

PROBELE ȘI NORMELE DE CONTROL ALE FEDERAȚIEI ROMANE DE BASCHET - JUNIORI II, JUNIORI I,

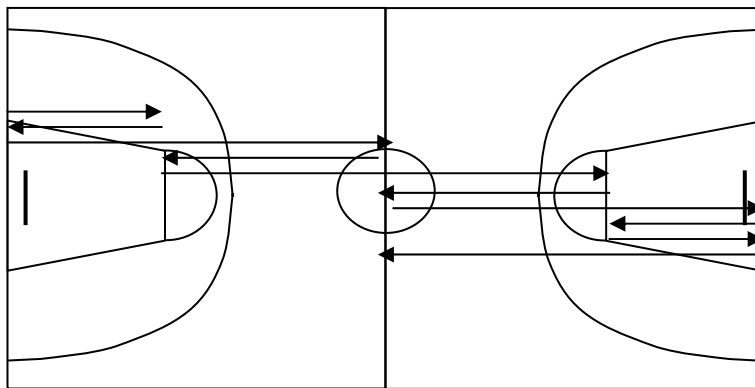
1. Viteză – alergare 30m plat, cu start din picioare. Proba se poate desfășura în aer liber sau în sală dacă există suficient spațiu pentru oprire. Cronometrarea pornește în momentul în care piciorul din spate se ridică și se oprește în momentul în care pieptul executantului trece linia de sosire. Pentru sportivii care realizează un timp mai bun decât echivalentul a 20 de puncte, se acorda bonificație 2 puncte pentru fiecare zecime în minus.

Proba se execută de 2 ori și se înregistrează cea mai bună performanță.

2. Detenta pe verticală – Se măsoară înălțimea sportivului cu brațul întins în sus, sportivul stand lipit de perete cu o latura și brațul sus. Se măsoară detenta de pe loc cu desprindere de pe două picioare. Sportivul în fața panoului fixează un picior în față, lasă greutatea pe acesta, duce celălalt picior în spate, trece greutatea pe piciorul din spate, se efectuează un balans cu brațele, aduce piciorul din spate lângă cel din față, desprindere explozivă și atinge banda metrică de pe panou cu vârful degetelor. Rezultatul este dat în centimetri de diferența între punctul atins cu degetele și înălțimea cu brațul întins. Subiectul are două încercări și se înregistrează cea mai bună încercare.

Pentru sportivii care realizează performanțe mai bune decât echivalentul a 20 de puncte se acordă o bonificație de 1 punct pentru fiecare 2 cm în plus.

3. Micul maraton – jucătorul trebuie să parcurgă traseul descris în figură, în viteză maximă și să calce cu piciorul toate liniile. Cronometrul pornește în momentul în care jucătorul execută prima mișcare și se oprește atunci când pieptul jucătorului trece de linia de centru.



Proba se execută pe perechi cu start din picioare și plecarea la semnal. Proba se execută o singură dată.

Pentru performanțe mai bune decât echivalentul a 20 de puncte, sportivul beneficiază de următoerii indici de bonificație:

- 0,1 - 0,3 sec - 20 pct x 1,1
- 0,4 – 0,6 sec - 20 pct x 1,2
- 0,7 și mai mult - 20 pct x 1,3

4. Alergare de rezistență – 800m (masculin și feminin) – jucătorul trebuie să parcurgă 800m într-o durată cât mai scurtă. Proba se desfășoară pe teren de atletism

de 400m cu start din picioare, la semnal. Timpul se măsoară în minute și secunde. Proba se execută o singură dată. Este obligatoriu realizarea de minimum 1 punct: 3,32 (feminin) și 3,06 (masculin). La această probă se acordă următorii indici de bonificație:

- 2 sec - 20 pct x 1,1
- 4 sec - 20 pct x 1,2
- 6 sec - 20 pct x 1,3
- 8 sec - 20 pct x 1,4

5. Probă specifică pe post

FUNDAȘ – traseul se desfășoară pe tot terenul, cu 4 pasatori.

1 – din spatele liniei de fund, pasă la jucătorul pasator 1 – pătrundere – reprimire – dribling în viteză maximă – aruncare la coș din săritură de la linia de aruncări libere - recuperare

2 – pasă la jucătorul pasator 2 – deplasare în partea opusă la marginea suprafeței de restricție – simulare așezare blocaj – apariție sus în afara liniei de 6,25 m – prinderea mingii – aruncare la coș de 3 puncte – recuperare

3 - pasă la jucătorul pasator 2 – demarcaj în afara liniei de 6,25 m (45^0) – prinderea mingii – aruncare la coș de 3 puncte – recuperare

4 - pasă la jucătorul pasator 2 – pătrundere – reprimire – dribling în viteză maximă – aruncare la coș din săritură de la linia de aruncări libere – recuperare

5 – pasă la jucătorul pasator 1 – deplasare în partea opusă la marginea suprafeței de restricție – simulare așezare blocaj – apariție sus în afara liniei de 6,25 m – prinderea mingii – aruncare la coș de 3 puncte – recuperare

6 - pasă la jucătorul pasator 1 – demarcaj în afara liniei de 6,25 m (45^0) – prinderea mingii – aruncare la coș de 3 puncte – recuperare

7 – pasă la jucătorul pasator 4 – pătrundere – reprimire – dribling în viteză – aruncare la coș din dribling cu mâna stângă.

