

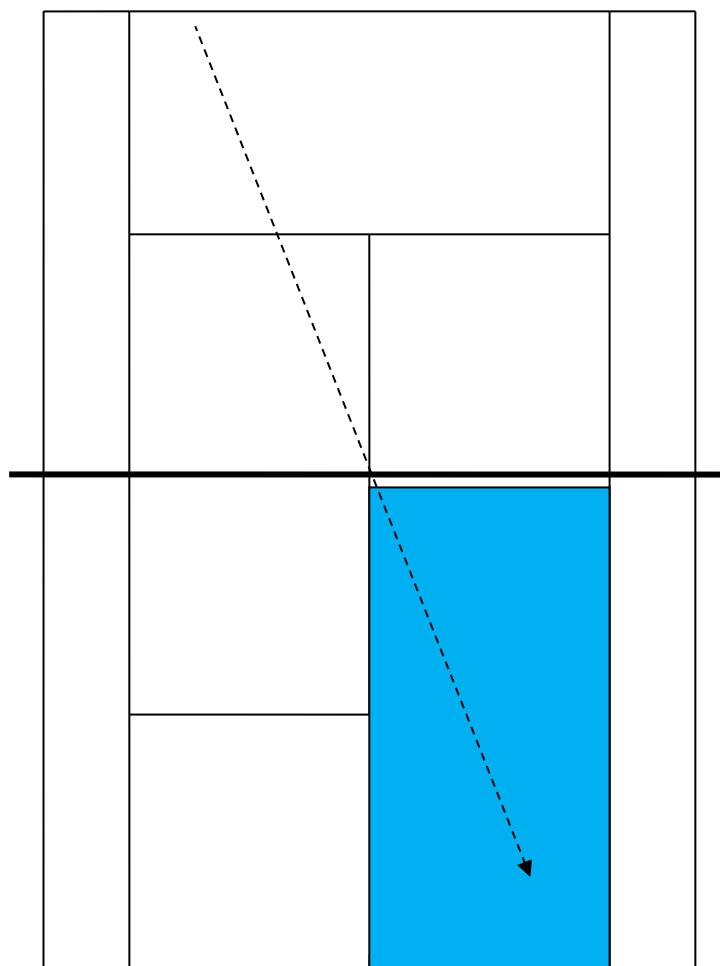
# SPRAWDZIAN POZIOMU GRY

## Test nr 1 – Instruktor

### 1. Gra z głębi kortu

Opis próby	
Gra po przekątnej na korcie singlowym. Oceniana jest regularność	
Liczba prób	1 x Fh 1 x Bh
Czas trwania próby	bez ograniczeń nagrywający może rozpoczynać próbę 3-krotnie
Uwagi	1/ w przypadku zagrania piłki w siatkę przez egzaminowanego próba rozpoczyna się od nowa, 2/ w przypadku popełnienia błędu przez nagrywającego próba jest kontynuowana kolejną piłką, 3/ wymiana może być kontynuowana jeśli nagrywający zagrał piłkę z woleja.
Wynik zaliczający	20 pkt (suma najlepszych prób z dwóch przekątnych, minimum 6 pkt na przekątną)

