

Próby motoryczne do naboru do IV klas sportowych o profilu koszykówka

SZKOŁA PODSTAWOWA

1. Skok w dal z miejsca

Cel: Ocena mocy kończyn dolnych.

Przebieg: Badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią odbicia, następnie pochyla tułów, ugina nogi w kolanach (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód z równoczesnym energicznym odbiciem obunóż, skacze jak najdalej. W czasie wykonywania próby należy zwrócić uwagę na poprawność ustawienia stóp. W żadnej fazie odbicia, nie powinny one przekraczać wytyczonej linii.

Wynik: Długość skoku mierzymy od wyznaczonej linii odbicia (belki) do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli badany po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza. Z trzech wykonanych skoków notuje się najdłuższy z dokładnością do 1 cm.

Sprzęt, pomoce: Skocznia z piachem i belką do odbicia, taśma miernicza. Arkusz z listą badanych uczestników. Można również przeprowadzić tę próbę w sali gimnastycznej. Wtedy potrzebne jest dostosowane do zajęć sportowych podłoże z wyznaczoną linią odbicia oraz równolegle wytyczonymi, co 10 lub 5 cm, liniami z podziałką centymetrową. Wszystkie te linie są prostopadłe do kierunku skoku.

Punktacja: Załącznik nr 1.

2. Bieg wahadłowy 4 x 10 m z przekładaniem klocek.

Cel: Próba zwinnościowo – szybkościowa.

Przebieg: Na sygnał "na miejsca" badany staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie do drugiej linii (odległość 10 m), podnosi z półkola klocek, po czym wraca na linię startu, gdzie kładzie klocek (klocek nie może być rzucony). Następnie biegnie po drugi klocek i wracając kładzie go ponownie w półkolu.

Wynik: Próbę wykonuje się dwukrotnie. Liczy się lepszy czas, mierzony z dokładnością do 1/10 s. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy drugi klocek znajduje się w półkolu.

Sprzęt, pomoce: Stoper, dwa klocki o wymiarach 5x5x5, kreda, chorągiewki lub pachołki. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkola wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.

Punktacja: Załącznik nr 1.

Próby techniczne do naboru do IV klas sportowych o profilu koszykówka

SZKOŁA PODSTAWOWA

1. Krążenia po „ósemce”

Cel: Próba oceny prawidłowej techniki posługiwania się piłką, chwyt piłki.

Przebieg: Ćwiczący staje w miejscu przyjmując postawę z piłką. Na sygnał rozpoczyna krążenia piłki po „ósemce” między nogami, przekładając piłkę od przodu. Następnie, gdy skończy próbę rozpoczyna krążenia piłki po „ósemce” od tyłu.

Czas wykonania: Jedna próba – 10 sekund krążenia piłki przekładając piłkę od przodu. Druga próba – 10 sekund krążenia piłki przekładając piłkę od tyłu.

Wynik: Liczba wykonanych „ósemek” – jedna „ósemka” jest to jedno pełne przełożenie piłki po „ósemce”.

Sprzęt, pomoce: Piłka do koszykówki. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Prawidłowa postawa – stopy równoległe na szerokość bioder, kolana ugięte, plecy proste, głowa uniesiona wysoko. Oddzielnie zapisujemy wynik dotyczący liczby pełnych cykli „ósemek” od przodu i od tyłu. Jeżeli piłka dotknie podłoża próbę przerywamy. Piłki rozmiar nr 5.

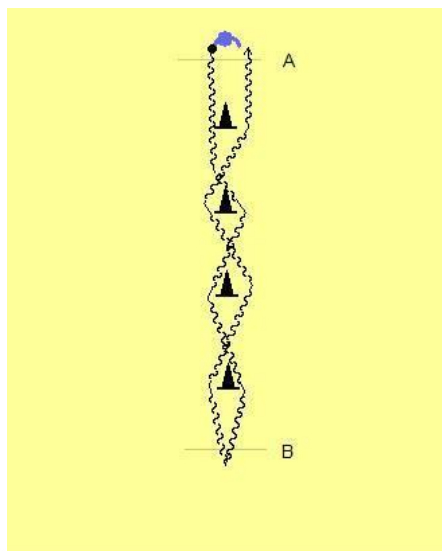
2. Kozłowanie slalomem

Cel: Próba oceny prawidłowej techniki kozłowania, szybkości kozłowania.

