

Próby motoryczne do naboru do VII klasy sportowej szkoły podstawowej o profilu koszykówka

1. Wyskok dosiężny z miejsca z odbicia obunóż

Cel: Ocena mocy.

Przebieg: Badany staje bokiem przy ścianie, na której zaznaczona jest wysokość od podłoża w cm i wyciąga kończynę górną pionowo w górę – badanie zasięgu, a następnie z półprzysiadu z zamachu oburącz wykonuje wyskok do deski lub przyrządu pomiarowego.

Wynik: Próba jest wykonywana 3 razy. Liczy się najlepszy wynik z 3 prób. Różnica pomiędzy punktem osiągniętym po wyskoku a punktem zaznaczonym z miejsca jest wynikiem próby.

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

Punktacja: Załącznik nr 1.

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:** Załącznik nr 1.

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: Załącznik nr 1.

4. Bieg wytrzymałościowy.

Cel: Ocena wytrzymałości.

Przebieg: 1000 m - dla chłopców; 800 m - dla dziewcząt. Na sygnał "na miejsca" badany staje za linią startu w pozycji startowej wysokiej. Na sygnał "start" biegnie odpowiadającym mu tempem do linii mety.

Wynik: Czas mierzy się z dokładnością do 1 sekundy.

Sprzęt, pomoce: Stoper. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Bieżnia powinna być równa i dobrze przygotowana. Próbę należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych – względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

Punktacja: Załącznik nr 1.

Próby techniczne do naboru do VII klasy szkoły podstawowej

1. Poruszanie się po „po kopercie – zygzakiem” z piłką.

Cel: Próba oceny prawidłowej techniki kozłowania, szybkości kozłowania, koordynacji ruchowej.

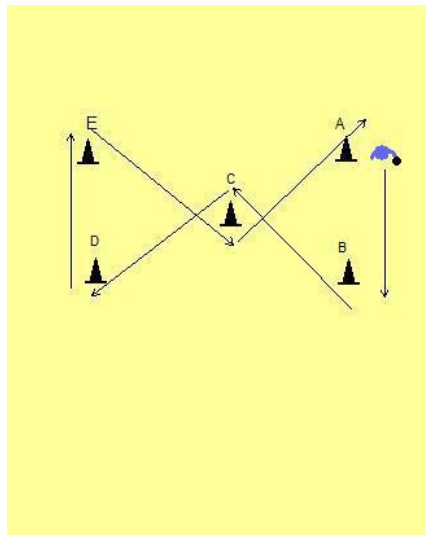
Przebieg: Start odbywa się z postawy z piłką. Na sygnał z punktu A – „Start”. Ćwiczący obiega kolejno punkty B,C,D,E,C,A, w których winny znajdować się stojaki – chorągiewki o wysokości 150 cm. Próba kończy się w momencie dotknięcia chorągiewki w punkcie A po trzykrotnym pokonaniu w/w trasy biegu (Ryc. 1).

Wynik: Ocenie podlega najkrótszy czas pokonania trasy.

Sprzęt, pomoce: Stoper, chorągiewki, piłka. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Punkty A,B,D,E tworzą prostokąt o bokach 3 i 5 metrów. Dziewczęta – piłki rozmiar nr 5, chłopcy – piłki rozmiar nr 6.

Punktacja: Załącznik nr 1.



Ryc. 1

2. Rzut do kosza

Cel: Próba oceny prawidłowej koordynacji ruchowej, skuteczności rzutów.

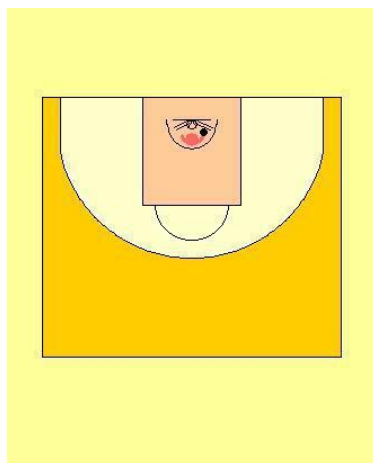
Przebieg: Ćwiczący staje z piłką blisko i naprzeciwko kosza. Na sygnał „start” rozpoczyna wykonywanie rzutów do kosza przez 30 sekund w dowolny sposób w bliskiej odległości od kosza (Ryc. 2).

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: Dziewczęta – piłki rozmiar nr 5, chłopcy – piłki rozmiar nr 6.



