

**Kryteria rekrutacji uczniów do klasy sportowej**  
**o profilu koszykówka**

**I. Ocena parametrów somatycznych – wysokość ciała.**

**II. Ocena sprawności fizycznej ogólnej (próby motoryczne).**

**III. Ocena sprawności specjalnej (próby techniczne).**

**We wszystkich testach obowiązuje ranking wyników . Za miejsca 1-3 (10 pkt), 4-6(8pkt) , 7-9(6 pkt), 10-12 ( 5 pkt), 13-15 ( 4pkt) itd.**

**I. Wysokość ciała**

Należy mieć na uwadze fakt, iż w koszykówce poszukuje się dzieci późno dojrzewających, które w trakcie naboru do klas koszykarskich we wczesnym etapie szkolenia mogą osiągać niższe wyniki w kryterium wysokości ciała oraz próbach sprawnościowych.

Punktacja: ranking

**II. Próby motoryczne**

**1. Skok w dal z miejsca**

**Cel:** Ocena mocy.

**Przebieg:** Badany staje przed linią, stopy rozstawione na szerokość bioder. Wykonuje odbicie w przód z dwóch nóg jednocześnie wspomagając się zamachową pracą ramion. Lądowanie na dwie stopy bez podparcia rękami z tyłu za linią pięt.

**Wynik:** Próba jest wykonywana 3 razy. Liczy się najlepszy wynik z 3 prób.

**Sprzęt, pomoce:** Taśma pomiarowa lub urządzenie pomiarowe. Arkusz z listą badanych uczestników.

**Punktacja:** Ranking

**2. Skłony w przód z leżeniem tyłem.**

**Cel:** Ocena siły mięśni brzucha.

**Przebieg:** Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan następnie wraca do pozycji wyjściowej.

**Czas wykonania:** 30 sekund.

**Wynik:** Próba wykonywana jest 1 raz. Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.

**Sprzęt, pomoce:** Mata, materac, stoper. Arkusz z listą badanych uczestników.

**Uwagi:** Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów. W czasie trwania całej próby ręce muszą być splecione na karku.

**Punktacja:** ranking.

**3. 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:** ranking

### III. PRÓBY TECHNICZNE

#### 1. Rzut z miejsca

**Cel:** Próba oceny prawidłowej techniki i skuteczności rzutu z linii rzutów wolnych.

**Przebieg:** Badany stoi na linii rzutów wolnych. Po otrzymaniu piłki od partnera wykonuje rzut z miejsca, z linii rzutów wolnych. W próbie wykonujemy 5 rzutów wolnych.

**Wynik:** 2 próby. Pod uwagę bierzemy lepszą próbę. Liczba celnych rzutów wolnych. Za każdy celny rzut wolny przyznajemy 10 punktów. Do zdobycia 50 punktów.

