

TEST A (opanowanie piłki)

W niniejszej kategorii znajduje się 100 poziomów. Każdy osiągnięty poziom daje zawodnikowi 0,2 punktu. Maksymalnie w tej kategorii można zdobyć 20 punktów. Poniżej prezentujemy listę ćwiczeń zawartych w tej kategorii:

1. Żonglerka dowolna
2. Podbicie z gaszeniem piłki
3. Przyjęcie piłki z gaszeniem
4. Zagranie z nabiegiem
5. Slalom z zagranie

Żonglerka dowolna

Żonglerka techniką dowolna w polu 3 metry na 3 metry. Rozpoczynając, piłka leży na ziemi.

Podbicie z gaszeniem piłki

Zawodnik podbija piłkę ponad głowę w polu 3 metry na 3 metry techniką dowolną, następnie gasi piłkę do ziemi – piłka musi być ponad zawodnikiem. Rozpoczynając, piłka leży na ziemi. Wylądowanie zawodnika z pola lub dotknięcie ziemi przez piłkę przed podbiciem ponad głowę zawodnika, jest uznawane jako próba nieudana.

Przyjęcie piłki z gaszeniem

Zawodnik rozpoczyna 3 metry od pola wbiegnięciem na pole 3 metry na 3 metry. Następnie przyjmuje piłkę zagrąną w powietrzu przez egzaminatora, używając dowolnej techniki i gasi piłkę do ziemi. Rozpoczynając, piłka znajduje się u egzaminatora.

Zagranie z nabiegiem

Zawodnik stoi 7 metrów od pola 3 metry na 3 metry. Nabiega przed pacholek, znajdujący się 5 metrów od pola i przyjmuje piłkę zagrąną w powietrzu przez egzaminatora, używając dowolnej techniki a następnie zagrywa piłkę w pole używając dowolnej techniki. Rozpoczynając, piłka znajduje się u egzaminatora.

Slalom z zagranie

Zawodnik znajduje się na końcu pięciu pacholek ustawionych jeden za drugim w odstępach 1 metra od siebie każdy. Następnie wykonuje slalom pomiędzy nimi, kończąc w polu 3 metry na 3 metry, zlokalizowanym po lewej stronie od toru po którym wykonywany był slalom (ostatni pacholek jest jednym z rogów pola) i zagrywa w pole o wymiarach 3 metry na 3 metry, znajdujące się w odległości 5 metrów od pola w którym znajduje się zawodnik po ukończeniu slalomu. Zagranie musi być wykonane w powietrzu, więc zawodnik musi podbić piłkę w polu przylegającym do toru slalomu. Rozpoczynając, piłka znajduje się u zawodnika.

| Poziom | Nazwa ćwiczenia | Ilość powtórzeń |
|--------|-----------------------------|-----------------|
| 1 | Żonglerka dowolna | 10 |
| 2 | Podbicie z gaszeniem piłki | 3 |
| 3 | Przyjęcie piłki z gaszeniem | 3 |
| 4 | Zagranie z nabiegiem | 3 |
| 5 | Slalom z zagranie | 3 |
| 6 | Żonglerka dowolna | 20 |
| 7 | Podbicie z gaszeniem piłki | 6 |
| 8 | Przyjęcie piłki z gaszeniem | 6 |
| 9 | Zagranie z nabiegiem | 6 |
| 10 | Slalom z zagranie | 6 |
| 11 | Żonglerka dowolna | 30 |
| 12 | Podbicie z gaszeniem piłki | 9 |
| 13 | Przyjęcie piłki z gaszeniem | 9 |
| 14 | Zagranie z nabiegiem | 9 |