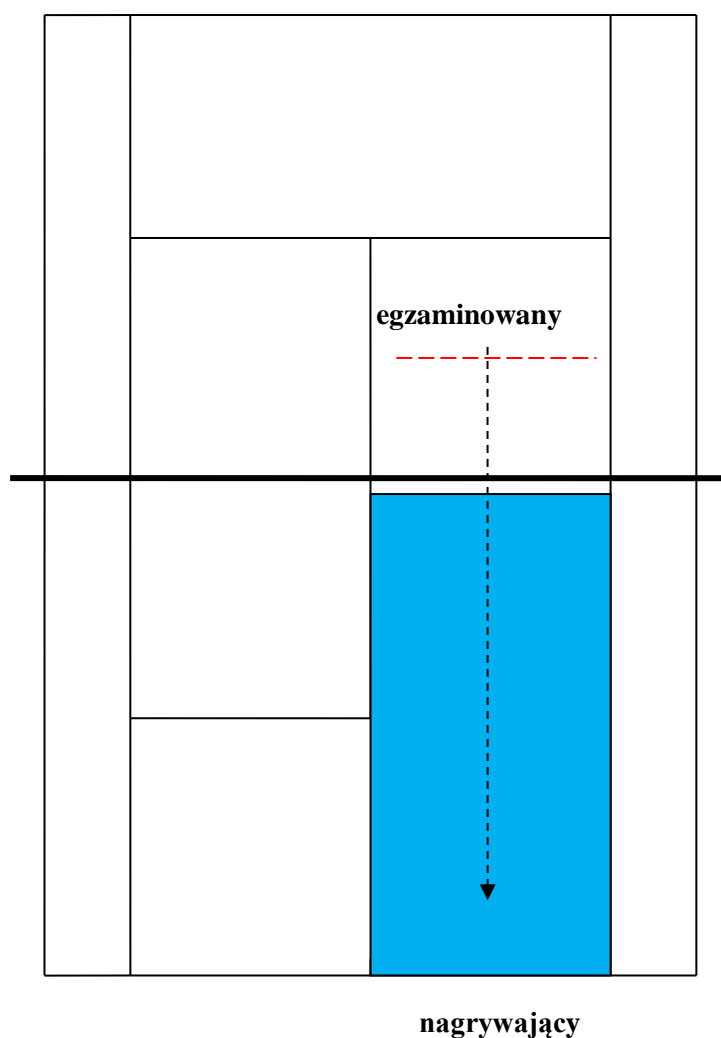
egzaminowany



nagrywający

## 2. Wolej

Opis próby	
Gra po linii na połowie kortu singlowego. Egzaminowany gra woleja w wymianie z osobą nagrywającą spoza linii końcowej. Egzaminowany jest ustawiony poza linią wyznaczającą połowę kara serwisowego. Nagrywający stara się nagrywać piłki poniżej wysokości ramion trenera.	
Czas trwania próby	bez ograniczeń nagrywający może rozpocząć próbę 3-krotnie
Uwagi	1/ w przypadku zagrania w siatkę przez egzaminowanego próba rozpoczyna się od nowa, 2/ w przypadku popełnienia błędu przez nagrywającego próba jest kontynuowana kolejną piłką, 3/ wymiana może być kontynuowana jeśli nagrywający zagrał piłkę z woleja, 4/ egzaminowany powinien grać woleja z obu stron - min 3 uderzenia z jednej.
Wynik zaliczający	10 pkt



## 3. Serwis

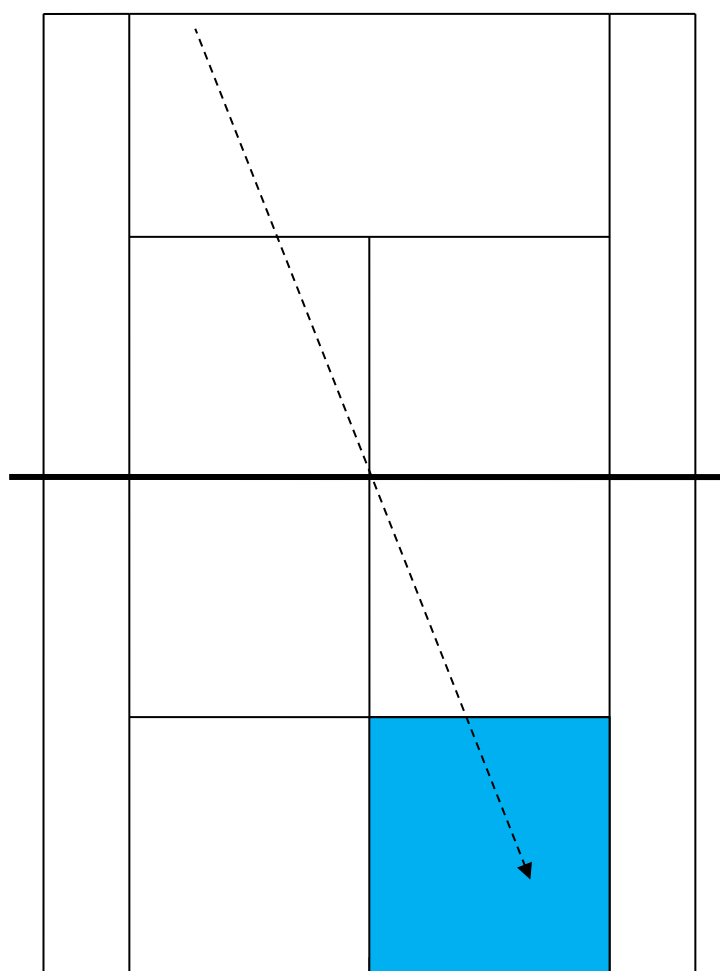
Opis próby	
Trener zagrywa 16 serwisów: 8 serwisów na karo równowag i 8 na karo przewag. Uwaga: drugi kozioł piłki musi być za linią końcową kortu gracze leworęczni odwrotnie	
Liczba prób	1
Czas trwania próby	bez ograniczeń
Wynik zaliczający	8 pkt

