

## SPECIÁLNÍ ČÁST

### ➤ HÁZENÁ

#### 1. Běh na 2 x 15 m

**Popis:** Dvěma rovnoběžnými čarami vyznačíme úsek 15 m. Testovaný běží souvisle dva 15 m úseky z polovysokého startu na signál. Testovaný smí vyrazit opačným směrem až po dotyku nebo překročení vyznačené čáry jednou nohou. Test provádí dvakrát.

#### 2. Driblink na 30 m

**Popis:** Dvěma rovnoběžnými čarami vyznačíme úsek 30 m. Testovaný startuje z hráčského střehu za startovní čarou na signál, v rukou drží míč. Vypouští jej z rukou současně s prvním krokem. Míč nesmí kulminovat nad temenem běžícího hráče. Po proběhnutí 30 m úseku musí hráč zakončit test chycením míče obouruč (míč může chytit nejdříve po proběhnutí cílem). Měříme čas od startovního povelu vpřed.

#### 3. Hod míčem do dálky z místa

**Popis:** Hází se od rohové odhodové čáry z místa vrchním způsobem jednoruč. Při provádění hodů se hráč musí nepřetržitě dotýkat země aspoň částí jedné nohy (obdobně jako při 7m hodu). Překročení čáry je možné až po odhodu. Hráč má tři pokusy bezprostředně za sebou. Hráč nesmí při hodu přešlápnout odhodovou čáru a míč musí padnout do výseče. Zapisuje se délka jednotlivých hodů s přesností 10 cm.

#### 4. Házení na přesnost

**Popis:** Testovaný stojí na čáře vyznačující sedmimetrový hod směrem k bráně, kde jsou v rozích umístěny terče, které se snaží zasáhnout míčem. Hází se jednou rukou a jedna noha musí zůstat neustále v kontaktu s podložkou. Hráč má pět pokusů.  
Hodnotí se počet trefených terčů.

Poznámka: Hodnocení provádí trenér dané specializace. Maximální počet bodů z jednoho testu je 10 b, celkové maximum je 40 b ze speciální části.