

Rekrutacja uzupełniająca do klasy VII SP

Próba sprawności fizycznej

Próba sprawności fizycznej składa się z dwóch części:

W pierwszej ocenia się umiejętności ruchowe i techniczne kandydata w koszykówce, w drugiej zaś ocenia się podstawowe zdolności motoryczne: szybkość, skoczność, zwinność, siła, wytrzymałość. Wszystkie próby przeliczane są na punkty, suma punktów decyduje o kwalifikacji kandydata do klasy sportowej.

Część I egzaminu sprawnościowego obejmuje sprawdzian techniczny zawierający podstawowe elementy techniki gry w koszykówkę.

Kandydat prezentuje swoje umiejętności ruchowe w dwóch próbach. Pod uwagę bierze się wynik tylko jednej (lepszego) próby. Ocenie podlega sposób wykonania próby (technika ruchu).

Koszykówka:

Ćwiczący ustawiony przed linią startu wymienia kilka podań z partnerem (oburącz sprzed klatki piersiowej), następnie wykonuje zwód w lewo, kozłuje piłkę ręką lewą i prawą pomiędzy ustawionymi tyczkami (slalom) i oddaje rzut do kosza po kozłowaniu (dwutakt). Po rzucie zbiera piłkę, ponownie ją kozłuje za ustawioną tyczką, wykonuje zatrzymanie przed linią rzutów wolnych, skąd oddaje rzut osobisty lub z wysokości do kosza.

Błędy:

- nieprawidłowy chwyt i nieprawidłowe podanie piłki
- kozłowanie między tyczkami nieprawidłową ręką
- brak kontroli nad piłką podczas kozłowania
- błąd piłki noszonej
- błąd kroków
- brak przeskoku przy rzucie z biegu
- rzut niewłaściwą ręką
- brak zgięcia nadgarstka przy rzucie
- rzut niecelny (piłka nie dotknęła tablicy i obręczy)
- brak rotacji piłki podczas rzutu
- brak pracy nóg przy rzucie
- nie wyprostowanie ręki przy rzucie do kosza
- niewłaściwe zatrzymanie się
- brak właściwego tempa i rytmu w czasie testu

Punktacja:

Kandydat zaczynając sprawdzian z koszykówki posiada 15 pkt.. W trakcie trwania testu zawodnik traci punkty w momencie popełnienia jakiegoś błędu (patrz wyżej). Ilość punktów po skończonym zadaniu będzie zapisana kandydatowi jako wynik tej próby.

***Część II egzaminu sprawnościowego** obejmuje następujące próby:

1. Bieg na 60m – próba szybkości (max. 10 pkt.)

Start niski z bloków, pomiar czasu ręczny.

2. Skok w dal – próba skoczności (max. 10 pkt.)

Odbicie ze strefy o szerokości 1m.

3. Bieg na 600m /dziewczęta/ i 1000m /chłopcy/ - próba wytrzymałości
(max. 10 pkt.)

Na sygnał ze startu wspólnego bieg na dystansie 600m dziewczęta i 1000m chłopcy.

* **UWAGA!** Tabele punktowe do poszczególnych prób, w których mierzony jest czas i odległość przygotowane zostaną po sprawdzeniu w oparciu o uzyskane wyniki kandydatów.

* W przypadku niepogody, część II egzaminu zostanie zmodyfikowana i przeprowadzona na hali sportowej.