

PROBAS DE CARÁCTER ESPECÍFICO PARA O ACCESO ÁS ENSEÑANZAS DE TÉCNICOS DEPORTIVOS DA ESPECIALIDADE DE BALONCESTO

PROBAS DE CARÁCTER ESPECÍFICO

As probas estarán compostas de dúas partes:

PRIMEIRA PARTE

Avaliación da condición física

Exercicios

- **Exercicio número 1.** Avaliación da velocidade de translación: percorrer unha distancia de 50 metros, en terreo chan, de firme regular e de trazado recto nun tempo inferior a 9 segundos e medio, os homes, e a 10 segundos e medio, as mulleres.
- **Exercicio número 2.** Avaliación da potencia dos principais músculos extensores das extremidades inferiores: realizar un salto vertical de polo menos 32 cm, os homes, e de 26 cm, as mulleres.
- **Exercicio número 3.** Avaliación da potencia muscular xeral e das súas condicións de aplicación nas pancas óseas: de pé e en posición parada, utilizando as dúas mans, lanzar cara adiante un balón medicinal para alcanzar unha distancia superior a 4,25 metros. O peso do balón medicinal será de 5 kg para os homes e de 3 kg para as mulleres.

SEGUNDA PARTE

Avaliación do nivel de execución das habilidades técnicas e do xogo do baloncesto, sen cometer infraccións regulamentarias

Constará de tres grupos de tarefas :

Grupo 1º: A persoa aspirante terá que completar un circuíto técnico que incluírá os exercicios que se indican a seguir:

- Correr cara adiante sobre unha distancia de 15 metros, botando o balón e efectuando varios cambios de dirección.
- Correr cara adiante sobre unha distancia de 15 metros, botando o balón e realizando varios cambios de ritmo.
- Correr cara adiante sobre unha distancia de 15 metros, botando o balón, coa maior velocidade posible.
- Efectuar tres percorridos botando o balón para pasalo a un lugar determinado. O tipo de pase debe ser distinto en cada un dos percorridos.
- Efectuar cinco lanzamentos de "tiro libre" empregando a técnica adecuada.
- «Entrar a canastra» cos apoios axeitados e efectuar un «lanzamento en bandexa» utilizando a man dereita.
- «Entrar a canastra» cos apoios axeitados e efectuar un «lanzamento en bandexa» utilizando a man esquerda.

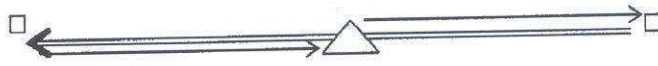
Esta proba considerarase superada cando a media obtida sexa igual ou superior a cinco puntos e o tempo empregado non sexa superior aos 3 minutos e medio.

Grupo 2º : consistente nunha carreira combinada con desprazamentos defensivos que se recomenda realizar nunha superficie que non esvare.

O aspirante situarase de pé nun lugar determinado por una referencia feita no chan que estea equidistante entre outras dúas de baixa altura (taquiños de madeira, conos, etc.) separadas unha da outra por unha distancia de nove metros.

Ao sinal, correrá cara adiante para tocar una referencia cunha man (trazo de liña continua); a seguir desprazarase lateralmente - técnica de pasos defensivos- ata tocar tamén coa man a outra referencia

(trazo de dobre liña). Finalmente, correrá de fronte ata tocar co pé no punto de partida (trazo de liña continua).



O percorrido debe realizarse nun tempo inferior aos 9 segundos e medio para os homes e aos 10 segundos e medio para as mulleres

Grupo 3º : realización dunha situación de xogo de tres contra tres en medio campo regulamentario de xogo e durante polo menos seis minutos nos que se valore cos criterios seguintes:

1.º Ataque:

Situación e colocación dos xogadores con e sen balón.

Desmarque do xogador atacante sen balón.

Ocupación do espazo e xogo sen balón do xogador atacante sen

balón.

Participación activa do xogo.

Finalización das accións atacantes.

2.º Defensa:

Defensa ao xogador atacante con balón.

Defensa ao xogador atacante sen balón.

Anticipación defensiva.

Defensa dos desmarques atacantes.

Colocación e orientación da posición defensiva.

Esta proba considerárase superada cando a media obtida sexa igual ou superior a cinco puntos