Przebieg: Zawodnik staje na linii startu (punkt A), na sygnał „start” rozpoczyna kozłowanie prawą ręką slalomem pomiędzy ustawionymi tyczkami, pamiętając o zmianie ręki kozłującej do punktu B. W punkcie B wykonuje zwrot i z powrotem rozpoczyna kozłowanie lewą ręką slalomem pomiędzy tyczkami do punktu A (Ryc. 1). **Wynik:** Ocenie podlega najkrótszy czas pokonania trasy.

Sprzęt, pomoce: Piłka do koszykówki, chorągiewki, stoper. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Odległość z punktu A do punktu B wynosi 15 m, a chorągiewki rozstawione są w odległości 3 m od siebie, piłki rozmiar nr 5.



Ryc. 1

3. Rzut do kosza

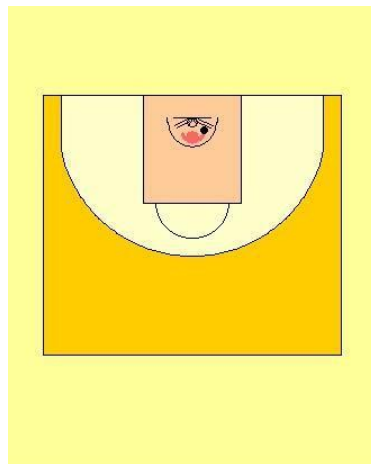
Cel: Próba oceny prawidłowej koordynacji ruchowej, skuteczności rzutów.

Przebieg: Ćwiczący staje z piłką blisko i naprzeciwko kosza. Na sygnał „start” rozpoczyna wykonywanie rzutów do kosza przez 30 sekund w dowolny sposób w bliskiej odległości od kosza (Ryc. 2).

Czas wykonania: 30 sekund

Wynik: Ocena ekspercka (2 trenerów – każdy może przydzielić do 50 punktów). Każdy zostaje poddany ocenie. Oceniana umiejętność prawidłowego wykonania elementów technicznych. **Sprzęt, pomoce:** Piłka do koszykówki. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Kosz na wysokości 260 cm, piłki rozmiar nr 5.



Ryc. 2

Załącznik nr 1

SZKOŁA PODSTAWOWA

Pkt	CHŁOPCY - 9 LAT		CHŁOPCY - 10 LAT	
	Skok w dal z miejsca (cm)	Bieg 4 x 10m (s)	Skok w dal z miejsca (cm)	Bieg 4 x 10m (s)
100	219	9,9	236	
99	217		234	9,6
98	215	10	232	
97	213		230	9,7
96	211	10,1	228	
95	209		225	9,8
94	207	10,2	223	9,9
93	205	10,3	221	
92	203		219	10
91	201	10,4	217	
90	199	10,5	214	10,1
89	197		212	10,2
88	195	10,6	210	
87	193	10,7	208	10,3
86	191		206	10,4
85	189	10,8	203	
84	187	10,9	201	10,5
83	184		199	10,6
82	182	11	197	
81	180	11,1	195	10,7
80	178	11,2	192	10,8
79	176	11,3	190	10,9
78	174		188	
77	172	11,4	186	11
76	170	11,5	184	11,1
75	168	11,6	181	11,2
74	166	11,7	179	11,3
73	164	11,8	177	
72	162	11,9	175	11,4
71	160	12	172	11,5
70	158	12,1	170	11,6
69	156	12,2	168	11,7
68	154	12,3	166	11,8
67	152	12,4	164	11,9
		12,5	161	12
65	147	12,6	159	12,1
		12,7		12,2
63	143	12,8	155	12,3
62	141	12,9	153	12,4
61	139	13,1	150	12,6
60	137	13,2	148	12,7
59	135	13,3	146	12,8
58	133	13,4	144	12,9
57	131	13,6	142	13
56	129	13,7	139	13,2