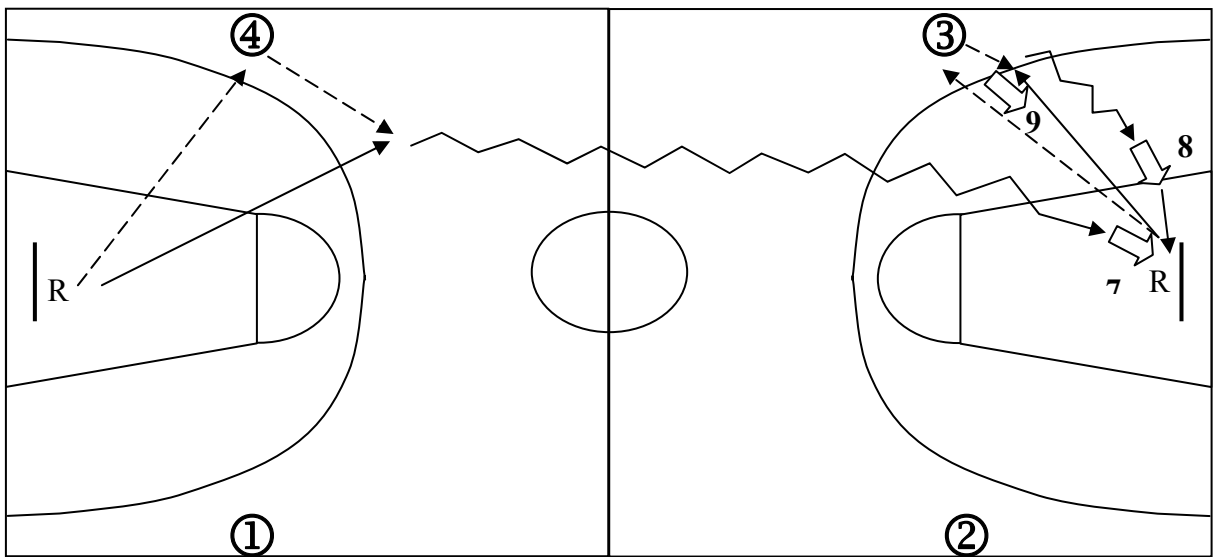
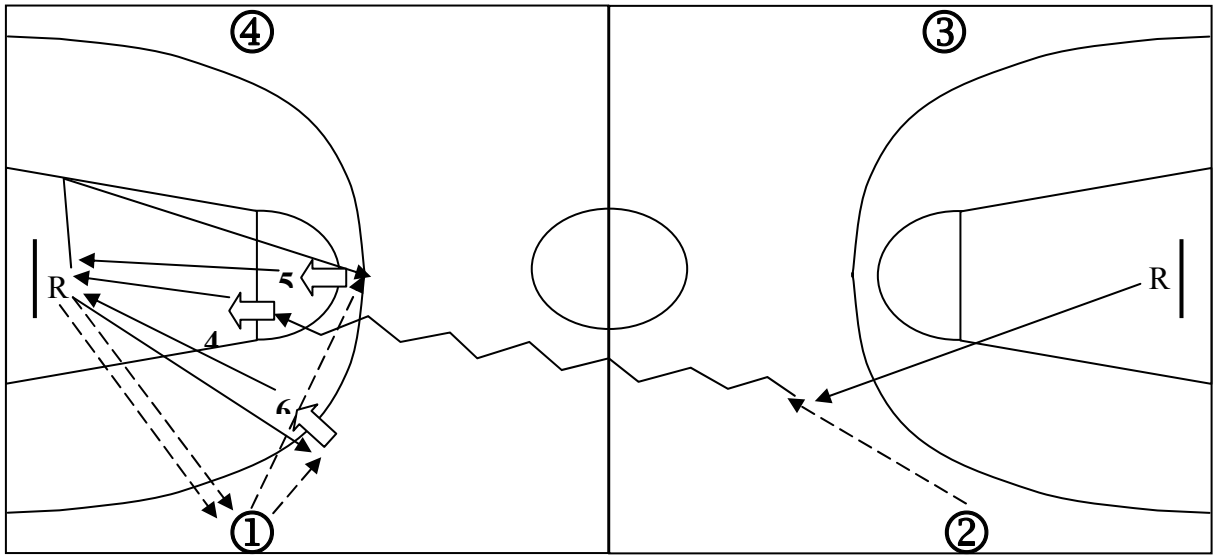
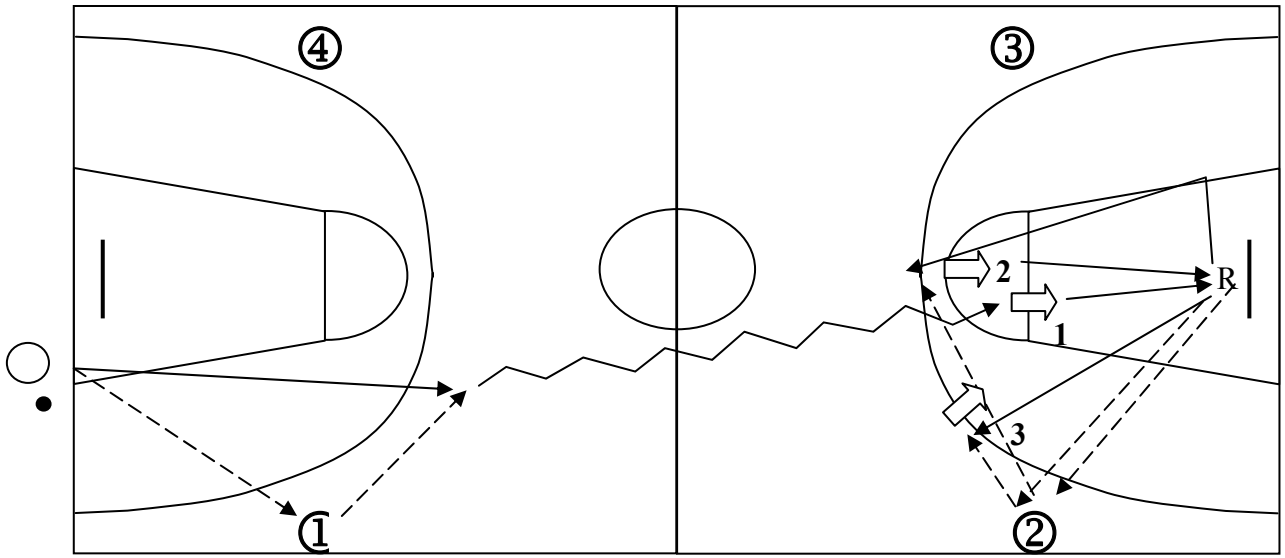
8 - pasă la jucătorul pasator 3 – demarcaj în afara suprafeței de 6,25 m în unghi de 45^0 pe partea stângă – prinderea mingii – triplă amenințare – depășire stânga sau dreapta – aruncare la coș din săritură din afara spațiului de restricție.

