

## TEST C (techniczny)

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. Rzut różny
2. Rzut wolny
3. Zagranie piłki nogą przez tunel
4. Zagranie piłki głową w pole
5. Wystawienie i dośrodkowanie piłki

### Rzut różny

Zawodnik wykonuje rzut różny. Zadaniem piłkarza jest trafienie piłką w pole o wymiarach 3 metry na 3 metry. Rozpoczynając, zawodnik ma piłkę.

### Rzut wolny

Zawodnik wykonuje rzut wolny. Zadaniem piłkarza jest trafienie piłką w pole o wymiarach 3 metry na 3 metry. Rozpoczynając, zawodnik ma piłkę.

### Zagranie piłki nogą przez tunel

Zawodnik znajduje się w odległości 10 metrów od początku tunelu, oddaje strzał po ziemi lub lekko nad ziemią pomiędzy pachołkami tworzącymi tunel o szerokości 0,5 metra i długości 2 metrów. Zagrana piłka powinna przemieścić się swobodnie przez tunel pomiędzy pachołkami. W przypadku gdy piłka pokona tunel lekko nachodząc na wewnętrzną stronę pachołka, próba również zostaje zaliczona. Piłka, która przeleciała przez część tunelu lub zaliczyła tylko jedną parę pachołków lub pokonała tunel nachodząc na górę pachołka skutkuje nie zaliczeniem próby. Piłkarz oddaje strzał dowolną nogą. W momencie rozpoczęcia, piłka znajduje się u zawodnika.

### Zagranie główką w pole

Zawodnik rozpoczyna od slalomu z piłką, który kończy się w polu o wymiarach 3 metry na 3 metry na jego końcu. Jeden z ostatnich pachołków slalomu, tworzy róg pola w którym zawodnik podbija piłkę nad siebie i uderza piłkę głową w taki sposób, aby trafiła ona w drugie pole o wymiarach 3 metry na 3 metry oddalone o 5 metrów od miejsca w którym piłkarz oddaje uderzenie. Rozpoczynając, piłka znajduje się przy zawodniku.

### Wystawienie i dośrodkowanie piłki

Zawodnik rozpoczyna od wystawienia piłki w pole o wymiarach 3 metry na 3 metry i obiega pachołek znajdujący się 3 metry od startu oraz 3 metry od pola w które zagrywa on piłkę. Następnie kontynuując bieg, uderza piłkę w taki sposób, aby trafiła ona po przekątnej w pole o wymiarach 3 metry na 3 metry znajdujące się 10 metrów od pola z którego wykonywane było uderzenie. Próba nie zostanie zaliczona gdy wystawiona piłka przekroczy obwód pierwszego pola, zawodnik zatrzyma się do oddania uderzenia w pierwszym polu lub piłka nie trafi w drugie pole.

Poziom	Nazwa ćwiczenia	Ilość powtórzeń
1	Rzut różny	1/20
2	Rzut wolny	1/20
3	Zagranie piłki nogą przez tunel	1/20
4	Zagranie piłki głową w pole	1/20
5	Wystawienie i dośrodkowanie piłki	1/20
6	Rzut różny	2/20
7	Rzut wolny	2/20
8	Zagranie piłki nogą przez tunel	2/20
9	Zagranie piłki głową w pole	2/20
10	Wystawienie i dośrodkowanie piłki	2/20
11	Rzut różny	3/20

12	Rzut wolny	3/20
13	Zagranie piłki nogą przez tunel	3/20
14	Zagranie piłki głową w pole	3/20
15	Wystawienie i dośrodkowanie piłki	3/20
16	Rzut różny	4/20
17	Rzut wolny	4/20
18	Zagranie piłki nogą przez tunel	4/20
19	Zagranie piłki głową w pole	4/20
20	Wystawienie i dośrodkowanie piłki	4/20
21	Rzut różny	5/20
22	Rzut wolny	5/20
23	Zagranie piłki nogą przez tunel	5/20
24	Zagranie piłki głową w pole	5/20
25	Wystawienie i dośrodkowanie piłki	5/20
26	Rzut różny	6/20
27	Rzut wolny	6/20
28	Zagranie piłki nogą przez tunel	6/20
29	Zagranie piłki głową w pole	6/20
30	Wystawienie i dośrodkowanie piłki	6/20
31	Rzut różny	7/20
32	Rzut wolny	7/20
33	Zagranie piłki nogą przez tunel	7/20
34	Zagranie piłki głową w pole	7/20
35	Wystawienie i dośrodkowanie piłki	7/20
36	Rzut różny	8/20
37	Rzut wolny	8/20
38	Zagranie piłki nogą przez tunel	8/20
39	Zagranie piłki głową w pole	8/20
40	Wystawienie i dośrodkowanie piłki	8/20
41	Rzut różny	9/20
42	Rzut wolny	9/20
43	Zagranie piłki nogą przez tunel	9/20
44	Zagranie piłki głową w pole	9/20
45	Wystawienie i dośrodkowanie piłki	9/20
46	Rzut różny	10/20
47	Rzut wolny	10/20
48	Zagranie piłki nogą przez tunel	10/20
49	Zagranie piłki głową w pole	10/20
50	Wystawienie i dośrodkowanie piłki	10/20
51	Rzut różny	11/20
52	Rzut wolny	11/20
53	Zagranie piłki nogą przez tunel	11/20
54	Zagranie piłki głową w pole	11/20
55	Wystawienie i dośrodkowanie piłki	11/20
56	Rzut różny	12/20
57	Rzut wolny	12/20

58	Zagranie piłki nogą przez tunel	12/20
59	Zagranie piłki głową w pole	12/20
60	Wystawienie i dośrodkowanie piłki	12/20
61	Rzut różny	13/20
62	Rzut wolny	13/20
63	Zagranie piłki nogą przez tunel	13/20
64	Zagranie piłki głową w pole	13/20
65	Wystawienie i dośrodkowanie piłki	13/20
66	Rzut różny	14/20
67	Rzut wolny	14/20
68	Zagranie piłki nogą przez tunel	14/20
69	Zagranie piłki głową w pole	14/20
70	Wystawienie i dośrodkowanie piłki	14/20
71	Rzut różny	15/20
72	Rzut wolny	15/20
73	Zagranie piłki nogą przez tunel	15/20
74	Zagranie piłki głową w pole	15/20
75	Wystawienie i dośrodkowanie piłki	15/20
76	Rzut różny	16/20
77	Rzut wolny	16/20
78	Zagranie piłki nogą przez tunel	16/20
79	Zagranie piłki głową w pole	16/20
80	Wystawienie i dośrodkowanie piłki	16/20
81	Rzut różny	17/20
82	Rzut wolny	17/20
83	Zagranie piłki nogą przez tunel	17/20
84	Zagranie piłki głową w pole	17/20
85	Wystawienie i dośrodkowanie piłki	17/20
86	Rzut różny	18/20
87	Rzut wolny	18/20
88	Zagranie piłki nogą przez tunel	18/20
89	Zagranie piłki głową w pole	18/20
90	Wystawienie i dośrodkowanie piłki	18/20
91	Rzut różny	19/20
92	Rzut wolny	19/20
93	Zagranie piłki nogą przez tunel	19/20
94	Zagranie piłki głową w pole	19/20
95	Wystawienie i dośrodkowanie piłki	19/20
96	Rzut różny	20/20
97	Rzut wolny	20/20
98	Zagranie piłki nogą przez tunel	20/20
99	Zagranie piłki głową w pole	20/20
100	Wystawienie i dośrodkowanie piłki	20/20