

## PRUEBA DE ACCESO Y ESPECIFICA

### General

#### **Contenido:**

- a) Ejercicio nº 1: para evaluar la velocidad de traslación. Recorrer una distancia de 50 metros, en terreno llano, de firme regular y de trazado recto, en el menor tiempo posible.
- b) Ejercicio nº 2: para evaluar la potencia de los principales músculos extensores de las extremidades inferiores. Salto vertical.
- c) Ejercicio nº 3: para evaluar la potencia muscular general y sus condiciones de aplicación en las palancas óseas. Lanzamiento de un balón medicinal hacia adelante. El peso del balón medicinal será de cinco kg para los hombres y de tres kg para las mujeres.

#### **Evaluación:**

Se considerará superado cada uno de los ejercicios de la primera parte cuando el/la aspirante:

- a) En el ejercicio nº 1, haya recorrido la distancia de 50 metros en un tiempo inferior a 9,5 segundos, para los hombres, y 10,5 segundos, para las mujeres.
- b) En el ejercicio nº 2, haya saltado, al menos, 32 cm, en el caso de los hombres, y 26 cm, en el caso de las mujeres.
- c) En el ejercicio nº 3, haya lanzado el balón a una distancia superior a 4,25 metros.

### Especifica

**Objetivo:** evaluar el nivel de ejecución de las habilidades técnicas y de juego del Baloncesto, sin que se cometan infracciones reglamentarias.

Se compondrá de tres grupos de tareas:

**Grupo 1º:** El/la aspirante tendrá que completar un circuito técnico que incluirá los siguientes ejercicios:

- 1º Correr hacia delante sobre una distancia de 15 metros, botando el balón y efectuando varios cambios de dirección.
- 2º Correr hacia delante sobre una distancia de 15 metros, botando el balón y realizando varios cambios de ritmo.
- 3º Correr hacia delante sobre una distancia de 15 metros, botando el balón, con la mayor velocidad posible.
- 4º Efectuar tres recorridos, botando el balón, para pasarlo a un lugar determinado. El tipo de pase ha de ser distinto en cada uno de los recorridos.
- 5º Efectuar cinco lanzamientos de “tiro libre”, empleando la técnica adecuada.
- 6º “Entrar a canasta” con los apoyos adecuados, y efectuar un “lanzamiento en bandeja”, utilizando la mano derecha.
- 7º “Entrar a canasta” con los apoyos adecuados, y efectuar un “lanzamiento en bandeja”, utilizando la mano izquierda.

**Grupo 2º:** consistente en una carrera combinada con desplazamientos defensivos, que se recomienda realizarla en superficie antideslizante.

El/la aspirante se situará de pie, en un lugar determinado por una referencia hecha en el suelo n el suelo que esté equidistante entre otras dos de baja altura (taquitos de madera, conos, etc.), separadas una de otra, a una distancia de nueve metros.

A la señal, correrá hacia delante para tocar una referencia con una mano (trazo de línea continua); en seguida se desplazará lateralmente técnica de pasos defensivos hasta tocar también con la mano la otra referencia (trazo de doble línea). Finalmente, correrá de frente hasta tocar con el pie en el punto de partida (trazo de línea continua).

**Grupo 3º:** realización de una situación de juego de tres contra tres en medio campo reglamentario de juego y durante al menos seis minutos en los que se valoren los criterios siguientes:

1º Ataque:

- Situación y colocación de los/las jugadores/as con y sin balón.
- Desmarque del jugador/a atacante sin balón.
- Ocupación del espacio y juego sin balón del jugador/a atacante sin balón.
- Participación activa del juego.
- Finalización de las acciones atacantes.

2º Defensa:

- Defensa al jugador/a atacante con balón.
- Defensa al jugador/a atacante sin balón.
- Anticipación defensiva.
- Defensa de los desmarques atacantes.
- Colocación y orientación de la posición defensiva.

***Evaluación:***

**Prueba 1ª:**

- a) Cada evaluador/a valorará el conjunto de los ejercicios de 1 a 10 puntos.
- b) La evaluación final de esta prueba de acceso a las enseñanzas de Técnico/a Deportivo/a en Baloncesto se obtendrá al promediar las valoraciones aportadas por los/las evaluadores/as y se considerará superada cuando el promedio obtenido sea igual o superior a cinco puntos y el tiempo empleado no sea superior a 3,30 minutos.

**Prueba 2ª:**

El recorrido de la prueba de agilidad y de desplazamiento se debe realizar en un tiempo inferior a 9,5 segundos, para los hombres, y 10,5 segundos, para las mujeres.

**Prueba 3ª:**

- a) Cada evaluador/a valorará el conjunto de los ejercicios de 1 a 10 puntos.
- b) La evaluación final de esta prueba de acceso a las enseñanzas de Técnico/a Deportivo/a en Baloncesto se obtendrá al promediar las valoraciones aportadas por los/las evaluadores/as y se considerará superada cuando el promedio obtenido sea igual o superior a cinco puntos.

***Evaluación final:***

La evaluación final de esta segunda parte de la prueba de acceso a las enseñanzas de Técnico/a Deportivo/a en Baloncesto se obtendrá al promediar las valoraciones aportadas por los/las evaluadores/as y se considerará superada cuando el promedio obtenido sea igual o superior a cinco puntos.