55	127	13,9	137	13,3
54	125	14	135	13,5
53	123	14,2	133	13,6
52	121	14,3	131	13,7
51	119	14,5	128	13,9
50	117	14,7	126	14,1
49	115	14,9	124	14,2
48	112	15	122	14,4
47	110	15,2	120	14,6
46	108	15,4	117	14,8
45	106	15,6	115	14,9
44	104	15,9	113	15,1
43	102	16,1	111	15,4
42	100	16,3	109	15,6
41	98	16,6	106	15,8
40	96	16,8	104	16
39	94	17,1	102	16,3
38	92	17,4	100	16,5
37	90	17,7	98	16,8
36	88	18	95	17,1
35	86	18,3	93	17,4
34	84	18,7	91	17,7
33	82	19,1	89	18
32	80	19,4	87	18,4
31	78	19,9	84	18,8
30	75	20,3	82	19,2
29	73	20,8	80	19,6
28	71	21,3	78	20
27	69	21,9	75	20,5
26	67	22,5	73	21
25	65	23,2	71	21,6
24	63	23,9	69	22,2
23	61	24,7	67	22,9
22	59	25,5	64	23,6
21	57	26,5	62	24,4
20	55	27,6	60	25,3
19	53	28,9	58	26,3
18	51	30,3	56	27,5
17	49	32	53	28,8
16	47	34	51	30,3
15	45	36,4	49	32
14	43	39,5	47	34,2
13	41	43,4	45	36,8
12	38	48,8	42	40,1
11	36	56,9	40	44,4
10	34		38	50,7
9	32		36	
8	30		34	
7	28		31	
6	26		29	
5	24		27	
4	22		25	
3	20		23	
2	18		20	
1	16		18	

Pkt	DZIEWCZĘTA - 9 LAT		DZIEWCZĘTA - 10 LAT	
	Skok w dal z miejsca (cm)	Bieg 4 x 10m (s)	Skok w dal z miejsca (cm)	Bieg 4 x 10m (s)
100	203	10,3	218	
99	201	10,4	216	10,1
98	199		214	
97	197	10,5	212	10,2
96	195		210	
95	193	10,6	208	10,3
94	191	10,7	206	10,4
93	189		204	
92	187	10,8	202	10,5
91	186		200	
90	184	10,9	198	10,6
89	182	11	196	10,7
88	180		194	
87	178	11,1	192	10,8
86	176	11,2	190	10,9
85	174	11,3	188	
84	172		186	11
83	170	11,4	184	11,1
82	169	11,5	182	11,2
81	167	11,6	180	
80	165	11,7	178	11,3
79	163		176	11,4
78	161	11,8	174	11,5
77	159	11,9	172	
76	157	12	170	11,6
75	155	12,1	168	11,7
74	154	12,2	166	11,8
73	152	12,3	164	11,9
72	150	12,4	162	12
71	148	12,5	160	12,1
70	146	12,6	158	12,2
69	144	12,7	156	12,3
68	142	12,8	153	12,4
67	140	12,9	151	12,5
	138	13	149	12,6
65	137	13,1	147	12,7
	135	13,2	145	12,8
63	133	13,3	143	12,9
62	131	13,5	141	13
61	129	13,6	139	13,1
60	127	13,7	137	13,2
59	125	13,8	135	13,4
58	123	14	133	13,5
57	121	14,1	131	13,6
56	120	14,3	129	13,7
55	118	14,4	127	13,9
54	116	14,6	125	14
53	114	14,7	123	14,2
52	112	14,9	121	14,3

