



Testy sprawnościowe specjalistyczne – PIŁKA RĘCZNA

1. Kozłowanie piłki slalomem.

- pokonanie trasy slalomem pomiędzy pachołkami,
- trasa łącznie ma 26 metrów z zawrotem, start na linii 7m
- podczas wykonywania slalomu zwracamy uwagę na zmianę ręki kozłującej(dalsza ręka od obrońcy/pachołka)
- wykonujemy 2 próby, korzystniejszy wynik jest oceniany

Tabela punktowa.

Czas (s)	Punktacja Kategoria wiekowa III-V	Punktacja Kategoria wiekowa VI-VIII
9s	-	10
10s	10	9
11s	9	8
12s	8	7
13s	7	6
14s	6	5
15s	5	4
16s	4	3
17s	3	2
18s	2	1
19s	1	0
20s	0	0
21s	0	0
22s	0	0
23s	0	0
24s	0	0
25s	0	0

2. Rzut piłką ręczną o ścianę w ciągu 20 s.

- rzuty wykonujemy przed wyznaczonej linii(2,5m) naprzeciwko ściany,
- rzuty wykonujemy w ciągu 20s (chwyt, rzut...)
- podczas rzutów jedna noga ma dotykać podłoża,
- w trakcie rzutu nie można przekraczać wyznaczonej linii,
- liczy się ilość rzutów o ścianę w ciągu 20s,
- wykonujemy 2 próby, liczy się najkorzystniejszy wynik.