovani T-test	Vreme od trenutka kada se čuo zvučni signal do trenutka polaska (vreme reakcije) i vreme za koje se pretrči (najbrže moguće) zadato rastojanje	PAT 01, UNO-LUX NS	s	0.01	Brzina reakcije i brze pronene smeru kretanja
10X5m	Vreme za koje se prtrči 10x5m	PAT 01, UNO-LUX NS			

EKSPLOZIVNA SNAGA DONJIH EKSTREMITETA					
NAZIV TESTA	ŠTA SE MERI	ČIME SE MERI	JEDINICA MERE	TAČNOST	ŠTA SE PROCENJUJE
Skok iz polučučnja (ruke na bokovima) - Bez opterećenja - Sa zadatim opterećenjem	Na osnovu vremena između dva kontakta izračunava se visina vertikalnog skoka	PAT 01, UNO-LUX NS	cm	0. 1 cm	Eksplozivna snaga donjih ekstremiteta
Skok sa počučnjem (ruke na bokovima) - Sa obe noge - Sa jednom nogom	Na osnovu vremena između dva kontakta se izračunava visina vertikalnog skoka	PAT 01, UNO-LUX NS	cm	0. 1 cm	Efikasnost korišćenja elastične potencijalne energije pri ispoljavanju maksimalne eksplozivne snage donjih ekstremiteta.
Skok sa počučnjem (uz zamah rukama)	Na osnovu vremena između dva kontakta izračunava se visina vertikalnog skoka	PAT 01, UNO-LUX NS	cm	0. 1 cm	Sposobnost ispoljavanja maksimalne eksplozivne snage donjih ekstremiteta, uz korišćenje postaktivnog prenosa (zamah ruku)

EKSPLOZIVNA SNAGA DONJIH EKSTREMITETA					
NAZIV TESTA	ŠTA SE MERI	ČIME SE MERI	JEDINICA MERE	TAČNOST	ŠTA SE PROCENJUJE
Seriya uzastopnih skokova - Sa zadatim vremenom - Sa zadatim brojem skokova	Na osnovu vremena između uzastopnih kontakata, odnosno vremena kontakata izračunava se prosečna visina skoka i prosečna relativna snaga)	Fitro Jumper WEBA-SPORT GmbH, Austria	s, cm, W/kg ^(2/3)	0.01s	Tzv. Repetitivna snaga
Skok sa naskokom (Odras sa jednom odnosno obe noge)	Na osnovu vremena između dva kontakata, odnosno vremena kontakata izračunava se prosečna visina skoka i prosečna relativna snaga)	Fitro Jumper WEBA-SPORT GmbH, Austria	s, cm, W/kg ^(2/3)	0.01s	Ispoljavanje tzv. eksplozivne snage u specifičnim zadacima
Skok sa naskokom (sa zadate visine)	Na osnovu vremena između dva kontakata, odnosno vremena kontakata izračunava se prosečna visina skoka i prosečna relativna snaga), kao i tzv. indeks reaktivne snage (količnik visine i vremena kontakata sa podlogom).	Fitro Jumper WEBA-SPORT GmbH, Austria	s, cm, W/kg ^(2/3)	0.01s	Sposobnost iskorišćenja tzv. ciklusa izduženja-skraćenja (Strech shortening cycle) mišića donjih ekstremiteta
Odras sa jednom odnosno obe noge	Na osnovu vremena između dva kontakata, odnosno vremena kontakata izračunava se prosečna visina skoka i prosečna relativna snaga), kao i tzv. indeks reaktivne snage (količnik visine i vremena kontakata sa podlogom).	Fitro Jumper WEBA-SPORT GmbH, Austria	s, cm, W/kg ^(2/3)	0.01s	Ispoljavanje tzv. eksplozivne snage u specifičnim zadacima
Testovi po izboru*					