## Test nr 2 – Trener Szkolenia Podstawowego

### 1. Gra z głębi kortu

<b>Opis próby</b>	
Gra po przekątnej na korcie singlowym. Oceniana jest regularność	
Liczba prób	1 x Fh 1 x Bh
Czas trwania próby	bez ograniczeń nagrywający może rozpocząć próbę 3-krotnie
Uwagi	1/ w przypadku zagrania piłki w siatkę przez egzaminowanego próba rozpoczyna się od nowa, 2/ w przypadku popełnienia błędu przez nagrywającego próba jest kontynuowana kolejną piłką, 3/ wymiana może być kontynuowana jeśli nagrywający zagrał piłkę z woleja.
Wynik zaliczający	15 pkt (suma najlepszych prób z dwóch przekątnych, minimum 6 pkt na przekątną)

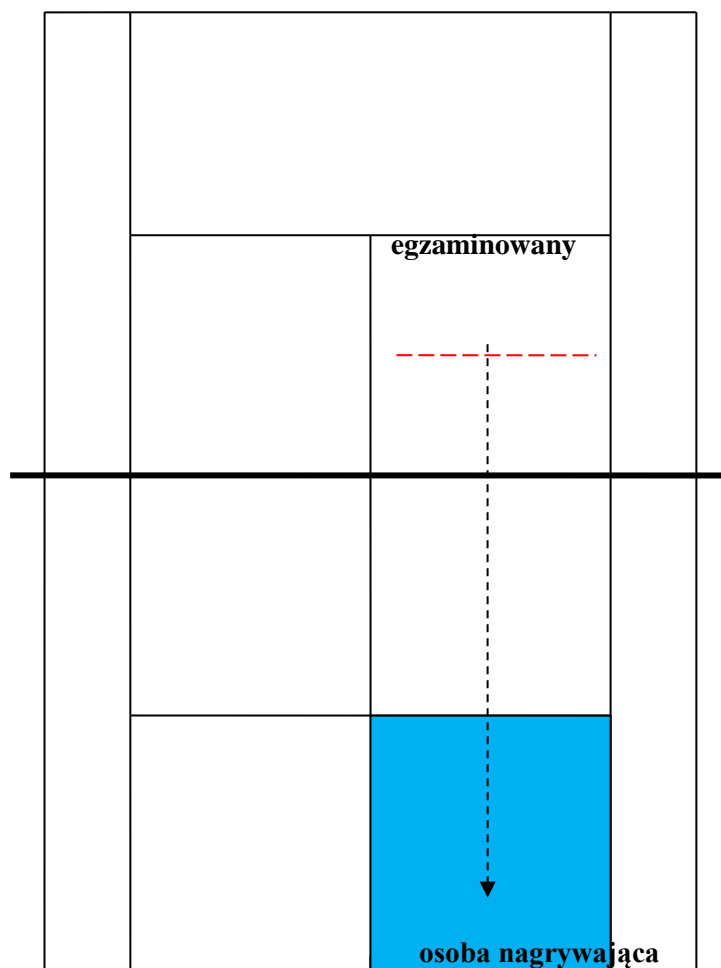
**egzaminowany**



**osoba nagrywająca**

## 2. Wolej

Opis próby	
Gra po linii na połowie kortu singlowego. Egzaminowany gra woleja w wymianie z osobą nagrywającą spoza linii końcowej. Egzaminowany jest ustawiony poza linią wyznaczającą połowę kara serwisowego. Nagrywający stara się nagrywać piłki poniżej wysokości ramion trenera.	
Czas trwania próby	bez ograniczeń nagrywający może rozpoczynać próbę 3-krotnie
Uwagi	1/ w przypadku zagrania w siatkę przez egzaminowanego próba rozpoczyna się od nowa, 2/ w przypadku popełnienia błędu przez nagrywającego próba jest kontynuowana kolejną piłką, 3/ wymiana może być kontynuowana jeśli nagrywający zagrał piłkę z woleja, 4/ egzaminowany powinien grać woleja z obu stron - min 3 uderzenia z jednej.
Wynik zaliczający	10 pkt



## 3. Serwis

Opis próby	
Egzaminowany zagrywa 18 serwisów: 6 serwisów płaskich na karo równowag (piłka musi przelecieć z prawej strony tyczki ustawionej na linii końcowej w połowie odległości pomiędzy znacznikiem serwisowym, a linią boczną kortu singlowego) 6 serwisów ściętych na karo równowag (piłka musi przelecieć z lewej strony tyczki ustawionej na linii końcowej na skrzyżowaniu linii końcowej kortu i linii bocznej kortu deblowego) 6 serwisów dowolnych na karo przewag Uwaga: drugi koziół piłki musi być za linią końcową kortu gracze leworęczni odwrotnie	
Liczba prób	1
Czas trwania próby	bez ograniczeń
Wynik zaliczający	8 pkt

## Test nr 3 – Trener Szkolenia Wyczynowego

### 1. Gra z głębi kortu

Opis próby	
