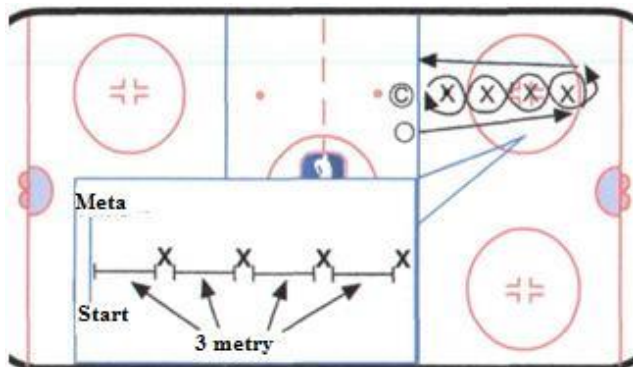


**TEST SPRAWNOŚCI DLA KANDYDATÓW**  
**DO IV KLASY SPORTOWEJ W DYSCYPLINIE: HOKEJ NA LODZIE**

Test będzie składał się z czterech prób, określających opanowanie techniki jazdy na łyżwach.

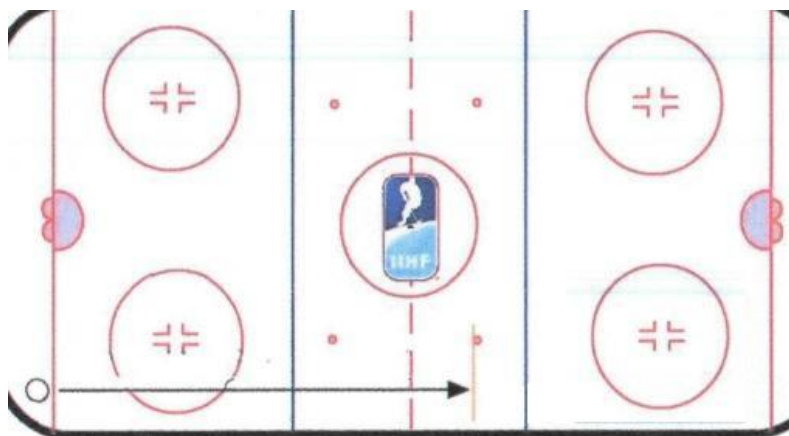
**Test 1 – jazda przodem bez krążka (technika jazdy, zwrotność),**



**Przeprowadzenie, Test 1**

1. Zawodnik zaczyna z linii niebieskiej bez krążka.
  2. Zawodnik jedzie po linii prostej do najdalszego pachołka
  3. Zawodnik okrąży 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.

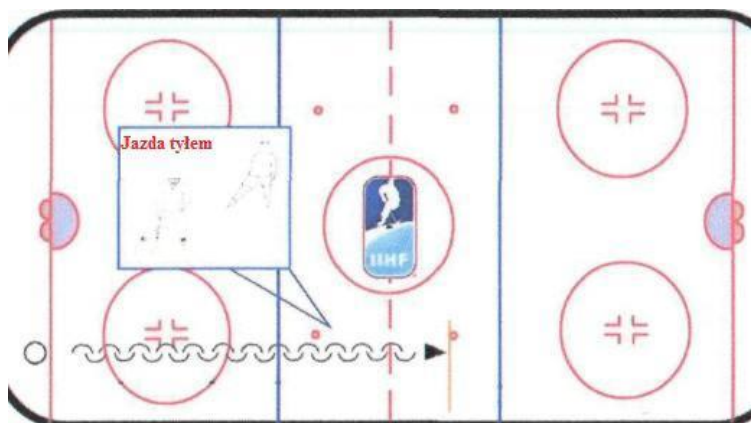
## Test 2 – szybka jazda przodem bez krążka (technika jazdy, szybkość),



### Przeprowadzenie, Test 2

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 3 – szybka jazda tyłem bez krążka (technika jazdy tyłem),



### Przeprowadzenie, Test 3

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)

#### **Test 4 – 6 razy hamowanie między liniami niebieskimi**

##### **Przeprowadzenie, Test 4**

1. Zawodnik startuje z linii niebieskiej.
2. Jedzie do drugiej linii niebieskiej i hamuje.
3. Wraca na pierwszą linię niebieską.
4. I tak 6 razy.
  - 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)