

**TEST 1 – Jazda przodem bez krążka**

TEST 2 – Jazda przodem z krążkiem

Powtórzenie testu 1. z prowadzeniem krążka

**Przygotowanie, Test 1**

1. Odmierzyć miarką 3-metrowe odcinki zaczynając od niebieskiej linii
2. Zaznaczyć sprayem na lodzie 4 punkty.
3. Punkty zaznaczyć co 3 metry otrzymując miejsca ustawienia pachołków.
4. Ustawić pachołki na oznaczonych punktach.

**Przeprowadzenie, Test 1**

1. Zawodnik zaczyna z linii niebieskiej bez krążka.
2. Zawodnik jedzie po linii prostej do najdalszego pachołka
3. Zawodnik okrąża ostatni pachołek
4. Zawodnik wraca slalomem między pachołkami, robi krótki, szybki łuk wokół pachołka najbliższego (najbliżej linii niebieskiej)
5. Zawodnik wraca slalomem między pachołkami do najdalszego pachołka, za którym robi krótki łuk i wraca jak najszybciej po linii prostej do linii mety (linia niebieska).

* To jest próba czasowa. Czas włączamy w momencie ruszenia zawodnika, a wyłączamy, gdy zawodnik przejedzie przez linię mety (linia niebieska).
* Zapisujemy czasy poszczególnych zawodników.
* Jeśli zawodnik się przewróci może powtórzyć próbę.

**Przygotowanie, Test 2**

1. Odmierzyć miarką 3-metrowe odcinki zaczynając od niebieskiej linii
2. Zaznaczyć sprayem na lodzie 4 punkty.
3. Punkty powinno się zaznaczyć co 3 metry żeby oznaczyć miejsca ustawienia pachołków.
4. Ustawić pachołki na oznaczonych punktach.

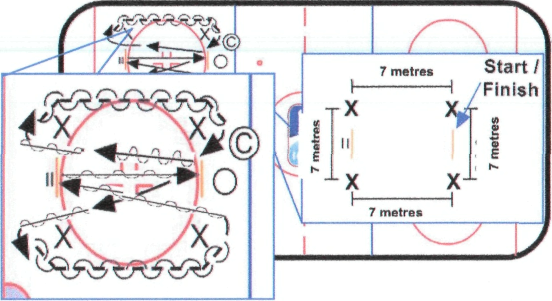
**Przeprowadzenie, Test 2**

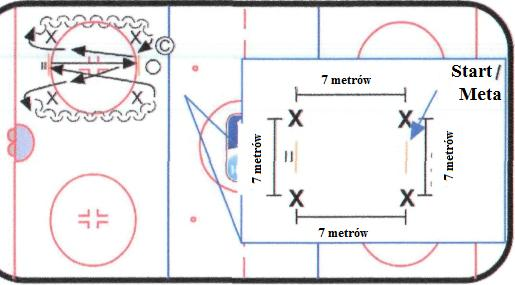
1. Zawodnik zaczyna z linii niebieskiej z krążkiem.
2. Zawodnik jedzie po linii prostej do najdalszego pachołka kontrolując krążek
3. Zawodnik okrąża ostatni pachołek
4. Zawodnik wraca slalomem między pachołkami, robi krótki, szybki łuk wokół pachołka najbliższego (najbliżej linii niebieskiej)
5. Zawodnik wraca slalomem między pachołkami do najdalszego pachołka, za którym robi krótki łuk i wraca jak najszybciej po linii prostej kontrolując krążek do linii mety (linia niebieska).

* To jest próba czasowa. Czas włączamy w momencie ruszenia zawodnika, a wyłączamy, gdy zawodnik przejdzie z krążkiem przez linię mety (linia niebieska).
* Zapisujemy czasy poszczególnych zawodników.
* Jeśli zawodnik się przewróci lub zgubi krążek może powtórzyć próbę.

TEST 3-Jazda przód- tył bez krążka

**TEST 4** – Jazda przód- tył z krążkiem





**Przygotowanie, Test 3**

1. Zaznaczyć dwie linie z dwóch stron koła wznowień – linie te będą pełnić rolę linii startu i mety
2. Zmierzyć odległości 7-metrowe i zaznaczyć 4 punkty wokół koła wznowień.
3. Punkty mają utworzyć kwadrat o bokach 7 m.
4. Ustawić pachołki na zaznaczonych punktach.

