

## **Kryteria rekrutacji uczniów w oddziałach mistrzostwa sportowego i szkołach mistrzostwa sportowego na poziomie szkoły podstawowej (klasy VI-VIII) oraz na poziomie ponadpodstawowym (w tym NSMS PZKosz)**

Powołanie do szkolenia odbywającego się w ramach Szkół Mistrzostwa Sportowego (w tym NSMS PZKosz) ma charakter celowy w formie wskazania wytypowanych kandydatów przez sztab szkoleniowy (trenera głównego) danej SMS/NSMS. Lista zawodników - kandydatów do szkolenia jest tworzona przez trenera głównego oraz asystentów po poprzednim sezonie rozgrywkowym na podstawie obserwacji oraz analizy danych i sporządzonej w rezultacie oceny selekcyjnej (rozgrywki klubowe, rywalizacja kadr wojewódzkich, szkolenie centralne). Listy te w przypadku NSMS są zatwierdzane przez Wydział Szkolenia Departamentu Sportu PZKosz (Dyrektor Sportowy, Koordynator Szkolenia).

Do podstawowych kryteriów naboru uczniów SMS/NSMS na poziomie podstawowym (klasy VI-VIII) oraz ponadpodstawowym należy zaliczyć:

1. Nienaganny stan zdrowia potwierdzony zaświadczeniem lekarskim wydanym przez lekarza specjalistę w dziedzinie medycyny sportowej lub innego uprawnionego lekarza.
2. Przynależność co najmniej do szerokiej kadry szkolenia centralnego (wymóg NSMS PZKosz, zalecenie SMS).
3. Perspektywa dalszego rozwoju sportowego w kontekście możliwości awansu do kolejnych Kadr Narodowych PZKosz (wymóg NSMS PZKosz, zalecenie SMS).
4. Pozytywna opinia trenerów szkolenia centralnego lub klubowego, pracujących do tej pory z kandydatem.
5. Pozytywna ocena dotycząca efektywności gry w rywalizacji krajowej i międzynarodowej, w jakiej dotychczas brał udział kandydat.
6. Pozytywny wynik testów koszykarskich i motorycznych na ostatnim etapie szkolenia.
7. Zgoda opiekunów prawnych.

W celu uzupełnienia informacji o kandydacie do NSMS PZKosz lub SMS zaleca się przeprowadzenie kompleksowej oceny w oparciu o następujące formy ewaluacji:

### **WYSOKOŚĆ CIAŁA**

Punktacja zgodnie z tabelą. **Maksymalnie można uzyskać 10 pkt.**

### **OCENA FUNKCJONALNA**

Test FMS. **Maksymalnie można uzyskać 20 pkt.**

Test składa się z następujących zadań ruchowych: przysiad głęboki, aktywne przeniesienie nogi nad poprzeczką, przysiad w wykroku, mobilność obręczy barkowej, aktywne uniesienie wyprostowanej nogi, wykonanie pompki, stabilność rotacyjna tułowia.

Te zadania pozwalają ocenić u badanego ruchomość stawów, koordynację mięśniowo-nerwową, stabilność lokalną i globalną (funkcjonalną), jakość wykonania prawidłowych wzorców ruchowych oraz odnaleźć słabe ogniwa łańcucha kinematycznego.

## **TESTY MOTORYCZNE**

### **I. Próba szybkości na dystansie 20 m z użyciem fotokomórek**

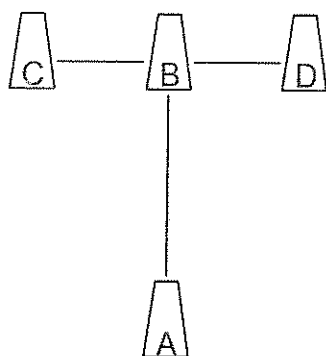
1. Zawodnik staje na linii startu.
2. W momencie gdy jest przygotowany do wykonania biegu sam wykonuje start (system fotokomórek automatycznie zostaje uruchomiony).
3. Kandydat wykonuje dwukrotnie bieg na dystansie 20 m ze startu wysokiego.