51	110	15,1	119	14,5
50	108	15,2	117	14,6
49	106	15,4	115	14,8
48	104	15,6	113	15
47	103	15,8	111	15,1
46	101	16	109	15,3
45	99	16,2	107	15,5
44	97	16,4	105	15,7
43	95	16,7	103	15,9
42	93	16,9	101	16,1
41	91	17,1	99	16,4
40	89	17,4	97	16,6
39	87	17,7	95	16,8
38	86	18	93	17,1
37	84	18,3	91	17,4
36	82	18,6	89	17,6
35	80	18,9	87	17,9
34	78	19,3	85	18,2
33	76	19,6	83	18,5
32	74	20	81	18,9
31	72	20,4	79	19,2
30	70	20,9	77	19,6
29	69	21,4	75	20
28	67	21,9	73	20,5
27	65	22,4	71	20,9
26	63	23	69	21,4
25	61	23,7	67	21,9
24	59	24,4	65	22,5
23	57	25,1	63	23,1
22	55	26	61	23,8
21	53	26,9	59	24,5
20	52	27,9	57	25,3
19	50	29,1	55	26,2
18	48	30,4	53	27,2
17	46	31,9	51	28,3
16	44	33,7	49	29,6
15	42	35,9	47	31
14	40	38,4	45	32,7
13	38	41,7	43	34,7
12	36	45,9	41	37,1
11	35	51,7	39	40,1
10	33	60,5	37	43,9
9	31	76,2	35	49,1
8	29	88,3	33	56,7
7	27		31	69,4
6	25		29	98
5	23		27	
4	21		25	
3	20		23	
2	18		21	
1	16		18	

Punktacja prób technicznych

3. Krążenia po „ósemce”

W sumie podczas próby można zdobyć 100 punktów (50 punktów przekładając piłkę od przodu + 50 punktów przekładając piłkę od tyłu).

Punkty	Krążenia po „ósemce”
50	11 i więcej
42	10
38	9
34	8
28	7
24	6
20	5
16	4
12	3
8	2

5. Kozłowanie slalomem

W sumie podczas próby można zdobyć 100 punktów.

Punkty	Kozłowanie slalomem czas (s)	
	9 lat	10 lat
100	9,89 i mniej	9,79 i mniej
90	9,90-10,39	9,80-10,29
80	10,40-10,89	10,30-10,79
70	10,90-11,39	10,80-11,29
60	11,40-11,89	11,30-11,79
50	11,90-12,39	11,80-12,29
40	12,40-12,89	12,30-12,79
30	12,90-13,39	12,80-13,29
20	13,40-13,89	13,30-13,79
10	13,90 i więcej	13,80 i więcej

1. Rzut do kosza

Ocena ekspercka, na którą składają się punkty przyznawane przez 2 trenerów. Każdy trener może przyznać do 50 punktów. W sumie podczas próby można zdobyć 100 punktów.

OBLICZANIE WYNIKU KOŃCOWEGO

W każdej próbie jest do zdobycia 100 punktów. Łącznie ze wszystkich prób na poszczególnym etapie edukacyjnym można uzyskać:

SZKOŁA PODSTAWOWA – 500 punktów (200 z prób motorycznych + 300 punktów z prób technicznych)

Wynik końcowy obliczamy dzieląc sumę wszystkich uzyskanych punktów z prób motorycznych oraz technicznych przez liczbę prób. Zatem na wynik końcowy składa się maksymalnie liczba 100 punktów.

Przykład: Kandydat do Szkoły Podstawowej uzyskał wynik 140 punktów z prób motorycznych oraz 284 punkty z prób technicznych. Zatem jego łączny wynik to 424 punktów (140 + 284) a **wynik końcowy to 85.**

$424/5$ (2 próby motoryczne + 3 próby techniczne) = 84,8 punktów \approx 85 (**Zaokrąglamy zawsze na korzyść kandydata**)

Kandydat zdobył 85 punktów.

ABY ZALICZYĆ TEST POZYTYWNE NALEŻY UZYSKAĆ MINIMUM 50 PKT.