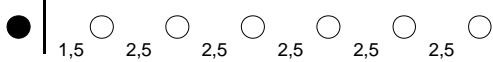


DATA:	EQUIP:
-------	--------

	JUGADOR/A	PROVES FÍSQUES				PROVES TÈCNIQUES				OBSERVACIONS
		1	2	3	4	1	2	3	4	
01										
02										
03										
04										
05										
06										
07										
08										
09										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
PROMIG EQUIP										

PROVES FÍSQUES	PROVES TÈCNIQUES
<p>1. SALT DE LONGITUD. Amb els peus junts i sense carrera prèvia, es realitza un salt amb els peus junts des d'una línia marcada. Es mesura la distància saltada.</p>	<p>1. DRIBLING EN ESLÀLOM. Es mesura el temps emprat en fer un eslàlom botant, per entre 6 conos distribuïts segons el gràfic.</p> 
<p>2. CURSA D'AGILITAT 5x10 m. Cal anar i tornar 10 vegades, el més ràpid possible, entre dues línies separades 5 m. Es mesura el temps emprat.</p>	<p>2. TIR LATERAL DES DE 6 m. Es realitzen 10+10 llançaments des dels dos costats del camp, a una distància de 6 m. S'anoten els punts obtinguts. <i>Cèrcol = 1 punt Cistella = 2 punts</i></p>
<p>3. CURSA DE VELOCITAT 28 m. Consisteix en recórrer la llargada d'una pista de bàsquet, el més ràpid possible. Es mesura el temps emprat.</p>	<p>3. PASSADA RÀPIDA. Es mesura el temps emprat en realitzar 10 passades contra una pared situada a 3 m del passador.</p>
<p>4. TEST ADAPTAT DE COOPER. Consisteix en recórrer, anant i tornant, una distància de 28 m, durant 6 minuts. Es mesuren els llargs de pista recorreguts (o la distància recorreguda).</p>	<p>4. TIR DES DE SOTA LA CISTELLA. S'anoten les cistelles aconseguïdes, tirant des de sota la cistella, en 30 segons.</p>