DINAMOMETRIJA					
NAZIV TESTA	ŠTA SE MERI	ČIME SE MERI	JEDINICA MERE	Tačnost	Šta se procenjuje
Maksimalna jačina ekstenzora u zglobu kolena <ul style="list-style-type: none"> - Jedne noge - Obe noge (zajedno) 	Sila kojom se deluje (ekstenzija u zglobu kolena) protiv nepokretnog oslonca	„Leg extension“, Izometrijski dinamometer (WEBA-SPORT GmbH, Austria)	N	0.1 N	Jačina ekstenzora u zglobu kolena
Brzina razvoja jačine (priraštaj sile) ekstenzora u zglobu kolena <ul style="list-style-type: none"> - Jedne noge - Obe noge (zajedno) 	Računa se maksimum prvog izvoda grafika zavisnosti sile u vremenu	Leg extension“, Izometrijski dinamometer (WEBA-SPORT GmbH, Austria)	N/s	1 N/s	„Eksplozivnost“ ekstenzora u zglobu kolena (sposobnost mišića da u što kraćem vremenu razvije maksimalnu jačinu)
Relativna brzina razvoja sile (relativni priraštaj sile) ekstenzora u zglobu kolena <ul style="list-style-type: none"> - Jedne noge - Obe noge (zajedno) 	Količnik brzine razvoja jačine i maksimalne jačine ekstenzora u zglobu kolena	<u>Leg extension</u> “, Izometrijski dinamometer (WEBA-SPORT GmbH, Austria)	1/s	1 1/s	„Eksplozivnost“ ekstenzora u zglobu kolena (sposobnost mišića da u što kraćem vremenu razvije maksimalnu jačinu)

DINAMOMETRIJA					
NAZIV TESTA	ŠTA SE MERI	ČIME SE MERI	JEDINICA MERE	Tačnost	Šta se procenjuje
Maksimalna jačina fleksora u zglobu kolena <ul style="list-style-type: none"> - Jedne noge - Obe noge (zajedno) 	Sila kojom se deluje (fleksija u zglobu kolena) protiv nepokretnog oslonca	„Leg curl“, Izometrijski dinamometar, WEBA-SPORT GmbH, Austria	N	0.1 N	Jačina fleksora u zglobu kolena pri izometrijskoj kontrakciji
Brzina razvoja jačine (priraštaj sile) fleksora u zglobu kolena <ul style="list-style-type: none"> - Jedne noge - Obe noge (zajedno) 	Računa se maksimum prvog izvoda grafika zavisnosti sile u vremenu	„Leg curl“, Izometrijski dinamometar, WEBA-SPORT GmbH, Austria	N/s	1 N/s	„Eksplozivnost“ fleksora u zglobu kolena (sposobnost mišića da u što kraćem vremenu razvije maksimalnu jačinu)
Relativna brzina razvoja sile (relativni priraštaj sile) fleksora u zglobu kolena <ul style="list-style-type: none"> - Jedne noge - Obe noge (zajedno) 	Količnik brzine razvoja jačine i maksimalne jačine fleksora u zglobu kolena	„Leg curl“, Izometrijski dinamometar, WEBA-SPORT GmbH, Austria	1/s	1 1/s	„Eksplozivnost“ fleksora u zglobu kolena (sposobnost mišića da u što kraćem vremenu razvije maksimalnu jačinu)

DINAMOMETRIJA

NAZIV TESTA	ŠTA SE MERI	ČIME SE MERI	JEDINICA MERE	Tačnost	Šta se procenjuje
Maksimalna jačina fleksora u zglobu kuka	Meri se sila kojom se deluje (fleksija u zglobu kuka) protiv nepokretnog oslonca	„Uper abdominal mashine“, Izometrijski dinamometar, WEBA-SPORT GmbH, Austria	N	0.1 N	Jačina fleksora u zglobu kuka pri izometrijskoj kontrakciji
Brzina razvoja jačine (priraštaj sile) fleksora u zglobu kuka	Računa se maksimum prvog izvoda grafika zavisnosti sile u vremenu	„Uper abdominal mashine“, Izometrijski dinamometar, WEBA-SPORT GmbH, Austria	N/s	1 N/s	„Eksplozivnost“ fleksora u zglobu kuka (sposobnost mišića da u što kraćem vremenu razvije maksimalnu jačinu)
Relativna brzina razvoja sile (relativni priraštaj sile) fleksora u zglobu kuka	Količnik brzine razvoja jačine i maksimalne jačine fleksora u zglobu kuka	„Uper abdominal mashine“, Izometrijski dinamometar, WEBA-SPORT GmbH, Austria	1/s	1 1/s	„Eksplozivnost“ fleksora u zglobu kuka (sposobnost mišića da u što kraćem vremenu razvije maksimalnu jačinu)