### **II. Próba mocy kończyn dolnych (wyskok dosiężny z miejsca)**

1. Próba wykonywana jest przy użyciu przyrządu listkowego do pomiaru wyskoku dosiężnego.
2. Przy użyciu przyrządu listkowego dokonuje się pomiaru zasięgu kończyny górnej.
3. Następnie badany wykonuje maksymalny wyskok wybijając się z obu kończyn dolnych jednocześnie zaznaczając kończyną górną wysokość wyskoku na przyrządzie listkowym.
4. W teście przeprowadza się dwie próby – najlepszy wynik jest zapisywany.
5. Różnica pomiędzy maksymalną wartością wyskoku a zasięgiem jest wynikiem próby.

### **III. Próba zwinności (T-test)**

1. Zawodnik stojący przy pachołku A na sygnał „start” biegnie do pachołka B (10m).
2. Po dotknięciu pachołka B zawodnik zmienia kierunek i krokiem obronnym porusza się do pachołka C lub D (odległość pomiędzy B i C oraz B i D - 5m).
3. Po dotknięciu ręką wybranego pachołka (np. C) zawodnik przemieszcza się dalej krokiem obronnym do przeciwległego pachołka (gdy zawodnik wybrał C następnym punktem jest D) i po dotknięciu ręką poruszając się dalej tak samo i wraca do pachołka B.
4. Po dotknięciu pachołka B zmienia formę ruchu i poruszając się tyłem wraca do pachołka A.
5. Po zakończeniu biegu wynik ze stopera lub np. fotokomórki należy zapisać



#### **IV. Próba mocy kończyn dolnych (skok w dal z miejsca)**

1. Stojąc przed linią, badany wykonuje skok w przód z miejsca obunóż.
2. Próba wykonywana dwukrotnie - pomiar odległości w cm.

#### **V. Próba siły mięśniowej kończyn górnych**

##### **a) Ugięcia i wyprosty RR w podporze leżąc przodem (prostowniki stawu łokciowego) – klasy VI-VIII szkoły podstawowe**

1. Badany w podporze leżąc przodem wykonuje ugięcia i wyprosty ramion.
2. Podczas wykonywania ćwiczenia dłonie winny podierać tułów na szerokości barków a nogi, tułów i głowa znajdować się w jednej linii.
3. Ćwiczący ugina ramiona w stawach łokciowych i barkowych tak, aby stawy barkowe znalazły się, co najmniej na wysokości łokci (tułów wyprostowany), po czym dokonuje wyprostów w wyżej wymienionych stawach aż do uzyskania pozycji wyjściowej. W trakcie ćwiczenia nie wolno wykonywać przerw odpoczynkowych.
4. Próba wykonywana jest 1 raz. Wynik próby stanowi ilość poprawnie wykonanych ugięć ramion.

##### **b) Wyciskanie ciężaru w leżeniu – poziom ponadpodstawowy**

5. Rozgrzewka. Należy wykonać 10 pompek po czym odpocząć 60 sek. Po przerwie należy wykonać 5 powtórzeń wyciskania w leżeniu z ciężarem 20 kg.
6. Po rozgrzewce i 90 sek. przerwie należy wykonać maksymalną ilość powtórzeń wyciskania w leżeniu z ciężarem 40 kg.
7. Aby prawidłowo wykonać wyciskanie należy ciężar trzymany opuścić i dotknąć klatki piersiowej po czym ponownie wyprostować kończyny górne trzymające ciężar.

## **VI. Próba wydolności ogólnej (Beep-test)**

1. Badani stojący na wyznaczonej linii rozpoczynają test na sygnał dźwiękowy i biegą 20 m do wyznaczonej naprzeciw linii w tempie podawanym przez sygnał dźwiękowy;
2. Prędkość biegu należy dostosować do sygnału dźwiękowego w zsynchronizowanych odstępach - należy biec tak aby zmieścić się w odstępach jak najdokładniej;
3. Co minutę odstępów czasowe między sygnałami będą się zmniejszać, co powoduje stopniowe zwiększanie tempa biegu; by zaliczyć odcinek wystarczy postawić jedną stopę na liniach granicznych;
4. Dwukrotne spóźnienie się z postawieniem stopy za 20 m linią w wyznaczonym odstępie czasowym oznacza zakończenie testu;
5. Jeśli odcinek zostanie przebiegnięty szybciej należy poczekać na sygnał dźwiękowy i dopiero rozpocząć bieg.

