Załącznik nr 4

**Próby motoryczne do naboru do oddziału sportowego**

 **o profilu koszykówka dziewcząt**

**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. 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 600 m.**

**Cel:** Ocena wytrzymałości.

**Przebieg:** 600 m - dla chłopców i 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.

**Próby techniczne do naboru do oddziału sportowego**

**o profilu koszykówka dziewcząt**

**1. Krążenia po „ósemce”
Cel:** Próba oceny prawidłowej techniki posługiwania się piłką, chwyt piłki.
**Przebieg:** Ćwiczący staje w miejscu przyjmując postawę z piłką. Na sygnał rozpoczyna krążenia piłki po „ósemce” między nogami, przekładając piłkę od przodu. Następnie, gdy skończy próbę rozpoczyna krążenia 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 równolegle 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.

**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.

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

