

Testiranje IRONMAN, sezona 2020/21:

- Ironman je sestavljen iz baterije osmih testov, ki si sledijo po točno določenem protokolu (določeno zaporedje, dolžina odmorov, število ponovitev). Rezultati posameznih testov so ovrednoteni, seštevek vseh posameznih testov tvori končni rezultat. Na osnovi končnega rezultata lahko sklepamo o splošni kondicijski pripravi posameznika.
- Test Ironman izvedejo vse selekcije tekmovalcev, od mladincev dalje. Za mlajše mladince se test Ironman izvede v prirejenih verzijah (verzija za 15 let, za 16 let, za 17 let). Končno verzijo, izvajajo tekmovalci starejši od 18 let
- Izbira ustreznega testa za določen letnik, sezona 2020/2021:

Letnik 2004	Ironman – za 15 let
Letnik 2003	Ironman – za 16 let
Letnik 2002	Ironman – za 17 let
Letnik 2001	Ironman – končna verzija

- Vsi opravijo le eno testiranje. Opravijo ga do konca avgusta. Za termin se trenerji dogovorijo z odgovornim trenerjem za telesno pripravo na SZS. V primeru slabega rezultata je možen dodaten poskus, ki se izvede najkasneje do 20.9.2020.
- Minimumi, ki jih morajo doseči tekmovalci reprezentanc:

Ironman – A status	400 točk
Ironman – A status (za 17 let)	325 točk
Ironman – B status	300 točk
Ironman – B status (za 17 let)	275 točk
Ironman – B status (za 16 let)	250 točk
Ironman – C status	300 točk
Ironman – C status (za 17 let)	250 točk
Ironman – C status (za 16 let)	200 točk
Ironman – C status (za 15 let)	200 točk

- Pri testih kjer tekmovalec izvaja počepe, se upošteva korekcijski faktor. Če počepa ne izvede dovolj globoko (tako kot je definirano v pravilih) se dvignjena kilaža pri 1RM pomnoži s faktorjem 0,95 oziroma število ponovitev pri SUBMAX s faktorjem 0,85. Izračun se zaokroži navzdol.
- Test vertikalni trebušnjaki se nadomesti z novim testom. Test je bolj kompleksen, je sestavljen iz več vaj in traja približno 4 minute. Zaradi kompleksnosti testa, se vsi potencialni merjenci v mesecu maju seznanijo z videom na katerem je test natančno opisan.
- Pri 3000m se uvede maksimalni čas, po katerem je nadaljnje opravljanje testa nemogoče. Za fante 13 minut, za dekleta 14minut in 30sekund.
- Če določeni tekmovalci testa 3000m, zaradi zdravstvenih razlogov, ne morejo opraviti, se tekaški test nadomesti z veslaškim ergometrom. Takšne tekmovalce se evidentira v mesecu maju in usmeri da se pripravijo na tovrstno vadbo.
- Pri testih za 17, 16 in 15 let se ovrednotijo sklece.