Ryc. 2

3. Poruszanie się po boisku z piłką.

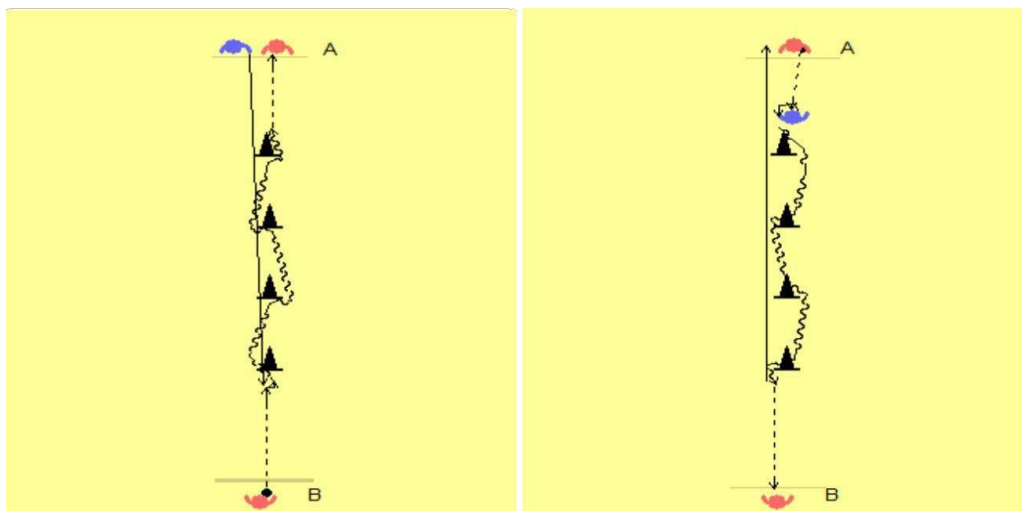
Cel: Próba oceny prawidłowej techniki kozłowania, podania, zatrzymań na jedno i dwa tempa, zmian kierunków z piłką.

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 zmianą za plecami. 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 (Ryc. 3).

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, tyczki, pachołki lub chorągiewki, stoper. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Odległość z punktu A do punktu B wynosi 14 m, a pierwsza tyczka od punktu A rozstawiona jest w odległości 4 m, odległość pomiędzy tyczkami wynosi 2 m, zatem odległość ostatniej tyczki od punktu B wynosi 4 m. Dziewczęta – piłki rozmiar nr 5, chłopcy – piłki rozmiar nr 6.



Ryc. 3

4. Rzut po kozłowaniu

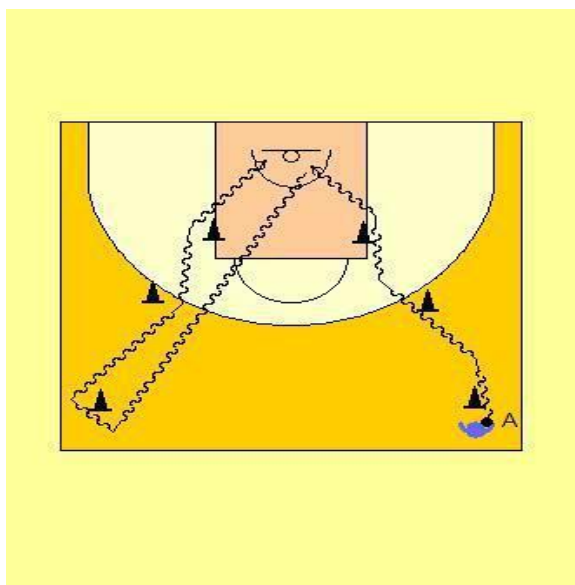
Cel: Próba oceny prawidłowej techniki wykonania dwutaktu.

Przebieg: Zawodnik staje na linii startu (punkt A), na sygnał „start” rozpoczyna kozłowanie prawą ręką jednocześnie mijając pierwszy pacholek. Następnie przed drugim pachółkiem wykonuje zmianę (jedną spośród: przed sobą, pod nogą, za plecami, poprzez obrót w tył). Kontynuując kozłowanie lewą ręką przy trzecim pachółku wykonuje ostatnią zmianę (zmiana ręki kozłującej na prawą), po której wykonuje rzut po dwutakcie z prawej strony. Bez względu na celność następuje kontynuacja ćwiczenia na lewą stronę (Ryc. 4). Każdy zawodnik wykonuje 4 rzuty (2 z prawej oraz 2 z lewej strony).