DINAMOMETRIJA

NAZIV TESTA	ŠTA SE MERI	ČIME SE MERI	JEDINICA MERE	Tačnost	Šta se procenjuje
Maksimalna jačina pri potisku sa grudi	Meri se sila kojom se deluje (potisak sa grudi) protiv nepokretnog oslonca	Smit mašina, Izometrijski dinamometar (WEBA-SPORT GmbH, Austria)	N	0.1 N	Jačina gornjih ekstremiteta i grudnog mišića
Brzina razvoja jačine (priraštaj sile) pri potisku sa grudi	Računa se maksimum prvog izvoda grafika zavisnosti sile u vremenu	Smit mašina, Izometrijski dinamometar (WEBA-SPORT GmbH, Austria)	N/s	1 N/s	„Eksplozivnost“ gornjih ekstremiteta (sposobnost mišićnih grupa da u što kraćem vremenu razvije maksimalnu jačinu)
Relativna brzina razvoja sile (relativni priraštaj sile) pri potisku sa grudi	Količnik brzine razvoja jačine i maksimalne jačine pri potisku sa grudi	Smit mašina, Izometrijski dinamometar (WEBA-SPORT GmbH, Austria)	1/s	1 1/s	„Eksplozivnost“ gornjih ekstremiteta (sposobnost mišića da u što kraćem vremenu razvije maksimalnu jačinu)

DINAMOMETRIJA					
NAZIV TESTA	ŠTA SE MERI	ČIME SE MERI	JEDINICA MERE	Tačnost	Šta se procenjuje
Maksimalna jačina pri potisku sa ramena	Meri se sila kojom se deluje (potisak sa ramena) protiv nepokretnog oslonca	Smit mašina, Izometrijski dinamometar (WEBA-SPORT GmbH, Austria)	N	0.1 N	Jačina mišića ramena i gornjih ekstremiteta
Brzina razvoja jačine (priraštaj sile) pri potisku sa ramena	Računa se maksimum prvog izvoda grafika zavisnosti sile u vremenu	Smit mašina, Izometrijski dinamometar (WEBA-SPORT GmbH, Austria)	N/s	1 N/s	„Eksplozivnost“ mišića ramena i gornjih ekstremiteta (sposobnost mišićnih grupa da u što kraćem vremenu razvije maksimalnu jačinu)
Relativna brzina razvoja sile (relativni priraštaj sile) pri potisku sa ramena	Količnik brzine razvoja jačine i maksimalne jačine pri potisku sa ramena	Smit mašina, Izometrijski dinamometar (WEBA-SPORT GmbH, Austria)	1/s	1 1/s	„Eksplozivnost“ mišića ramena i gornjih ekstremiteta (sposobnost mišića da u što kraćem vremenu razvije maksimalnu jačinu)

