

# Kryteria rekrutacji uczniów do klasy 4 sportowej SP204

I. Ocena parametrów somatycznych – wysokość ciała.

II. Ocena sprawności fizycznej ogólnej (próby motoryczne).

III. Ocena sprawności specjalnej (próby techniczne).

## I. Wysokość ciała

Punktacja w załączniku nr 1. 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.

## II. Próby motoryczne

### 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

## 2. Bieg na 50 m.

**Cel:** Ocena szybkości.

**Przebieg:** Na sygnał "na miejsca" testowany staje nogą wykroczną przed linią startową w pozycji startowej wysokiej (nie stosuje się startu niskiego). Następnie na sygnał "start" biegnie jak najszybciej do mety.

**Wynik:** Czas mierzy się z dokładnością do 1/10 sekundy. Liczy się wynik lepszy z dwóch wykonanych prób.

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

**Uwagi:** Na każdego badanego przypada jeden mierzący czas. Bieżnia powinna być prosta, powinna posiadać tory, oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych – względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.

**Punktacja:** Załącznik nr 1.

## 3. Bieg wahadłowy 4 x 10 m z przekładaniem klocków.

**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 przedłużony.

**Cel:** Ocena wytrzymałości.

**Przebieg:** 600 m - dla chłopców i dziewcząt. Od VI klasy SP bieg na dystansie 1000 m dla chłopców oraz 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:** Najlepiej jest próbę przeprowadzić na bieżni lekkoatletycznej. Jeżeli nie ma dostępu do bieżni, bieg można wykonać na równym twardym podłożu. Wskazane jest wówczas wytyczenie zamkniętego toru o odpowiedniej długości, z jak najbardziej łagodnymi zakrętami.

**Punktacja:** Załącznik nr 1.

# III. Próby techniczne

## 1. Krażenia po „ósemce”

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

**Przebieg:** Ćwiczący staje w miejscu przyjmując postawę z piłką. Na sygnał rozpoczyna krażenia piłki po „ósemce” między nogami, przekładając piłkę od przodu. Następnie, gdy skończy próbę rozpoczyna krażenia 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 lub nr 6 (w zależności od etapu szkolenia).

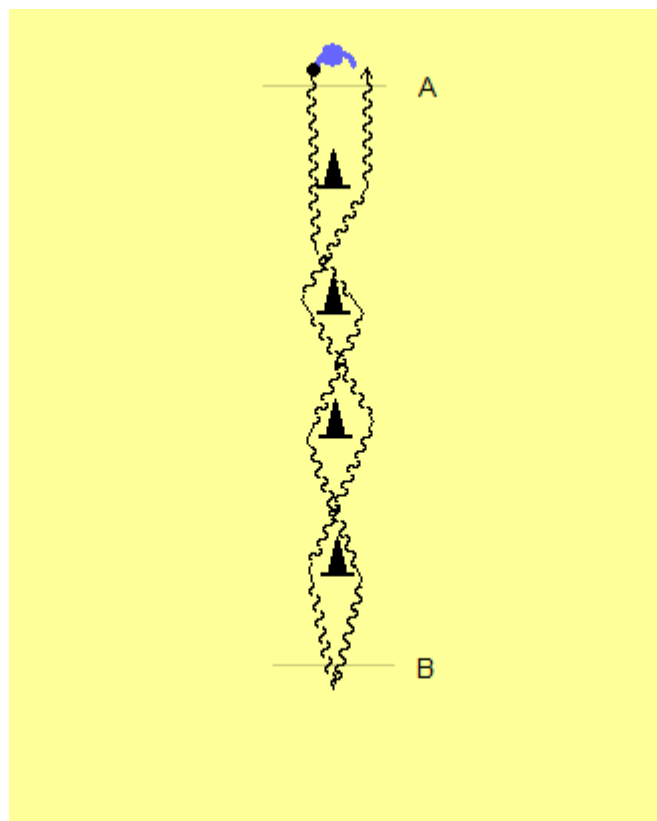
**Punktacja:** Załącznik nr 1.

## 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 lub nr 6 (w zależności od etapu szkolenia).

**Punktacja:** Załącznik nr 1.

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).