## PUNKTACJA WYSOKOŚCI CIAŁA

Punkty	Wysokość ciała [cm]			
	Szkoła Podstawowa (klasy VI-VII)		Szkoła Ponadpodstawowa	
	Chłopcy	Dziewczęta	Chłopcy	Dziewczęta
10	180,6-185,5	182,6-187,5	205,1-210,0	200,1-205,0
9	175,6-180,5	177,6-182,5	200,1-205,0	195,1-200,0
8	170,6-175,5	172,6-177,5	195,1-200,0	190,1-195,0
7	165,6-170,5	167,6-172,5	190,1-195,0	185,1-190,0
6	160,6-165,5	162,6-167,5	185,6-190,0	180,1-185,0
5	155,6-160,5	157,6-162,5	180,1-185,0	175,1-180,0
4	150,6-155,5	152,6-157,5	175,1-180,0	170,1-175,0
3	145,6-150,5	147,6-152,5	170,1-175,0	165,1-170,0
2	140,6-145,5	142,6-147,5	165,1-170,0	160,1-165,0
1	do 140,5	do 142,5	do 165,0	do 160,0

**Maksymalnie można uzyskać 10 pkt**

## PUNKTACJA TESTÓW MOTORYCZNYCH

Punkty	T - Test [s]	20m [s]	Próba mocy (wysok dosiężny) [cm]	Skok w dal z miejsca [cm]	Wyciskanie w leżeniu [n]	Beep-test [n]
5	≤ 9,80	2,90	≥ 66	300	≥ 19	15
4	9,81–10,20	2,91 – 3,05	59-65	280-299	16-18	13-14
3	10,21-10,60	3,06 – 3,20	52 - 58	250-279	10-15	11-12
2	10,61-11,00	3,21- 3,40	45-51	221-250	5-9	10
1	≥ 11,01	3,41	≤ 44	220	0-4	9

**Maksymalnie można uzyskać 30 pkt**

**PUNKTACJA UGIĘĆ I WYPROSTÓW RR W PODPORZE LEŻĄC PRZODEM**

Punkty	Szkoła Podstawowa (klasy VI-VII)	
	Chłopcy	Dziewczęta
10	39 i więcej	30 i więcej
9	36-38	27-29
8	33-35	24-26
7	27-32	21-23
6	21-26	17-20
5	15-20	13-16
4	10-14	9-12
3	6-9	5-8
2	2-5	2-4
1	1	1

**OCENA W WARUNKACH GRY (forma małych gier 3x3 oraz gry szkolnej 5x5)**

**Elementy poddawane ocenie:** cechy wolicjonalne, decyzyjność, poziom wyszkolenia technicznego, talent (perspektywa rozwoju zawodnika) .

\*\*\*oceny dokonują trenerzy SMS

**PUNKTACJA DO OCENY W WARUNKACH MAŁYCH GIER I GRY SZKOLNEJ**

Punktacja	Ocena ekspercka
1-10	Cechy wolicjonalne
1-10	Decyzyjność
1-10	Wyszkolenie techniczne
1-10	Współdziałanie grupowe
1-10	Talent

**Maksymalnie można uzyskać 50 pkt**

**UDZIAŁ W SZKOLENIU KADRY POLSKI KADETÓW**

Kandydat może uzyskać 10 pkt pod warunkiem, że znajduje się na liście zawodników Kadry U-16 PZKosz.

**Biorąc pod uwagę wszystkie elementy oceny kandydat może uzyskać maksymalnie 120 punktów.**

**KWALIFIKACJA UCZNIÓW DO ODDZIAŁÓW MISTRZOSTWA  
SPORTOWEGO I SZKÓŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO (W TYM  
NSMS PZKOSZ) NA POZIOMIE PONADPODSTAWOWYM**

Zgodnie z wytycznymi po przeprowadzeniu podstawowej oceny, a także w oparciu o kompleksową ocenę zostaje utworzona lista rankingowa z uzyskanymi rezultatami przez poszczególnych kandydatów. Kandydaci z najlepszymi wynikami punktowymi zostają zakwalifikowani do szkolenia sportowego zgodnie z limitem miejsc.

STOWARZYSZENIA KULTURY  
ul. 402 Warszawa, ul. P. Ciołka 10  
REGON 000606004  
NIP 527.20.83.457

  
Kazimierz Mikołajec  
Dyrektor Sportowy