

# OGÓLNE INFORMACJE

## MIEJSCE:

Boisko typu Orlik lub boisko pełnowymiarowe ze sztuczną trawą

## Piłki:

Do testów techniki specjalnej używamy piłki:

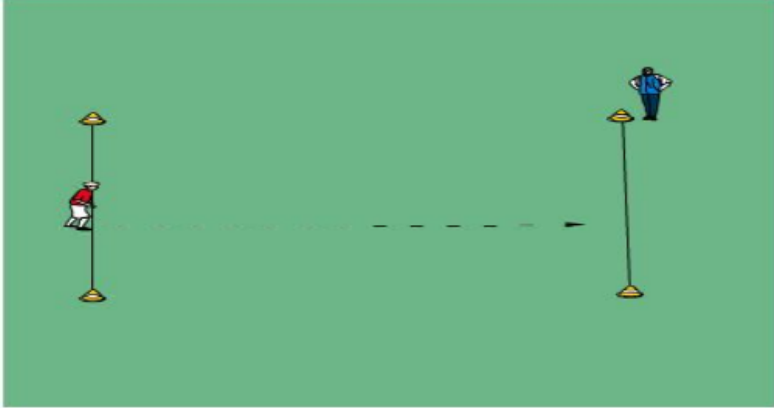
- rozmiar 4 (350 g) podstawówka

## HARMONOGRAM PRZEBIEGU TESTÓW:

1. Rejestracja kandydatów
2. Omówienie z kandydatami testów i zasad
3. Początek testów
4. Zakończenie testów, podziękowanie uczestnikom

# Próba szybkości

## I. SZKOŁA PODSTAWOWA

1. SZYBKOŚĆ	GRAFIKA	UWAGI
<p>Bieg sprinterski na dystansie 30 metrów. Start z pozycji stojącej. Początek po sygnale dźwiękowym.</p>		<p>Próba przeprowadzana jest dwukrotnie, do punktacji bierze się czas lepszego biegu. Stoper wyłączamy po minięciu linii mety. W przypadku możliwości technicznych używamy fotokomórek.</p> <p>Max. 20 punktów</p>

# Próba szybkości- normy

<i>Ocena</i>	<i>Punktacja</i>	<i>Czas</i>
20	<i>Bardzo dobra</i>	5" <
15	<i>Dobra</i>	5,2"
10	<i>Przeciętna</i>	5,4"
5	<i>Słaba</i>	5,6"
1	<i>Bardzo słaba</i>	>5,8"

# Próba mocy- skoczność

## 2. PRÓBA MOCY (SKOK W DAL Z MIEJSCA)

Skok w dal z miejsca obunóż z pozycji stojącej. Testowany zawodnik staje za linią, po czym z jednoczesnego odbicia obunóż wykonuje skok w dal na odległość. Skok mierzony w cm, wykonuje się dwukrotnie. Liczy się wynik skoku lepszego.



Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią odbicia a pierwszym śladem pięt. Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

Max. 10  
punktów  
(tabelka)

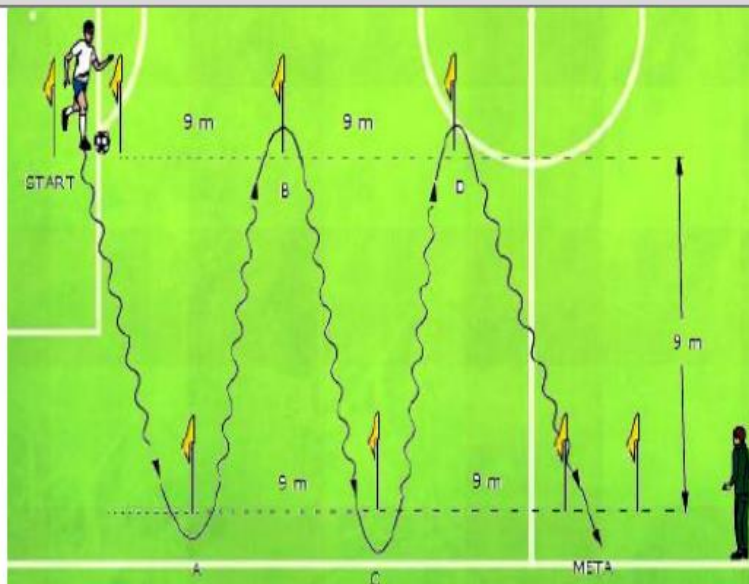
# Próba mocy- normy

<i>Ocena</i>	<i>Punktacja</i>	<i>Odległość</i>
10	<i>Bardzo dobra</i>	180 cm+
8	<i>Dobra</i>	142-179 cm
6	<i>Przeciętna</i>	105-141 cm
4	<i>Słaba</i>	67-104 cm
2	<i>Bardzo słaba</i>	1-66 cm

# Próba techniczna- slalom

## 3. TECHNIKA SPECJALNA (PROWADZENIE PIŁKI)

Zawodnik ma za zadanie przeprowadzić piłkę jak najszybciej z linii STARTU dookoła tyczek A, B, C i D do linii METY. Zawodnik startuje na sygnał dźwiękowy. Czas jest zatrzymywany w momencie, gdy kandydat przekroczy linię mety. Próbę zawodnik wykonuje 1 raz.



W przypadku zawodnika lewonożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.

Max. 10  
punktów  
(tabelka)

# Próba techniczna- normy

<i>Ocena</i>	<i>Punktacja</i>	<i>Czas</i>
10	<i>Bardzo dobra</i>	19" <
8	<i>Dobra</i>	19,01"-24,1"
6	<i>Przeciętna</i>	24,2-25,5""
4	<i>Słaba</i>	25,6-28,5""
2	<i>Bardzo słaba</i>	>28,6"