Gra po przekątnej na korcie singlowym. Oceniana jest regularność	
Liczba prób	1 x Fh 1 x Bh
Czas trwania próby	bez ograniczeń nagrywający może rozpoczynać próbę 3-krotnie
Uwagi	1/ w przypadku zagrania piłki w siatkę przez egzaminowanego próba rozpoczyna się od nowa, 2/ w przypadku popełnienia błędu przez nagrywającego próba jest kontynuowana kolejną piłką, 3/ wymiana może być kontynuowana jeśli nagrywający zagrał piłkę z woleja.
Wynik zaliczający	15 pkt (suma najlepszych prób z dwóch przekątnych, minimum 6 pkt na przekątną)

### 2. Wolej

Opis próby	
Gra po linii na połowie kortu singlowego. Egzaminowany gra woleja w wymianie z osobą nagrywającą spoza linii końcowej. Egzaminowany jest ustawiony poza linią wyznaczającą połowę kortu serwisowego. Nagrywający stara się nagrywać piłki poniżej wysokości ramion trenera.	
Czas trwania próby	bez ograniczeń nagrywający może rozpoczynać próbę 3-krotnie
Uwagi	1/ w przypadku zagrania w siatkę przez egzaminowanego próba rozpoczyna się od nowa, 2/ w przypadku popełnienia błędu przez nagrywającego próba jest kontynuowana kolejną piłką, 3/ wymiana może być kontynuowana jeśli nagrywający zagrał piłkę z woleja. 4/ egzaminowany powinien grać woleja z obu stron - min 3 uderzenia z jednej.
Wynik zaliczający	12 pkt

### 3. Serwis

Opis próby	
Egzaminowany zagrywa 18 serwisów: 1/ 3 serwisy płaskie na karo równowag (piłka musi przelecieć z prawej strony tyczki ustawionej na linii końcowej w połowie odległości pomiędzy znacznikiem serwisowym, a linią boczną kortu singlowego) 2/ 6 serwisów ściętych na karo równowag (piłka musi przelecieć z lewej strony tyczki ustawionej na linii końcowej na skrzyżowaniu linii końcowej kortu i linii bocznej kortu deblowego) 3/ 3 serwisy płaskie na karo przewag 4/ 6 serwisów topspinowych na karo przewag (piłka musi przelecieć z prawej strony tyczki ustawionej na linii końcowej w połowie korytarza) Uwaga: drugi kozioł piłki musi być za linią końcową kortu gracze leworęczni odwrotnie	
Liczba prób	1
Czas trwania próby	bez ograniczeń
Wynik zaliczający	8 pkt (minimum 2 pkt każdego rodzaju serwisu)