**Przeprowadzenie, Test 3**

1. Zawodnik zaczyna z linii startu bez krążka.
2. Zawodnik jedzie bez krążka do dalszego prawego pachołka, robi łuk w prawo i przechodzi do jazdy tyłem.
3. Zawodnik jedzie tyłem do bliższego prawego pachołka.
4. Zawodnik mija pachołek, przechodzi do jazdy przodem i jedzie do dalszego lewego pachołka.
5. Zawodnik wykonuje łuk w lewo i przechodzi do jazdy tyłem.
6. Zawodnik jedzie tyłem do bliższego lewego pachołka.
7. Po minięciu pachołka zawodnik przechodzi ponownie do jazdy przodem i jedzie do linii przeciwległej do linii Start/Meta
8. Zawodnik wykonuje hamowanie przy linii, potem startuje do linii mety.

* To jest próba czasowa. Czas włączamy w momencie ruszenia zawodnika, a wyłączamy, gdy zawodnik przejedzie przez linię mety.
* Zapisujemy czasy poszczególnych zawodników.
* Jeśli zawodnik się przewróci może powtórzyć próbę.

**Przygotowanie, Test 4**

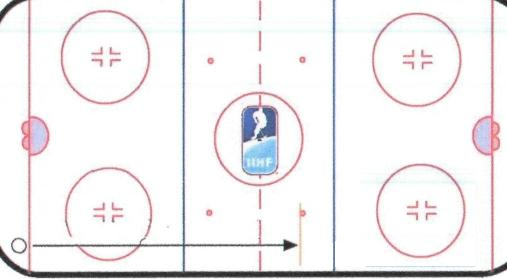
1. Zaznaczyć dwie linie z dwóch stron koła wznowień – linie te będą pełnić rolę linii startu i mety
2. Zmierzyć odległości 7-metrowe i zaznaczyć 4 punkty wokół koła wznowień.
3. Punkty mają utworzyć kwadrat o bokach 7 m.
4. Ustawić pachołki na zaznaczonych punktach.

**Przeprowadzenie, Test 4**

1. Zawodnik zaczyna z linii startu z krążkiem.
2. Zawodnik jedzie z krążkiem do dalszego prawego pachołka, robi łuk w prawo i przechodzi do jazdy tyłem.
3. Zawodnik jedzie tyłem z krążkiem do bliższego prawego pachołka.
4. Zawodnik mija pachołek, przechodzi do jazdy przodem i jedzie z krążkiem do dalszego lewego pachołka.
5. Zawodnik wykonuje łuk w lewo i przechodzi do jazdy tyłem.
6. Zawodnik jedzie tyłem z krążkiem do bliższego lewego pachołka.
7. Po minięciu pachołka zawodnik przechodzi ponownie do jazdy przodem i jedzie do linii przeciwległej do linii Start/Meta
8. Zawodnik wykonuje hamowanie przy linii, potem startuje do linii mety.

* To jest próba czasowa. Czas włączamy w momencie ruszenia zawodnika, a wyłączamy, gdy zawodnik przejedzie przez linię mety.
* Zapisujemy czasy poszczególnych zawodników.
* Jeśli zawodnik się przewróci lub zgubi krążek może powtórzyć próbę.

**TEST 5** – Szybka jazda przodem bez krążka



**Przygotowanie, Test 5**

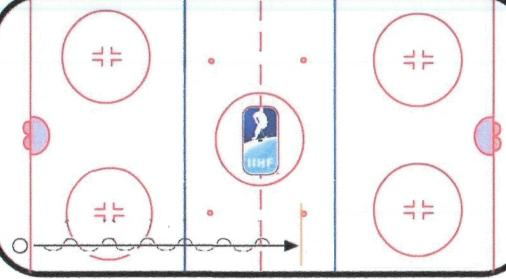
1. Odmierzyć miarką 30 metrów od linii bramkowej.
2. Zaznaczyć sprayem linię mety.

**Przeprowadzenie, Test 5**

1. Zawodnik startuje z linii bramkowej.
2. Zawodnik jedzie przodem jak najszybciej do linii mety.

* To jest próba czasowa. Czas włączamy w momencie ruszenia zawodnika, a wyłączamy, gdy zawodnik przejedzie przez linię mety.
* Zapisujemy czasy poszczególnych zawodników.
* Jeśli zawodnik się przewróci może powtórzyć próbę.
* Upomnieć zawodników aby przekraczali linię mety (nie zwalniali przed metą)

**TEST 6** – Szybka jazda przodem z krążkiem



**Przygotowanie, Test 6**

1. Odmierzyć miarką 30 metrów od linii bramkowej.
2. Zaznaczyć sprayem linię mety.

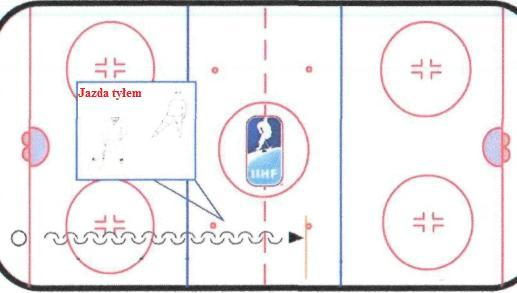
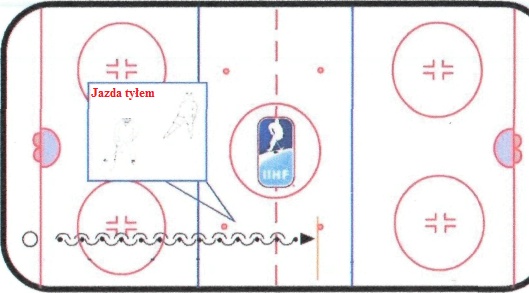
**Przeprowadzenie, Test 6**