| | | |
|----|-----------------------------|-----|
| 15 | Slalom z zagraniem | 9 |
| 16 | Żonglerka dowolna | 40 |
| 17 | Podbicie z gaszeniem piłki | 12 |
| 18 | Przyjęcie piłki z gaszeniem | 12 |
| 19 | Zagranie z nabiegiem | 12 |
| 20 | Slalom z zagraniem | 12 |
| 21 | Żonglerka dowolna | 50 |
| 22 | Podbicie z gaszeniem piłki | 15 |
| 23 | Przyjęcie piłki z gaszeniem | 15 |
| 24 | Zagranie z nabiegiem | 15 |
| 25 | Slalom z zagraniem | 15 |
| 26 | Żonglerka dowolna | 60 |
| 27 | Podbicie z gaszeniem piłki | 18 |
| 28 | Przyjęcie piłki z gaszeniem | 18 |
| 29 | Zagranie z nabiegiem | 18 |
| 30 | Slalom z zagraniem | 18 |
| 31 | Żonglerka dowolna | 70 |
| 32 | Podbicie z gaszeniem piłki | 21 |
| 33 | Przyjęcie piłki z gaszeniem | 21 |
| 34 | Zagranie z nabiegiem | 21 |
| 35 | Slalom z zagraniem | 21 |
| 36 | Żonglerka dowolna | 80 |
| 37 | Podbicie z gaszeniem piłki | 24 |
| 38 | Przyjęcie piłki z gaszeniem | 24 |
| 39 | Zagranie z nabiegiem | 24 |
| 40 | Slalom z zagraniem | 24 |
| 41 | Żonglerka dowolna | 90 |
| 42 | Podbicie z gaszeniem piłki | 27 |
| 43 | Przyjęcie piłki z gaszeniem | 27 |
| 44 | Zagranie z nabiegiem | 27 |
| 45 | Slalom z zagraniem | 27 |
| 46 | Żonglerka dowolna | 100 |
| 47 | Podbicie z gaszeniem piłki | 30 |
| 48 | Przyjęcie piłki z gaszeniem | 30 |
| 49 | Zagranie z nabiegiem | 30 |
| 50 | Slalom z zagraniem | 30 |
| 51 | Żonglerka dowolna | 110 |
| 52 | Podbicie z gaszeniem piłki | 33 |
| 53 | Przyjęcie piłki z gaszeniem | 33 |
| 54 | Zagranie z nabiegiem | 33 |
| 55 | Slalom z zagraniem | 33 |
| 56 | Żonglerka dowolna | 120 |
| 57 | Podbicie z gaszeniem piłki | 36 |
| 58 | Przyjęcie piłki z gaszeniem | 36 |
| 59 | Zagranie z nabiegiem | 36 |

| | | |
|-----|-----------------------------|-----|
| 60 | Slalom z zagraniem | 36 |
| 61 | Żonglerka dowolna | 130 |
| 62 | Podbicie z gaszeniem piłki | 39 |
| 63 | Przyjęcie piłki z gaszeniem | 39 |
| 64 | Zagranie z nabiegiem | 39 |
| 65 | Slalom z zagraniem | 39 |
| 66 | Żonglerka dowolna | 140 |
| 67 | Podbicie z gaszeniem piłki | 42 |
| 68 | Przyjęcie piłki z gaszeniem | 42 |
| 69 | Zagranie z nabiegiem | 42 |
| 70 | Slalom z zagraniem | 42 |
| 71 | Żonglerka dowolna | 150 |
| 72 | Podbicie z gaszeniem piłki | 45 |
| 73 | Przyjęcie piłki z gaszeniem | 45 |
| 74 | Zagranie z nabiegiem | 45 |
| 75 | Slalom z zagraniem | 45 |
| 76 | Żonglerka dowolna | 160 |
| 77 | Podbicie z gaszeniem piłki | 48 |
| 78 | Przyjęcie piłki z gaszeniem | 48 |
| 79 | Zagranie z nabiegiem | 48 |
| 80 | Slalom z zagraniem | 48 |
| 81 | Żonglerka dowolna | 170 |
| 82 | Podbicie z gaszeniem piłki | 51 |
| 83 | Przyjęcie piłki z gaszeniem | 51 |
| 84 | Zagranie z nabiegiem | 51 |
| 85 | Slalom z zagraniem | 51 |
| 86 | Żonglerka dowolna | 180 |
| 87 | Podbicie z gaszeniem piłki | 54 |
| 88 | Przyjęcie piłki z gaszeniem | 54 |
| 89 | Zagranie z nabiegiem | 54 |
| 90 | Slalom z zagraniem | 54 |
| 91 | Żonglerka dowolna | 190 |
| 92 | Podbicie z gaszeniem piłki | 57 |
| 93 | Przyjęcie piłki z gaszeniem | 57 |
| 94 | Zagranie z nabiegiem | 57 |
| 95 | Slalom z zagraniem | 57 |
| 96 | Żonglerka dowolna | 200 |
| 97 | Podbicie z gaszeniem piłki | 60 |
| 98 | Przyjęcie piłki z gaszeniem | 60 |
| 99 | Zagranie z nabiegiem | 60 |
| 100 | Slalom z zagraniem | 60 |