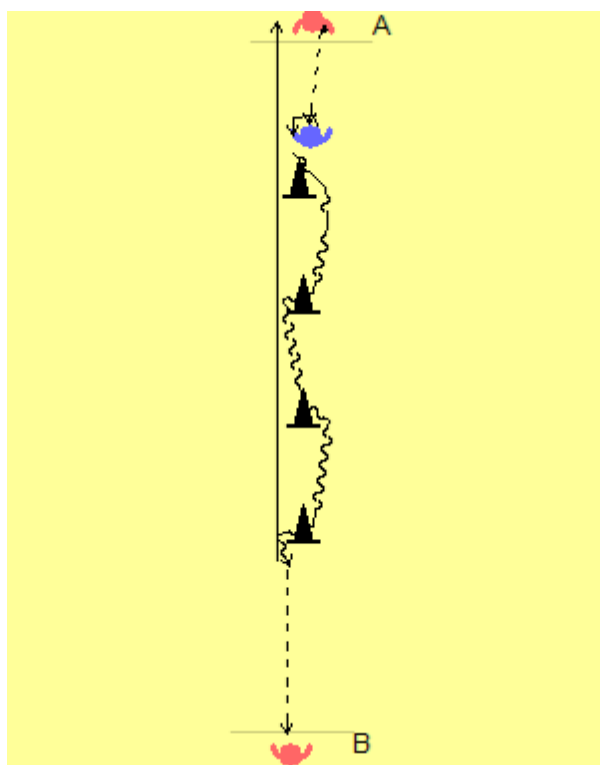
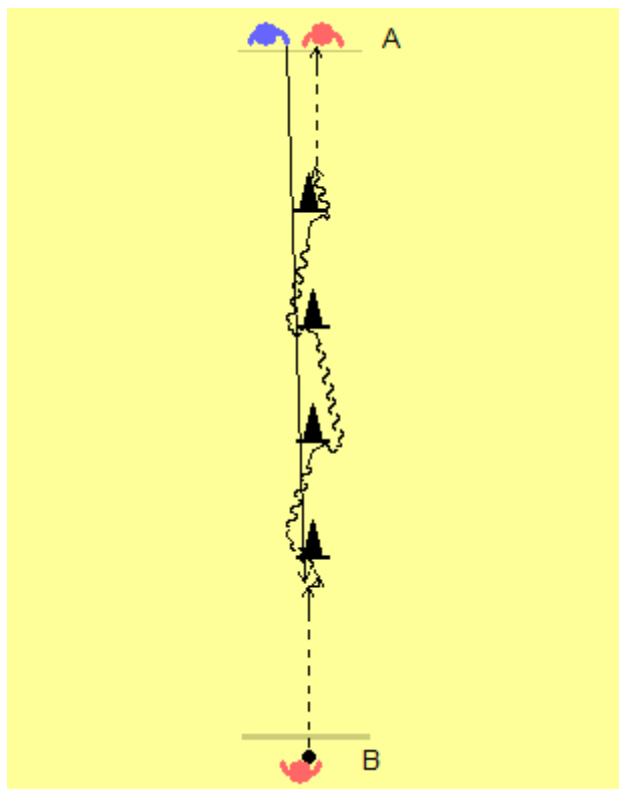
**Sprzęt, pomoce:** Piłka do koszykówki. Arkusz z listą badanych uczestników.

**Uwagi:** Partner bez względu na to czy rzut jest celny czy niecelny zbiera piłkę i podaje ćwiczącemu. Rozmiar piłki – w zależności od etapu szkolenia.

#### 2. Poruszanie się po boisku z piłką.

**Cel:** Próba oceny prawidłowej techniki kozłowania, podania, zatrzymań na jedno i dwa tempa, zmian kierunków z piłką.

**Przebieg:** Zawodnik staje na linii startu (punkt A), na sygnał „start” rozpoczyna bieg w linii prostej obok pachołków. Po minięciu ostatniej tyczki, w momencie chwytu piłki od partnera, wykonuje zatrzymanie na dwa tempa. Ustalając nogę obrotu, wykonuje obrót w przód lub w tył. Prawidłowo (nie odrywając nogi obrotu) krokiem skrzyżnym lub krokiem jednoimiennym rozpoczyna kozłowanie z powrotem do punktu A pokonując tyczki zmianą przed sobą. Po minięciu ostatniego pachołka wykonuje zatrzymanie na jedno tempo oraz podanie sprzed klatki piersiowej do partnera ustawionego za linią w punkcie A. Następnie otrzymuje piłkę od partnera, wykonuje obrót w przód lub w tył i prawidłowo, krokiem skrzyżnym lub krokiem jednoimiennym, rozpoczyna kozłowanie w kierunku punktu B, pokonując tyczki dowolnie zmieniając rękę kozłującą. Po minięciu ostatniej tyczki zatrzymuje się na dwa tempa i wykonuje podanie sprzed klatki piersiowej do partnera. Następnie bez piłki wraca w linii prostej do punktu A.



O ostatecznej klasyfikacji decyduje suma zgromadzonych punktów we wszystkich konkurencjach ( cechy somatyczne + zdolności motoryczne + umiejętności techniczne)