1. Zawodnik startuje z krążkiem z linii bramkowej.
2. Zawodnik jedzie przodem z krążkiem jak najszybciej do linii mety.

* To jest próba czasowa. Czas włączamy w momencie ruszenia zawodnika, a wyłączamy, gdy zawodnik przejedzie przez linię mety.
* Zapisujemy czasy poszczególnych zawodników.
* Jeśli zawodnik się przewróci lub zgubi krążek może powtórzyć próbę.
* Upomnieć zawodników aby przekraczali linię mety (nie zwalniali przed metą.

**TEST** 7 – Szybka jazda tyłem bez krążka

**TEST 8** - Szybka jazda tyłem z krążkiem

 b 

**Przygotowanie, Test 7**

1. Odmierzyć miarką 30 metrów od linii bramkowej.
2. Zaznaczyć sprayem linię mety.

**Przeprowadzenie, Test 7**

1. Zawodnik startuje z linii bramkowej.
2. Zawodnik jedzie tyłem jak najszybciej do linii mety.

* To jest próba czasowa. Czas włączamy w momencie ruszenia zawodnika, a wyłączamy, gdy zawodnik przejedzie przez linię mety.
* Zapisujemy czasy poszczególnych zawodników.
* Jeśli zawodnik się przewróci może powtórzyć próbę.
* Upomnieć zawodników aby przekraczali linię mety (nie zwalniali przed metą)

**Przygotowanie, Test 8**

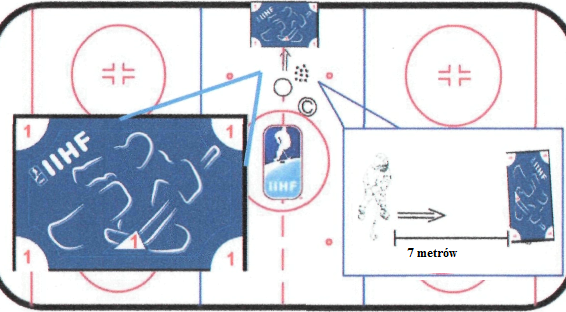
1. Odmierzyć miarką 30 metrów od linii bramkowej.
2. Zaznaczyć sprayem linię mety.

**Przeprowadzenie, Test 8**

1. Zawodnik startuje z linii bramkowej.
2. Zawodnik jedzie tyłem z krążkiem jak najszybciej do linii mety.

* To jest próba czasowa. Czas włączamy w momencie ruszenia zawodnika, a wyłączamy, gdy zawodnik przejedzie przez linię mety.
* Zapisujemy czasy poszczególnych zawodników.
* Jeśli zawodnik się przewróci lub zgubi krążek może powtórzyć próbę.
* Upomnieć zawodników aby przekraczali linię mety (nie zwalniali przed metą)

**TEST 9** – Celność strzału (Forhand)



**Przygotowanie, Test 9**

1. Odmierzyć 7 metrów od linii bramkowej (na wprost bramki)
2. Użyj farby w sprayu do oznaczenia miejsca strzelania
3. Przykryć bramkę płachtą, która ma 5 obszarów strzelania.

**Przeprowadzenie Test 9**

1. Gracze strzelają z miejsca oznaczonego (na wprost bramki w odległości 7 metrów od bramki.
2. Zawodnik oddaje 10 strzałów na bramkę z forhandu.
3. Gracz strzela po dwa razy w każdy z pięciu otworów.
4. Gracz otrzymuje punkt, za każde trafienie w wybraną dziurę.

* Każdy zawodnik ma tylko 10 strzałów.
* Wynik gracza należy umieścić w tabeli wyników.
* Maksymalna liczba punktów wynosi 10 punktów.

**Legenda**

Lista oznaczeń używanych na rysunkach dołączonych w opisach testów.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Pachołek | X |
| 2 | Zawodnik | 0 |
| 3 | Jazda przodem |  |
| 4 | Jazda przodem z krążkiem |  |
| 5 | Jazda tyłem |  |
| 6 | Jazda tyłem z krążkiem |  |
| 7 | Strzał |  |
| 8 | Podanie |  |
| 9 | Trener | © |