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, tyczki, pachółki lub chorągiewki. Arkusz z listą badanych uczestników.

Uwagi: Dziewczęta – piłki rozmiar nr 5, chłopcy – piłki rozmiar nr 6.



Ryc. 4

Załącznik nr 1

Punktacja prób motorycznych do naboru do VII klasy sportowej o profilu koszykówka

CHŁOPCY - Wyskok dosiężny z miejsca z odbicia obunóż (cm)														
Pkt	20 pkt	25 pkt	30 pkt	35 pkt	40 pkt	45 pkt	50 pkt	55 pkt	60 pkt	65 pkt	70 pkt	75 pkt	80 pkt	100 pkt
Wiek	20 pkt	25 pkt	30 pkt	35 pkt	40 pkt	45 pkt	50 pkt	55 pkt	60 pkt	65 pkt	70 pkt	75 pkt	80 pkt	100 pkt
12 lat	do 22	23 - 24	25 - 26	27 - 29	30 - 32	33 - 35	36 - 38	39 - 41	42 - 44	45 - 47	48 - 50	51 - 52	53 - 54	od 55
13 lat	do 25	26 - 27	28 - 30	31 - 33	34 - 36	37 - 39	40 - 42	43 - 45	46 - 48	49 - 51	52 - 54	55 - 57	58 - 59	od 60
DZIEWCZĘTA - Wyskok dosiężny z miejsca z odbicia obunóż (cm)														
Pkt	20 pkt	25 pkt	30 pkt	35 pkt	40 pkt	45 pkt	50 pkt	55 pkt	60 pkt	65 pkt	70 pkt	75 pkt	80 pkt	100 pkt
Wiek	20 pkt	25 pkt	30 pkt	35 pkt	40 pkt	45 pkt	50 pkt	55 pkt	60 pkt	65 pkt	70 pkt	75 pkt	80 pkt	100 pkt
12 lat	od 15	16 - 17	18 - 20	21 - 23	24 - 26	27 - 29	30 - 32	33 - 35	36 - 38	39 - 41	42 - 44	45 - 46	47 - 48	od 49
13 lat	do 18	19 - 20	21 - 23	24 - 26	27 - 29	30 - 32	33 - 35	36 - 38	39 - 41	42 - 44	45 - 47	48 - 49	50 - 51	od 52

CHŁOPCY – 12 LAT				DZIEWCZĘTA – 12 LAT		
Pkt	Sklony T z leżenia tyłem (Liczba)	Bieg 4 x 10 m (s)	Bieg na 1000 m (min)	Sklony T z leżenia tyłem (Liczba)	Bieg 4 x 10 m (s)	Bieg na 800 m (min)
100			3,17	36	9,3	2,51
99	40	8,8	3,19			2,52
98			3,21		9,4	2,53
97		8,9	3,23			2,54
96			3,25		9,5	2,55
95		9,0	3,27	35		2,56
94	39		3,29		9,6	2,57
93			3,30			2,58
92		9,1	3,31		9,7	2,59
91			3,32			3,00
90	38	9,2	3,33	34	9,8	3,01
89		9,3	3,34			3,02
88			3,35		9,9	3,03
87		9,4	3,36			3,04
86	37		3,37	33	10,0	3,05
85		9,5	3,39		10,1	3,06
84			3,41			3,07
83	36	9,6	3,43	32	10,2	3,08
82			3,45			3,09
81		9,7	3,47		10,3	3,10
80	35	9,8	3,49	31	10,4	3,12
79			3,52			3,13
78	34	9,9	3,55	30	10,5	3,14
77		10,0	3,59		10,6	3,15
76	33		4,02	29		3,16
75		10,1	4,06		10,7	3,17
74	32	10,2	4,10	28	10,8	3,18
73		10,3	4,14		10,9	3,19
72	31	10,4	4,18	27		3,20
71		10,5	4,22		11,0	3,22
70	30	10,6	4,27	26	11,1	3,24
69		10,7	4,31		11,2	3,26
68	29	10,8	4,36	25		3,29
67		10,9	4,51		11,3	3,33
66	28	11,0	4,58	24	11,4	3,35
65		11,1	5,02		11,5	3,38
64	27	11,2	5,08	23	11,6	3,40
63		11,3	5,14		11,7	3,42
62	26	11,4	5,20	22	11,9	3,45
61		11,5	5,26		12,0	3,48
60	25	11,6	5,33	21	12,1	3,52
59		11,7	5,40		12,2	3,57
58	24	11,8	5,48	20	12,3	4,01
57		11,9	5,55		12,4	4,09
56	23	12,0	6,03	19	12,5	4,12
55		12,1	6,12		12,6	4,15
54	22	12,2	6,20	18	12,7	4,19

