

PRÓBY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KANDYDATÓW DO ODDZIAŁU SPORTOWEGO O PROFILU PIŁKA KOSZYKOWA DLA CHŁOPCÓW I DZIEWCZĄT NA ROK SZKOLNY 2020/2021

Próby sprawności fizycznej odbędą się 23 marca 2020 r. o godzinie 16:00 w hali sportowej Szkoły Podstawowej nr 2 im. Józefa Piłsudskiego w Sierakowicach.

Przystępujący do prób kandydaci powinni posiadać:

- ubiór sportowy, buty sportowe (z jasną podeszwą na salę),
- potwierdzony dobry stan zdrowia przed sprawdzianem uzdolnień kierunkowych w postaci zaświadczenia od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej o braku przeciwwskazań do uczęszczania do klasy sportowej.

CZEŚĆ PIERWSZA

1. Próba pierwsza na wytrzymałość – koperta (test koordynacji i szybkości)

Próba wykonywana jest na obszarze prostokąta 3x5 m, w którego rogach oraz w miejscu przecięcia się przekątnych ustawione są stojaki; badany ustawiony w pozycji startowej przy pierwszym stojaku, na sygnał rozpoczyna próbę pokonując trzykrotnie wyznaczoną trasę, obiega jak najszybciej stojaki w ściśle określonej kolejności. Próbę wykonuje dwukrotnie, ocenie podlega lepszy czas.

Punktacja:

Poniżej 21 sek. – 5 pkt

22-24 sek. – 4 pkt

25-27 sek. – 3 pkt

28-30 sek. – 2 pkt

31-32 sek. – 1 pkt

Powyżej 32 sek. – 0 pkt

2. Próba druga na siłę nóg – skok w dal z miejsca obunóż (test siły eksplozywnej mięśni nóg)

Ćwiczący staje w niewielkim rozkroku, ugina kolana przenosząc jednocześnie ramiona dołem w tył, następnie wykonuje zamach rękoma w przód i odbijając się mocno stopami od podłoża wykonuje jak najdłuższy skok z lądowaniem na obydwie stopy. Próbę wykonuje dwukrotnie, ocenie podlega dłuższy skok mierzony z dokładnością 1 cm.

Punktacja:

Powyżej 140 cm – 5 pkt

130-140 cm – 4 pkt

120-130 cm – 3 pkt

110-120 cm – 2 pkt

100-110 cm – 1 pkt

Poniżej 100 cm – 0 pkt

3. Próba trzecia na szybkość – Bieg na dystansie 20 m (test szybkości)

Ćwiczący staje na linii startu, na komendę „gotów” przyjmuje pozycję startową (obowiązuje start wysoki), po komendzie „start” wykonuje bieg z maksymalną szybkością na dystansie 20 m. Próbę wykonuje dwukrotnie, ocenie podlega lepszy wynik.

Punktacja:

Poniżej 5 sek. – 5 pkt

5-5,5 sek. – 4 pkt

5,5-6 sek. – 3 pkt

6-6,5 sek. – 2 pkt

6,5-7 sek. – 1 pkt

Powyżej 7 sek. – 0 pkt

CZĘŚĆ DRUGA

Druga część sprawdzianu jest o charakterze sprawności specjalnej. Kandydaci mają za zadanie wykonać z piłką kilka podstawowych elementów z koszykówki. Ocenie podlega tu prawidłowość ich wykonania.

1. Na boisku poruszanie się krokiem odstawno-dostawnym w różnych kierunkach.
2. Podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w parach.
3. Chwył piłki.
4. Kozłowanie piłki prawą oraz lewą ręką (slalom)
5. Zatrzymanie na jedno tempo.
6. Rzuty do kosza z miejsca, z biegu i po zatrzymaniu na jedno tempo.

WYNIK PRÓB SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

Obliczanie wyników prób. Wyniki poszczególnych prób obliczane są na zasadzie rankingu (kolejności) zajmowanych przez kandydatów miejsc w danej próbie. Wynik końcowy jest sumą rankingów wszystkich prób.

Podanie do publicznej wiadomości listy kandydatów, którzy uzyskali pozytywne wyniki prób sprawności fizycznej oraz listy kandydatów przyjętych i nieprzyjętych do oddziału sportowego nastąpi 24 marca 2020 r. Od godz. 12:00 lista kandydatów będzie opublikowana na tablicy ogłoszeń w siedzibie szkoły.