

Basketbal

Testování z basketbalu proběhne v tělocvičně.

Každý test bude ohodnocen body v rozmezí od 0 do 5 bodů viz tabulky u jednotlivých testů. Uchazeč/ka může celkem získat maximálně 40 bodů. **Pro úspěšné splnění zkoušek je nutné celkem dosáhnout úrovně 24 a více bodů.**

Odlišnosti v hodnocení výkonů dívek a chlapců jsou upřesněny v popisu u každého testu.

1. test: Příhrávky

činnost testované osoby:

Uchazeč/ka ze vzdálenosti 5 metrů (dívky 4 metrů) trefuje basketbalovým míčem čtverec o rozměrech 50 x 50 cm. Uchazeč/ka hází 10x po sobě.

hodnocení:

Počet zásahů bude převeden na body viz tabulka. Hodnoty v tabulce vyjadřují počet zásahů.

(počet zásahů)	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.	5 b.
dívky i chlapci	0	1 – 2	3 – 4	5 – 6	7 – 8	9 - 10

2. test: Člunkový běh

činnost testované osoby:

Uchazeč/ka na zvukový signál vyběhne a postupně dobíhá ke čtyřem metám a zpět. První meta je vzdálena 5,8m, druhá 14m, třetí 22,2m a čtvrtá 28m.

hodnocení:

Čas změřený s přesností na desetiny sekundy, za který uchazeč/ka zaběhne tento test, bude převeden na body viz tabulka. Časy v tabulce jsou uvedeny v sekundách.

(počet zásahů)	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.	5 b.
chlapci	35,1 a více	33,1 – 35,0	31,1 – 33,0	29,1 – 31,0	28,1 – 29,0	28 a méně
dívky	37,1 a více	35,1 – 37,0	33,1 – 35,0	31,1 – 33,0	30,1 - 31	30 a méně

3. test: Střelba trestných hodů

činnost testované osoby:

Uchazeč/ka hází trestné hody dle pravidel basketbalu. K dispozici má dvakrát 10 pokusů, čili 10 pokusů ve dvou sériích.

hodnocení:

Hodnotí se lepší série. Počet úspěšných pokusů (dle pravidel basketbalu) v této sérii bude převeden na body viz tabulka. Hodnoty v tabulce vyjadřují počet úspěšných pokusů.

(počet zásahů)	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.	5 b.
dívky i chlapci	0	1	2 – 3	4 – 5	6 – 7	8 – 10

4. test: Skok do dálky snožmo z místa

činnost testované osoby:

Uchazeč/ka stojí za odrazovou čarou a odrazem snožmo skočí co nejdále vpřed. Na tento test má uchazeč/ka dva po sobě jdoucí pokusy.

hodnocení:

Délka skoku měřená s přesností na centimetry od odrazové čáry k patám žáka po doskoku bude převedena na body viz tabulka. Hodnoty v tabulce jsou uvedeny v centimetrech. Ze dvou pokusů se počítá ten delší.

(cm)	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.	5 b.
dívky	169 a méně	170 – 179	180 – 189	190 – 199	200 – 209	210 a více
chlapci	189 a méně	190 – 199	200 – 209	210 – 219	220 – 229	230 a více

5. test: Střelba v pohybu

činnost testované osoby:

Uchazeč/ka nabíhá na koš střídavě 5 x zleva a 5 x zprava. „Po dvojtaktu“ střílí na koš, míč si doskočí a přihrává zpět. Měří se čas od prvního dotyku míče do posledního vystřelení na koš, každý neproměněný pokus = + 2s.

hodnocení:

K času změřenému s přesností na desetiny sekundy, za který uchazeč/ka vykoná tento test, budou přičteny 2 sekundy za každý neproměněný pokus. Výsledný čas bude potom převeden na body viz tabulka. Časy v tabulce jsou uvedeny v sekundách.

(s)	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.	5 b.
dívky	61,1 a více	58,1 – 61,0	55,1 – 58,0	52,1 – 55,0	49,1 – 52,0	49,0 a méně
chlapci	63,1 a více	60,1 – 63,0	57,1 – 60,0	54,1 – 57,0	51,1 – 54,0	51 a méně

6. test: Driblink

činnost testované osoby:

Uchazeč/ka na zvukový signál vybíhá a za stálého driblování (dle basketbalových pravidel) do slalomu tvořeného čtyřmi metami, které jsou od sebe vzdáleny 2,5m. Probíhá co nejrychleji tímto slalomem tam a zpět po dobu 30 sekund.

hodnocení:

Hodnotí se počet oběhnutých met, který bude převeden na body viz tabulka. Hodnoty v tabulce udávají počet met.

(metry)	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.	5 b.
dívky	17 a méně	18 – 19	20 – 21	22 – 23	24 – 25	26 a více
chlapci	16 a méně	17 – 18	19 – 20	21 – 22	23 – 24	25 a více

7. test: Hod plným míčem/4kg (dívky 3kg)

činnost testované osoby:

Uchazeč/ka sedí na židli a trčením obouřuč od hrudníku odhazuje plný míč o hmotnosti 4kg (dívky 3kg) co nejdále. Na tento test má uchazeč/ka dva po sobě jdoucí pokusy.

hodnocení:

Délka hodu měřená s přesností na 10 centimetrů bude převedena na body viz tabulka. Hodnoty v tabulce jsou uvedeny v metrech. Ze dvou pokusů se počítá ten delší.

(m)	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.	5 b.
dívky i chlapci	0,9 a méně	1,0 – 1,9	2,0 – 2,9	3,0 – 3,9	4,0 – 4,9	5,0 a více

8. test: „Perspektiva“

hodnocení:

Basketbalový trenér hodnotí somatotyp a projev uchazeče/ky v průběhu testování a určuje na stupnici od 0 do 5 bodů jeho „perspektivu“ v basketbale.

(slovní hodnocení)	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.	5 b.
dívky i chlapci	neperspektivní					vysoce perspektivní