

## Kryteria rekrutacji uczniów do oddziałów sportowych o profilu piłka koszykowa

### Szkoła Podstawowa

O zakwalifikowaniu ucznia do klasy sportowej powinna decydować wielostronna ocena jego predyspozycji nie tylko fizycznych, ale także psychicznych i intelektualnych. Profil tworzonej klasy, piłka koszykowa, warunkuje dobór testów i kryteriów selekcyjnych.

Przy prowadzeniu rekrutacji należy zwrócić szczególną uwagę na:

- I. Ocena sprawności fizycznej ogólnej- próby motoryczne
- II. Ocena sprawności specjalnej- test uzdolnień ruchowych.

#### I. Ocena sprawności fizycznej- próby motoryczne.

1. Skok w dal z miejsca odbicie obunóż.
2. Bieg wahadłowy 4x 10m z obiegnięciem stojaka.
3. Bieg szybkościowy na odcinku 20m.
4. Rzut piłką lekarską 1 kg w przód z nad głowy (autowo).

Punktacja: wyniki z poszczególnych prób motorycznych zostaną ułożone w ranking, za najlepszy wynik kandydat otrzymuje 30pkt, kolejny o jeden punkt mniej.

#### II. Ocena sprawności specjalnej- test uzdolnień ruchowych.

Test polega na wykonaniu przez uczestnika określonych zadań, za wykonanie ćwiczenia otrzymuje plus (5 pkt) za nie umiejętność wykonania ćwiczenia minus (0pkt).

1. Z siadu skrzyżnego wstać do postawy z ramionami na karku- dwie próby.
2. W klęku podpartym unieść PR/prawą rękę/ i LN/ lewą nogę/ utrzymać równowagę przez 5 sekund, następnie powtórzyć dla przeciw imiennych kończyn.
3. Z postawy RR/ramiona/ w bok unieść nogę ugiętą w kolanie i utrzymać równowagę 5 sekund, powtórzyć zadanie na drugą nogę.
4. Rzut do kosza z miejsca- podczas 5 prób należy jeden raz wrzucić piłkę do kosza lub dwa razy trafić w tablice,

#### WARUNKI PRZYJĘCIA DO KLASY SPORTOWEJ

O zakwalifikowaniu ucznia do klasy sportowej decydować będzie suma punktów zdobytych w całym procesie rekrutacyjnym oraz bardzo dobry stan zdrowia potwierdzony badaniami lekarskimi.