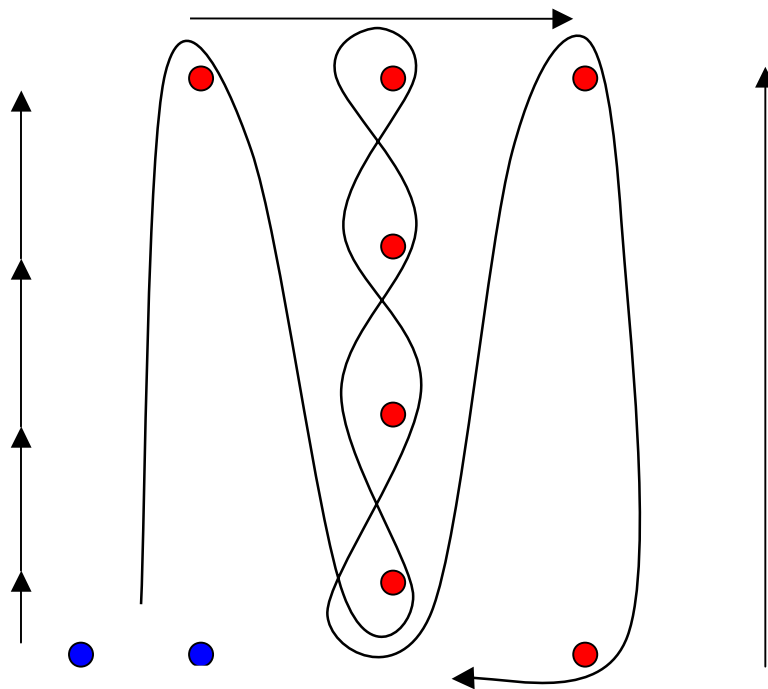


**Próby sprawności specjalnej w hokeju na trawie przeznaczone dla kandydatów do  
Zespołu Szkół Mistrzostwa Sportowego w Poznaniu**



**Próba nr 1 Slalom.**

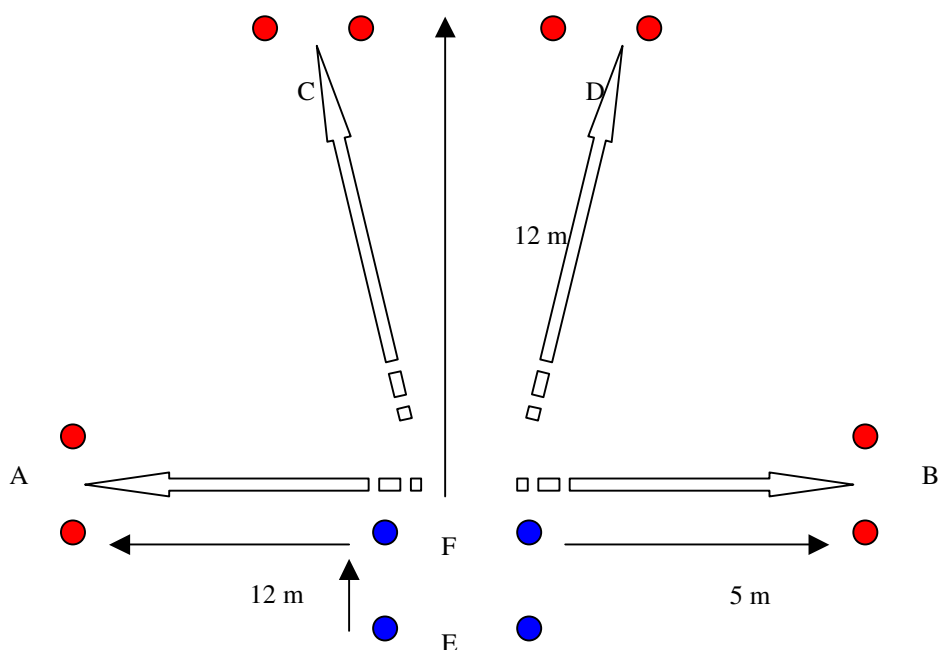
Ocenie podlega prowadzenie piłki sposobem zmiennym.

**Przeprowadzenie testu;**

- czas próby 1 minuta,
- zawodnik staje na linii startu A, na sygnał prowadzi piłkę w kierunku znacznika B, następnie prowadzi w kierunku znacznika C i omija kolejne D, E, F, G
- po ominięciu znacznika H prowadzi piłkę w kierunku linii startu i rozpoczyna kolejny cykl prowadzenia,
- slalom kontynuuje aż do zakończenia czasu testu.

**Punktacja:**

- 2 punkty za każdy prawidłowo ominięty znacznik.
- zawodnik nie otrzymuje punktów gdy ominie znacznik lub dotknie go stopą lub piłką.



## Próba nr 2 Podanie piłki

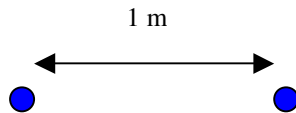
Ocenić podlega celność podania piłki pchnięciem po podłożu.

### Przeprowadzenie próby:

- czas próby 1 minuta
- zawodnik staje na linii startu E i rozpoczyna prowadzenie piłki w kierunku linii F po jej przekroczeniu zawodnik wykonuje w kierunku bramki A i wraca po kolejną piłkę wykonując następnie podania w kierunku kolejnych bramek B, C, D,
- po wykonaniu podania w kierunku bramki D zawodnik rozpoczyna kolejny cykl,
- próbę kontynuuje się aż do zakończenia czasu.

### Punktacja:

- zawodnik otrzymuje 2 punkty za każde celne podanie do bramki A i B oraz 3 punkty za każde celne trafienie do bramki C i D,
- 0 punktów jeśli zawodnik nie przekroczy linii F,
- 0 punktów jeśli zawodnik zastosuje nie odpowiedni rodzaj podania.



### **Próba nr 3 Przetoczenie piłki**

Ocenię podlega szybkość przetoczenia piłki w płaszczyźnie czołowej.

#### **Przeprowadzenie próby:**

- czas próby 30 sekund
- zawodnik staje w wygodnej pozycji na linii pomiędzy znacznikami A i B, na sygnał rozpoczyna przetaczanie piłki poza znaczniki A i B,
- próbę kontynuuje się aż do zakończenia czasu.

#### **Punktacja:**

- zawodnik otrzymuje punkt za każde prawidłowe przetoczenie piłki
- 0 punktów jeśli zawodnik nie przetoczy piłki poza znacznik A lub B,