

OBJECTIU

Mesurar la destresa amb la que un atleta pot passar una pilota d'handbol amb una mà.

DESCRIPCIÓ

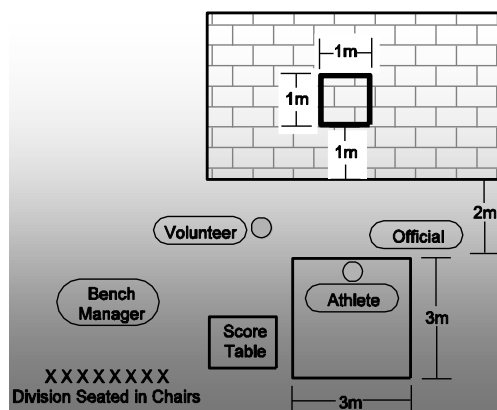
Es marca un quadrat d'1 metre x 1 metre a una paret utilitzant guix o cinta adhesiva. (la línia inferior del quadrat ha d'estar a 1 metre del terra).

Es marca una altra al terra de 3 metres a una distància 2 metres de la paret.

L'atleta ha de situar-se dins del quadrat.

En el cas d'un esportista amb cadira de rodes, l'eix de la roda principal no pot passar de la línia. L'atleta disposa 5 passes.

DIAGRAMA



TERRENY

- Pista i paret per poder marcar la prova

MATERIAL

- 2 pilotes handbol
- Cinta per marcar
- Cinta mètrica

REGLES

La pilota ha de ser llançada amb una mà i a un moviment ascendent, i ha de colpejar la paret en el vol per a que sigui una passada vàlida.

PUNTUACIÓ

- L'atleta rep 3 punts per colpejar la pilota dins del quadrat.
- L'atleta rep 2 punts per colpejar les línies del quadrat.
- L'atleta rep 1 punt per colpejar la paret ni dins ni en les línies del quadrat
- L'atleta rep 1 punt per prendre la pilota en el vol o amb un o més rebots mentre està dins del quadrat de 3-metres

La puntuació total serà la suma dels punts de les cinc passades.

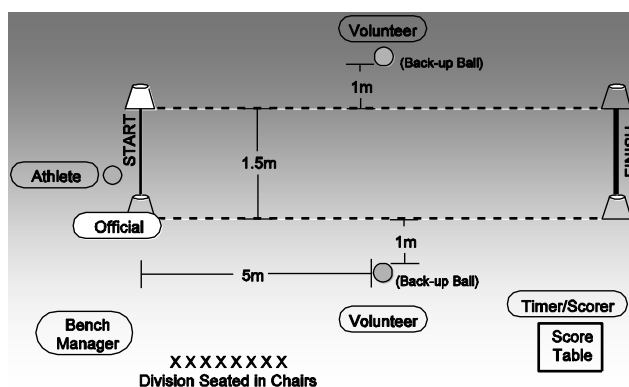
OBJECTIU:

Mesurar la velocitat i destresa amb la que un atleta pot conduir una pilota de handbol.

DESCRIPCIÓ

L'atleta en sentir la senyal haurà de conduir la pilota amb una mà al llarg d'un passadís de 10 metres de llarg per 1.5 metres d'ampla. En el cas d'un Un atleta en cadira de rodes ha d'alternar fent dues empentes seguides de dues conduccions.

DIAGRAMA



TAULA DE CONVERSIÓ

SEGONS	PUNTS
0- 2	30
2.1- 3	28
3.1- 4	26
4.1- 5	24
5.1- 6	22
6.1- 7	20
7.1- 8	18
8.1- 9	16
9.1- 10	14
10.1-11	12
12.1-14	10
14.1-16	8
16.1-18	6
18.1-20	4
20.1-22	2
22.1 i més	1

TERRENY

- Pista

MATERIAL

- 3 pilotes handbol
- 4 cons
- Cinta per marcar
- Cinta mètrica
- crono

REGLES

- L'atleta ha de travessar la línia final entre els cons i ha de agafar la pilota per aturar la conducció.
- Si la pilota surt del carril de 1.5 metres, l'atleta pot prendre la pilota de handbol de reserva més propera o recuperar la pilota perduda per a continuar.
- L'atleta serà cronometrat des de la senyal, fins quan creua la línia final i pren la pilota d'handbol per aturar la conducció.

PUNTUACIÓ

- La puntuació de l'atleta vindrà donada pel temps que marqui convertit en punts segons la taula de conversió.
- Es penalitzarà amb un segon cada vegada que la pilota sigui conduïda de manera incorrecta (amb dos mans...)
- En cas d'un empat, es farà servir el temps real per diferenciar el lloc a la classificació.

LLANÇAMENT

Handbol

NIVELL IV

OBJECTIU:

Mesurar la precisió d'un atleta per llançar una pilota de handbol.

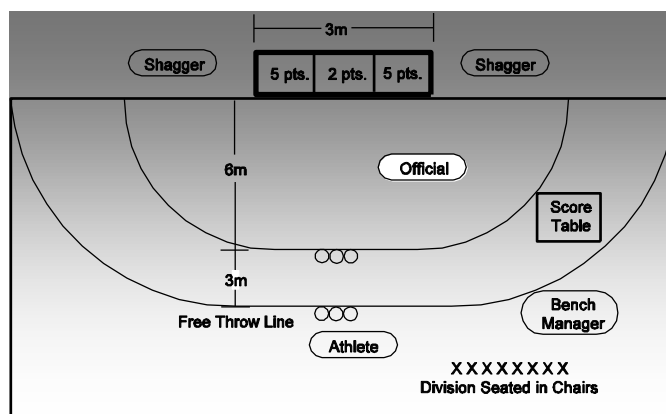
DESCRIPCIÓ

Es marca la línia d'àrea de gol a 6 metres i la línia de tir lliure a 9 metres. Es divideix la porteria en tres seccions iguals de 1 metre d'ample amb cinta adhesiva des del travesser fins a terra.

A les dues línies de tir es col·loquen 3 pilotes.

L'atleta ha de llançar des del darrere de les línies de 6 metres i 9 metres i disposa de 3 intents des de cada línia.

DIAGRAMA



TERRENY

- Pista

MATERIAL

- 6 pilotes handbol
- porteria
- Cinta per marcar
- Cinta mètrica

PUNTUACIÓ

- S'anoten cinc punts si l'atleta llança la pilota a una de les seccions externes.
- S'anoten dos punts si l'atleta llança la pilota a la secció central.

La puntuació total vindrà donada per la suma total de punts una vegada efectuats els sis llançaments.