

**PROVES ESPECÍFIQUES D'ACCÉS  
ENSENYAMENTS DE RÈGIM ESPECIAL D'ESPORTS**

**BASQUETBOL**

**- ESTRUCTURA DE LES PROVES:**

**Prova d'accés de BASQUETBOL**

**Primera part**

Objectiu: Valorar la condició física.

Exercici	Valoració	Criteri	
		Homes	Dones
1. Recorregut de 50 metres: recórrer una distància de 50 metres, en un terreny pla, regular i de traçat recte.	Velocitat de translació	9,5 s	10,5 s
2. Salt vertical.	Potència dels principals músculs extensors de les extremitats inferiors	32 cm	26 cm
3. Llançament de pilota medicinal cap endavant. El pes de la pilota medicinal serà de 5 kg per als homes i de 3 kg per a les dones.	Potència muscular general i de les condicions d'aplicació a les palanques òssies	4,25 m	4,25 m

**Segona part**

Objectiu: Valorar el nivell d'execució de les habilitats tècniques i del joc de bàsquet.

Tasques

**a) L'aspirant ha de completar un circuit tècnic que inclourà els següents exercicis:**

- Córrer endavant una distància de 15 metres, fent botar la pilota i realitzant diferents canvis de direcció.
- Córrer cap endavant una distància de 15 metres, fent botar la pilota i realitzant diferents canvis de ritme.
- Córrer cap endavant sobre una distància de 15 metres, fent botar la pilota, amb la major velocitat possible.
- Realitzar tres recorreguts, fent botar la pilota, per passar-la a un lloc determinat. El tipus de passada ha de ser diferent en cada un dels recorreguts.
- Realitzar cinc llançaments de tir lliure usant la tècnica adequada.
- Realitzar una entrada a cistella, amb els suports adequats, realitzant un llançament en safata, fent servir la mà dreta.
- Realitzar una entrada a cistella, amb els suports adequats, fent servir la mà esquerra.

**Criteri**

L'aspirant haurà de superar aquesta part de la prova quan la mitjana obtinguda de les diferents valoracions sigui igual o superior a cinc punts sobre deu i el temps no sigui superior a 3 min 30 s.

**b) L'aspirant ha de realitzar una carrera combinada amb desplaçaments defensius:**

L'aspirant s'ha de situar dret, en un punt marcat que estigui equidistant respecte a dos punts més diferents i senyalitzats, separats l'un de l'altre per 9 metres. Al senyal, hi ha de córrer cap endavant per tocar una referència amb una mà; tot seguit s'ha de desplaçar lateralment (tècnica de passos defensius) fins a tocar també amb la mà l'altra referència. Finalment, ha de córrer endavant fins a tocar amb el peu el punt de partida.

Criteri

L'aspirant ha de superar aquesta part de la prova en un temps inferior a 9,5 segons (homes) i 10,5 segons (dones).

**c) L'aspirant ha de realitzar una situació de joc de tres contra tres en mig camp reglamentari de joc, durant almenys sis minuts.**

Criteri

L'aspirant ha de superar aquesta part de la prova quan la mitjana obtinguda de les diferents valoracions sigui igual o superior a cinc punts sobre deu.

**Avaluació:**

Es valoren els aspectes següents:

1. Atac
  - Situació i col·locació dels jugadors amb pilota i sense pilota
  - Desmarcatge del jugador/a atacant sense pilota
  - Ocupació de l'espai de joc sense pilota del jugador/a atacant sense pilota
  - Participació activa en el joc
  - Finalització de les accions atacants
  
2. Defensa
  - Defensa al jugador atacant amb pilota
  - Defensa al jugador atacant sense pilota
  - Anticipació defensiva
  - Defensa dels desmarcatges mitjançant atac
  - Col·locació i orientació de la posició defensiva