

## 1. PRÓBA TECHNICZNO - BIEGOWA NA CZAS [s] – 20 pkt

Opis próby.

Na sygnał start z wyznaczonej linii o szerokości 1 m na wysokości linii rzutów wolnych - 9 m, bieg po linii prostej wzdłuż linii bocznej boiska 15 m, zmiana kierunku biegu za znacznikiem o wys. 1,5 m, zwód pojedynczy w lewo z dotknięciem leżącej piłki lekarskiej i minięcie znacznika z prawej strony, podjęcie leżącej piłki w biegu i **podanie bieżne, półgórne** do współwiczającego - 1, chwyt podanej piłki i kozłowanie w biegu **ręką dalszą** (minimum dwa kozły), **podanie piłki półgórne** w prawo do współwiczającego - 2, obiegnięcie najdalej ustawionego znacznika z lewej strony, wyjście na pozycję przed ostatnim znacznikiem, przyjęcie piłki podanej od współwiczającego - 2 i natychmiastowy **rzut do bramki w wyskoku**, w jeden z wyznaczonych, bocznych sektorów bramki. Ocenie podlega czas wykonania próby mierzony w momencie przekroczenia linii bramkowej przez piłkę, z dokładnością do 1/100 s. Wszystkie elementy techniki gry muszą być wykonywane z wysoką poprawnością. Za niecelny rzut do bramki należy doliczyć 0,5 sek. do czasu próby.