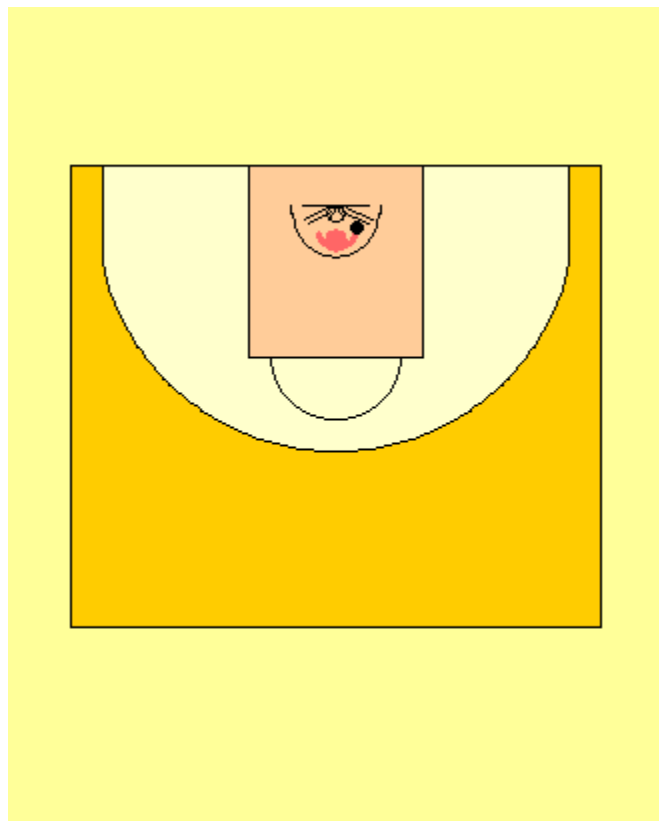
**Czas wykonania:** 30 sekund

**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



## OBLICZANIE WYNIKU KOŃCOWEGO

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

□ **SZKOŁA PODSTAWOWA (9-12 lat) – 800 punktów** (100 za wysokość ciała + 400 z prób motorycznych + 300 punktów z prób technicznych)

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

**Przykład:** Kandydat do szkoły ponadpodstawowej uzyskał wynik 80 punktów za wysokość ciała, 240 punktów z prób motorycznych oraz 281 punktów z prób technicznych. Zatem jego łączny wynik to 601 punktów (80+240 + 281) a **wynik końcowy to 67**.

$601/9$  (1 wysokość ciała + 4 próby motoryczne + 4 próby techniczne) = 66,777 punktów  $\approx 67$

**(Zaokrąglamy zawsze na korzyść kandydata)**

Kandydat zdobył 67 punktów.

## ZAŁĄCZNIK NR 1

Szkoła Podstawowa - Wysokość ciała [cm]	Szkoła Ponadpodstawowa - Wysokość ciała [cm]	
Punkty	Chłopcy	Dziewczęta
1	136,0	138,0
2	136,5	138,5
3	137,0	139,0
4	137,5	139,5
5	138,0	140,0
6	138,5	140,5
7	139,0	141,0
8	139,5	141,5
9	140,0	142,0
10	140,5	142,5
11	141,0	143,0
12	141,5	143,5
13	142,0	144,0
14	142,5	144,5
15	143,0	145,0
16	143,5	145,5
17	144,0	146,0
18	144,5	146,5
19	145,0	147,0
20	145,5	147,5
21	146,0	148,0
22	146,5	148,5
23	147,0	149,0
24	147,5	149,5
25	148,0	150,0
26	148,5	150,5
27	149,0	151,0
28	149,5	151,5
29	150,0	152,0
30	150,5	152,5
31	151,0	153,0
32	151,5	153,5
33	152,0	154,0
34	152,5	154,5
35	153,0	155,0
36	153,5	155,5
37	154,0	156,0
38	154,5	156,5
39	155,0	157,0
40	155,5	157,5
41	156,0	158,0
42	156,5	158,5
43	157,0	159,0
44	157,5	159,5
45	158,0	160,0
46	158,5	160,5
47	159,0	161,0
48	159,5	161,5
49	160,0	162,0

50	160,5	162,5
51	161,0	163,0
52	161,5	163,5
53	162,0	164,0
54	162,5	164,5
55	163,0	165,0
56	163,5	165,5
57	164,0	166,0
58	164,5	166,5
59	165,0	167,0
60	165,5	167,5
61	166,0	168,0
62	166,5	168,5
63	167,0	169,0
64	167,5	169,5

