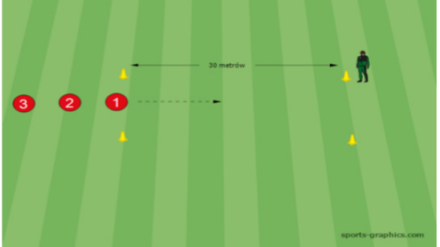
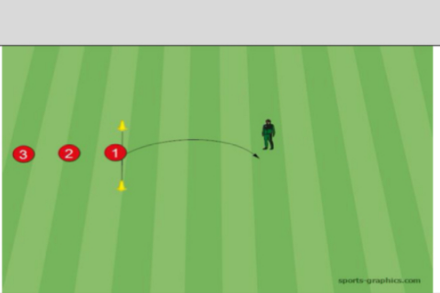
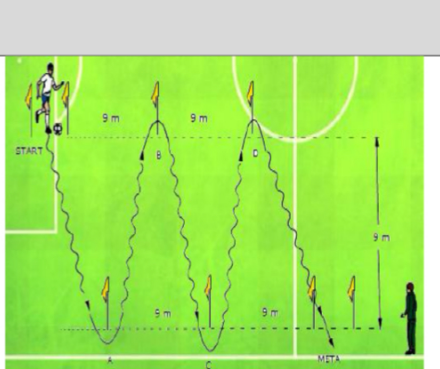



I. SZKOŁA PODSTAWOWA

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>
<p>2. PRÓBA MOCY (SKOK W DAL Z MIEJSCA)</p>		<p>Długość skoku zawarta jest pomiędzy linią odbicia a pierwszym śladem pięt. Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.</p> <p>Max. 10 punktów (tabelka)</p>
<p>3. TECHNIKA SPECJALNA (PROWADZENIE PIŁKI)</p>		<p>W przypadku zawodnika lewnonożnego, próbę wykonujemy od linii mety do linii startu. Odległość między tyczkami wynosi 9 metrów.</p> <p>Max. 10 punktów (tabelka)</p>
<p>4. GRA - ALTERNATYWNA – w sytuacji, gdy nie można przeprowadzić gry właściwej (kontaktowej)</p> <p>Wariant III. (Koniczność gry bezkontaktowej)</p> <p>Gra 4x1+1 neutralny Czas gry to 8 min.</p> <p>Cel gry to jak najczęstsze podanie piłki do zawodnika neutralnego.</p> <p>Zawodnicy zewnętrzni starają się zagrać piłkę do zawodnika neutralnego. Jeżeli w ciągu 10 podań nie zostanie podjęta próba podania do zawodnika neutralnego, to ten zawodnik który wykona 11 podanie w</p>		<p>Oceniane elementy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - technika (przyjęcie i podanie piłki) - taktyka (szukanie podań progresywnych do neutralnego i linii podania bez piłki) - mobilność (poruszanie się w ataku i obronie) - mentalność (zachowanie w obronie, chęć gry, podejmowanie ryzyka) <p>Za każdy element max. 15pkt. Max. 60 punktów</p>