53		12,3	6,25		12,9	4,25
52	21	12,4	6,30	17	13,0	4,28
51		12,5	6,35		13,1	4,33
50	20	12,6	6,40	16	13,2	4,37
49		12,7	6,45		13,3	4,43
48	19	12,8	6,50	15	13,4	4,49
47		12,9	6,55		13,5	4,54
46	18	13,0	7,00	14	13,7	4,59
45		13,1	7,08		13,8	5,12
44	17	13,2	7,12	13	13,9	5,16
43		13,3	7,24		14,0	5,20
42	16	13,4	7,36	12	14,1	5,26
41		13,5	7,42		14,2	5,29
40	15	13,6	7,50	11	14,4	5,35
39		13,7	8,04		14,5	5,46
38		13,8	8,19	10	14,6	5,54
37	14	13,9	8,35		14,7	6,03
36		14,0	8,52	9	14,8	6,12
35	13	14,1	9,10		14,9	6,18
34		14,2	9,19	8	15,1	6,27
33	12	14,3	9,30		15,2	6,37
32		14,4	9,51	7	15,3	6,49
31	11	14,5	10,13		15,4	7,05
30		14,6	10,19	6	15,5	7,16
29	10	14,7	10,38		15,6	7,29
28		14,8	11,04	5	15,7	7,39
27	9	14,9	11,12		15,8	7,58
26		15,0	11,29	4	15,9	8,13
25		15,1	11,45		16,0	8,29
24	8	15,2	12,04	3	16,1	8,47
23		15,3	12,17		16,2	9,03
22	7	15,4	12,38	2	16,3	9,17
21		15,5	12,45		16,4	9,35
20	6	15,6	12,04			9,47
19		15,7	12,15	1	16,5	10,03
18		15,8	12,30			10,29
17	5	15,9	12,38		16,6	10,40
16		16,0	13,16			10,50
15		16,1	13,57		16,7	11,00
14	4	16,2	14,43			11,18
13			15,35		16,8	11,31
12		16,3	16,33			12,07
11	3		17,38		16,9	12,46
10		16,4	18,53			13,30
9			20,19			14,19
8	2	16,5	21,59		17,0	15,15
7			23,56			16,18
6			26,17			17,31
5	1		29,09		17,1	20,35
4			32,43			22,34
3			37,16			24,57
2			43,17			27,54
1			51,38			31,40

CHŁOPCY – 13 LAT				DZIEWCZĘTA – 13 LAT		
Pkt	Sklony T z leżenia tyłem (Liczba)	Bieg 4 x 10 m (s)	Bieg na 1000 m (min)	Sklony T z leżenia tyłem (Liczba)	Bieg 4 x 10 m (s)	Bieg na 800 m (min)
100			2,51	38		2,50
99	42	8,7	2,53		8,8	2,51
98			2,54			2,52
97			2,56		8,9	2,53
96			2,57			2,54
95			2,58	37	9,0	2,55
94	41	8,8	2,59			2,56
93			3,00		9,1	2,57
92			3,01			2,58
91			3,02		9,2	2,59
90	40		3,03	36		3,00
89		8,9	3,05		9,3	3,01
88			3,07			3,02
87			3,09		9,4	3,03
86	39		3,11	35		3,04
85		9,0	3,13		9,5	3,05
84			3,16			3,06
83			3,18	34	9,6	3,07
82	38	9,1	3,20		9,7	3,08
81			3,22		9,8	3,09
80		9,2	3,24	33	9,9	3,10
79		9,3	3,26		10,0	3,11
78	37	9,4	3,28	32	10,1	3,12
77		9,5	3,31		10,2	3,13
76		9,6	3,33	31	10,3	3,14
75		9,7	3,35		10,4	3,15
74	36	9,8	3,37	30	10,5	3,16
73		9,9	3,39		10,6	3,17
72		10,0	3,41	29	10,7	3,18
71	35	10,1	3,43		10,9	3,19
70		10,2	3,45	28	11,0	3,21
69		10,3	3,47		11,1	3,24
68	34	10,4	3,49	27	11,2	3,27
67		10,5	3,52		11,3	3,30
66	33	10,6	3,55	26	11,4	3,33
65		10,7	3,57		11,5	3,36
64	32	10,8	3,59	25	11,6	3,38
63		10,9	4,01		11,7	3,40
62	31	11,0	4,03	24	11,9	3,43
61		11,1	4,05		12,0	3,46
60	30	11,2	4,07	23	12,1	3,50
59		11,3	4,10		12,2	3,54
58	29	11,4	4,12	22	12,3	3,58
57		11,5	4,14		12,4	4,02
56	28	11,6	4,16	21	12,5	4,08
55		11,7	4,18		12,6	4,10
54	27	11,8	4,23	20	12,7	4,14
53		11,9	4,27		12,9	4,19
52	26	12,0	4,32	19	13,0	4,23