65	168,0	170,0
66	168,5	170,5
67	169,0	171,0
68	169,5	171,5
69	170,0	172,0
70	170,5	172,5
71	171,0	173,0
72	171,5	173,5
73	172,0	174,0
74	172,5	174,5
75	173,0	175,0
76	173,5	175,5
77	174,0	176,0
78	174,5	176,5
79	175,0	177,0
80	175,5	177,5
81	176,0	178,0
82	176,5	178,5
83	177,0	179,0
84	177,5	179,5
85	178,0	180,0
86	178,5	180,5
87	179,0	181,0
88	179,5	181,5
89	180,0	182,0
90	180,5	182,5
91	181,0	183,0
92	181,5	183,5
93	182,0	184,0
94	182,5	184,5
95	183,0	185,0
96	183,5	185,5
97	184,0	186,0
98	184,5	186,5
99	185,0	187,0
100	185,5	187,5

## SZKOŁA PODSTAWOWA

### CHŁOPCY – 9,10 LAT

Pkt	Skok w dal z miejsca (cm)	Bieg na 50 m (s)	Bieg 4 x 10 m (s)	Bieg przedłużony 600 m (min)
100	236	6,7	1,42	
99	234	9,6	1,43	
98	232	6,8	1,44	
97	230	9,7	1,45	
96	228	6,9	1,46	
95	225	9,8	1,47	
94	223	7,0	9,9	1,48
93	221	7,1	1,49	
92	219	10,0	1,50	
91	217	7,2	1,51	
90	214	10,1	1,52	
89	212	7,3	10,2	1,54
88	210	7,4	1,55	
87	208	10,3	1,56	
86	206	7,5	10,4	1,57
85	203	7,6	1,59	
84	201	10,5	2,00	
83	199	7,7	10,6	2,02
82	197	7,8	2,03	
81	195	10,7	2,04	

80	192	7,9	10,8	2,06
79	190	8,0	10,9	2,07
78	188	2,09		
77	186	8,1	11,0	2,11
76	184	8,2	11,1	2,12
75	181	8,3	11,2	2,14
74	179	11,3	2,16	
73	177	8,4	2,17	
72	175	8,5	11,4	2,19
71	172	8,6	11,5	2,21
70	170	8,7	11,6	2,23
69	168	8,8	11,7	2,25
68	166	8,9	11,8	2,27
67	164	11,9	2,29	
66	161	9,0	12,0	2,31
65	159	9,1	12,1	2,33
64	157	9,2	12,2	2,36
63	155	9,3	12,3	2,38
62	153	9,4	12,4	2,40
61	150	9,5	12,6	2,43
60	148	9,6	12,7	2,45
59	146	9,7	12,8	2,48
58	144	9,8	12,9	2,51
57	142	10,0	13,0	2,54
56	139	10,1	13,2	2,57
55	137	10,2	13,3	3,00

54	135	10,3	13,5	3,03
53	133	10,4	13,6	3,06
52	131	10,5	13,7	3,09
51	128	10,7	13,9	3,13
50	126	10,8	14,1	3,16
49	124	10,9	14,2	3,20
48	122	11,1	14,4	3,24
47	120	11,2	14,6	3,28
46	117	11,3	14,8	3,32
45	115	11,5	14,9	3,36
44	113	11,6	15,1	3,41
43	111	11,8	15,4	3,46
42	109	11,9	15,6	3,51
41	106	12,1	15,8	3,56
40	104	12,3	16,0	4,01
39	102	12,4	16,3	4,07
38	100	12,6	16,5	4,13
37	98	12,8	16,8	4,19
36	95	13,0	17,1	4,25
35	93	13,2	17,4	4,32
34	91	13,4	17,7	4,39
33	89	13,6	18,0	4,47
32	87	13,8	18,4	4,55
31	84	14,0	18,8	5,04
30	82	14,2	19,2	5,12
29	80	14,5	19,6	5,22
28	78	14,7	20,0	5,32
27	75	14,9	20,5	5,43
26	73	15,2	21,0	5,54
25	71	15,5	21,6	6,07



24	69	15,7	22,2	6,20
23	67	16,0	22,9	6,34
22	64	16,3	23,6	6,49
21	62	16,6	24,4	7,06
20	60	16,9	25,3	7,24
19	58	17,3	26,3	7,43
18	56	17,6	27,5	8,04
17	53	17,9	28,8	8,27
16	51	18,3	30,3	8,53
15	49	18,7	32,0	9,21
14	47	19,1	34,2	9,53
13	45	19,5	36,8	10,28
12	42	20,0	40,1	11,08
11	40	20,4	44,4	11,52
10	38	20,9	50,7	12,44
9	36	21,4		13,43
8	34	21,9		14,53
7	31	22,5		16,15
6	29	23,0		17,54
5	27	23,6		19,55
4	25	24,3		22,27
3	23	25,0		25,43
2	20	25,7		30,06
1	18			36,17