DINAMOMETRIJA

NAZIV TESTA	ŠTA SE MERI	ČIME SE MERI	JEDINICA MERE	Tačnost	Šta se procenjuje
1 ponavljajući maksimum (1RM) ekstenzora u zglobu kolena - Jedne noge - Obe noge (zajedno)	Masa opterećenja sa kojim je moguće napraviti maksimalno jednu ekstenziju u zglobu kolena	„Leg ektenzija“	kg	5 kg	Jačina ekstenzora u zglobu kolena
1 ponavljajući maksimum (1RM) fleksora u zglobu kolena - Jedne noge - Obe noge (zajedno)	Masa opterećenja sa kojim je moguće napraviti maksimalno jednu fleksiju u zglobu kolena	„Leg curl“	kg	5 kg	Jačina fleksora u zglobu kolena
1 ponavljajući maksimum (1RM) fleksora u zglobu kuka	Masa opterećenja sa kojim je moguće napraviti maksimalno jednu fleksiju u zglobu kuka	„uper abdominal machine“	kg	5 kg	Jačina fleksora u zglobu kuka
1 ponavljajući maksimum (1RM) pri potisku sa grudi	Masa opterećenja sa kojim je moguće napraviti maksimalno jedan potisak sa grudi	Smit mašina	kg	5 kg	Jačina gornjih ekstremiteta
1 ponavljajući maksimum (1RM) pri potisku sa ramena	Masa opterećenja sa kojim je moguće napraviti maksimalno jedan potisak sa ramena	Smit mašina	kg	5 kg	Jačina gornjih ekstremiteta

DINAMOMETRIJA

NAZIV TESTA	ŠTA SE MERI	ČIME SE MERI	JEDINICA MERE	Tačnost	Šta se procenjuje
Snaga ekstenzora u zglobu kolena - Jedne noge - Obe noge (zajedno)	Brzina pomeraja tega protiv koga se deluje (ekstenzija u zglobu kolena) u zadatom opsegu pokreta. Na osnovu toga se računa rad, snaga...	Fitro Dyno, WEBA-SPORT GmbH, Austria	cm, m/s, N, J, W	0.1 m/s	Snaga ekstenzora u zglobu kolena
Snaga fleksora u zglobu kolena - Jedne noge - Obe noge (zajedno)	Brzina pomeraja tega protiv koga se deluje (fleksija u zglobu kolena) u zadatom opsegu pokreta. Na osnovu toga se računa rad, snaga...	Fitro Dyno, WEBA-SPORT GmbH, Austria	cm, m/s, N, J, W	0.1 m/s	Snaga fleksora u zglobu kolena
Snaga fleksora u zglobu kuka	Brzina pomeraja tega protiv koga se deluje (fleksija u zglobu kolena) u zadatom opsegu pokreta. Na osnovu toga se računa rad, snaga...	Fitro Dyno, WEBA-SPORT GmbH, Austria	cm, m/s, N, J, W	0.1 m/s	Snaga fleksora u zglobu kuka
Snaga pri potisku sa grudi	Brzina pomeraja tega protiv koga se deluje (potisak sa grudi) u zadatom opsegu pokreta. Na osnovu toga se računa rad, snaga	Fitro Dyno, WEBA-SPORT GmbH, Austria	cm, m/s, N, J, W	0.1 m/s	Snaga gornjih ekstremiteta
Snaga pri potisku sa ramena	Brzina pomeraja tega protiv koga se deluje (potisak sa ramena) u zadatom opsegu pokreta. Na osnovu toga se računa rad, snaga	Fitro Dyno, WEBA-SPORT GmbH, Austria	cm, m/s, N, J, W	0.1 m/s	Snaga gornjih ekstremiteta
Testovi po izboru*					

TESTOVI OPTEREĆENJA

NAZIV TESTA	ŠTA SE MERI	ČIME SE MERI	JEDINICA MERE	Tačnost	Šta se procenjuje
Konkonijev test	Broj otkucaja (otkucaji u minuti) na svakih 200 m (pri stepenastom povećanju brzine)	Tredmil, Polar RS 800sd/SUUNTO	brm, ml/kg ^(2/3) /min	1brm, 0.1 ml/kg ^(2/3) /min	Anaerobni prag VO ₂ max
Polar Fit test	R-R intervali (5 min, u ležećem položaju)	Polar RS 800sd	ml/kg/min ml/kg ^(2/3) /min	1 ml/kg/min 1ml/kg ^(2/3) /min	Aerobna izdržljivost (indirektna procena VO ₂ max)
Polar Own Optimizer	R-R intervali (po 3 minuta u ležećem i stojećem položaju)	Polar RS 800sd	Ordinalna skala		Pretreniranost
Testovi po izboru					