51		12,1	4,36		13,1	4,29
50	25	12,2	4,41	18	13,2	4,33
49		12,3	4,46		13,3	4,39
48	24	12,4	4,51	17	13,4	4,44
47		12,5	4,57		13,5	4,50
46	23	12,6	5,02	16	13,7	4,56
45		12,7	5,08		13,8	5,02
44	22	12,8	5,14	15	13,9	5,08
43		12,9	5,20		14,0	5,15
42	21	13,0	5,27	14	14,1	5,22
41		13,1	5,34		14,2	5,26
40	20	13,2	5,41	13	14,4	5,30
39		13,3	5,48		14,5	5,37
38	19	13,4	5,56	12	14,6	5,45
37		13,5	6,04		14,7	5,53
36	18	13,6	6,12	11	14,8	6,02
35		13,7	6,21		14,9	6,11
34	17	13,8	6,30	10	15,1	6,21
33		13,9	6,40		15,2	6,31
32	16	14,0	6,50	9	15,3	6,42
31		14,1	7,01		15,4	6,54
30	15	14,2	7,12	8	15,5	7,06
29		14,3	7,24		15,6	7,19
28	14	14,4	7,37	7	15,7	7,32
27		14,5	7,50		15,8	7,49
26	13	14,6	8,04	6	15,9	8,03
25		14,7	8,19		16,0	8,19
24	12	14,8	8,35	5	16,1	8,37
23		14,9	8,52		16,2	8,56
22	11	15,0	9,10	4	16,3	9,01
21		15,1	9,30		16,4	9,16
20		15,2	9,51			9,39
19	10	15,3	10,13	3	16,5	9,45
18		15,4	10,38			10,03
17		15,5	11,04		16,6	10,29
16	9	15,6	11,32	2		10,40
15		15,7	12,04		16,7	10,57
14		15,8	12,38			11,15
13	8	15,9	13,15	1	16,8	11,28
12		16,0	13,56			11,40
11		16,1	14,42		16,9	12,02
10	7	16,2	15,33			12,40
9			16,31			13,22
8		16,3	17,35		17,0	14,09
7	6		18,49			15,02
6		16,4	20,15			16,01
5			21,54		17,1	17,09
4	5	16,5	23,50			18,28
3			26,09			19,59
2			28,59		17,2	21,47
1	4		32,29			23,56

Punktacja prób technicznych do naboru do VII klasy sportowej o profilu koszykówka

3. Poruszanie się „po kopercie – zygzakiem” z piłką.

Podczas próby można zdobyć 100 punktów.

Punkty	Poruszanie się „po kopercie – zygzakiem” z piłką czas (s)	
	12 lat	13 lat
100	24,0 i mniej	23,0 i mniej
92	24,01-25,0	23,01-24,0
84	25,01-26,0	24,01-25,0
76	26,01-27,0	25,01-26,0
68	27,01-28,0	26,01-27,0
60	28,01-29,0	27,01-28,0
52	29,01-30,0	28,01-29,0
44	30,01-31,0	29,01-30,0
36	31,01-33,0	30,01-31,0
28	33,01-34,0	31,01-32,0
18	34,01 i więcej	32,01 i więcej

4. 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.

5. Poruszanie się po boisku z piłką.

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.

2. Rzut po kozłowaniu.

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 można uzyskać maksymalnie 800 punktów. 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. Aby zaliczyć test uczeń musi zdobyć co najmniej 50 punktów w wyniku końcowym.