<b>DZIEWCZĘTA – 9,10 LAT</b>				
<b>Pkt</b>	<b>Skok w dal z miejsca (cm)</b>	<b>Bieg na 50 m (s)</b>	<b>Bieg 4 x 10 m (s)</b>	<b>Bieg przedłużony 600 m (min)</b>
100	218	1,52		
99	216	7,0	10,1	1,53
98	214	1,54		
97	212	7,1	10,2	1,55
96	210	1,56		
95	208	7,2	10,3	1,57
94	206	10,4	1,58	
93	204	7,3	2,00	
92	202	7,4	10,5	2,01
91	200	2,02		
90	198	7,5	10,6	2,03
89	196	10,7	2,05	
88	194	7,6	2,06	
87	192	7,7	10,8	2,07
86	190	10,9	2,09	
85	188	7,8	2,10	
84	186	7,9	11,0	2,12
83	184	11,1	2,13	
82	182	8,0	11,2	2,15
81	180	8,1	2,16	
80	178	11,3	2,18	
79	176	8,2	11,4	2,19
78	174	8,3	11,5	2,21
77	172	8,4	2,23	

76	170	11,6	2,24	
75	168	8,5	11,7	2,26
74	166	8,6	11,8	2,28
73	164	8,7	11,9	2,30
72	162	8,8	12,0	2,32
71	160	8,9	12,1	2,34
70	158	12,2	2,36	
69	156	9,0	12,3	2,38
68	153	9,1	12,4	2,40
67	151	9,2	12,5	2,42
66	149	9,3	12,6	2,44
65	147	9,4	12,7	2,47
64	145	9,5	12,8	2,49
63	143	9,6	12,9	2,52
62	141	9,7	13,0	2,54
61	139	9,8	13,1	2,57
60	137	9,9	13,2	2,59
59	135	10,0	13,4	3,02
58	133	10,1	13,5	3,05
57	131	10,2	13,6	3,08
56	129	10,3	13,7	3,11
55	127	10,5	13,9	3,14
54	125	10,6	14,0	3,17
53	123	10,7	14,2	3,20

52	121	10,8	14,3	3,24
51	119	11,0	14,5	3,27
50	117	11,1	14,6	3,31
49	115	11,2	14,8	3,35
48	113	11,4	15,0	3,39
47	111	11,5	15,1	3,43
46	109	11,6	15,3	3,47
45	107	11,8	15,5	3,52
44	105	11,9	15,7	3,56
43	103	12,1	15,9	4,01
42	101	12,3	16,1	4,06
41	99	12,4	16,4	4,11
40	97	12,6	16,6	4,17
39	95	12,8	16,8	4,22
38	93	12,9	17,1	4,28
37	91	13,1	17,4	4,34
36	89	13,3	17,6	4,41
35	87	13,5	17,9	4,48
34	85	13,7	18,2	4,55
33	83	13,9	18,5	5,02
32	81	14,1	18,9	5,10
31	79	14,3	19,2	5,18
30	77	14,5	19,6	5,27
29	75	14,8	20,0	5,36
28	73	15,0	20,5	5,46
27	71	15,3	20,9	5,56
26	69	15,5	21,4	6,07
25	67	15,8	21,9	6,19
24	65	16,0	22,5	6,31
23	63	16,3	23,1	6,45
22	61	16,6	23,8	6,59
21	59	16,9	24,5	7,14
20	57	17,2	25,3	7,30

19	55	17,6	26,2	7,48
18	53	17,9	27,2	8,07
17	51	18,2	28,3	8,28
16	49	18,6	29,6	8,51
15	47	19,0	31,0	9,15
14	45	19,4	32,7	9,42
13	43	19,8	34,7	10,12
12	41	20,2	37,1	10,45
11	39	20,7	40,1	11,22
10	37	21,1	43,9	12,03
9	35	21,6	49,1	12,50
8	33	22,1	56,7	13,43
7	31	22,7	69,4	14,44
6	29	23,2	98,0	15,55
5	27	23,8		17,18
4	25	24,5		18,56
3	23	25,1		20,56
2	21	25,8		23,23
1	18	26,5		26,30

## **Punktacja prób technicznych SZKOŁA PODSTAWOWA (9-12 lat)**

### **1. Krążenia po „ósemce”**

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

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

#### 4. Kozłowanie slalomem

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

W sumie podczas próby można zdobyć 100 punktów.

#### 5. 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.