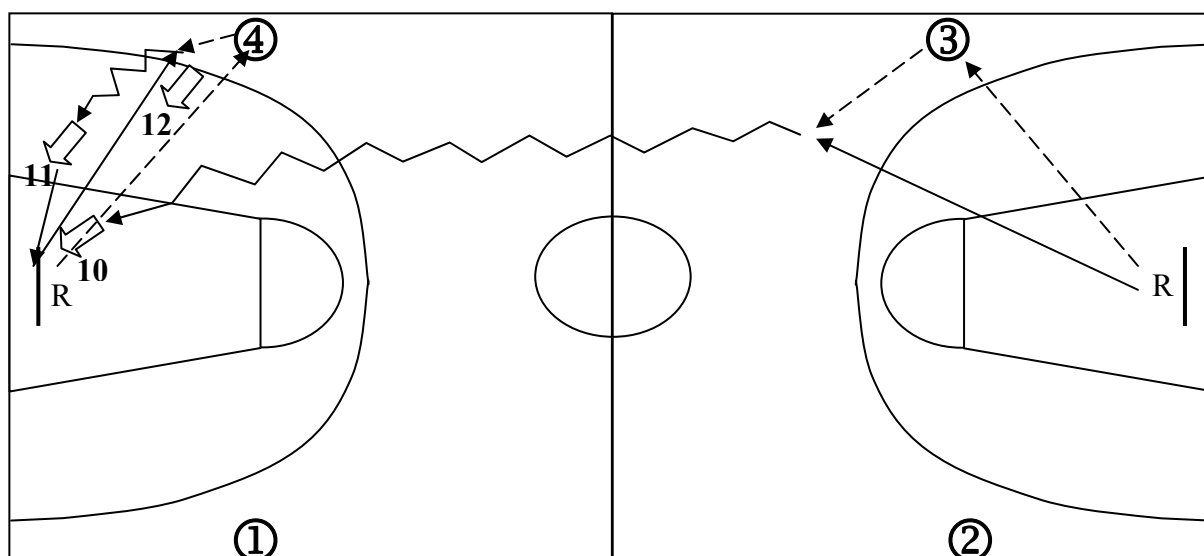
9 - pasă la jucătorul pasator 3 – demarcaj în afara suprafeței de 6,25 m în unghi de 45^0 pe partea stângă – aruncare la coș de 3 puncte - recuperare.

10 – pasă la jucătorul pasator 3 – pătrundere – reprimire - dribling în viteză – aruncare la coș din dribling cu mâna dreaptă.

11 – pasă la jucătorul pasator 4 – demarcaj în afara suprafeței de 6,25 m în unghi de 45^0 pe partea dreaptă – prinderea mingii – triplă amenințare – depășire – aruncare la coș din săritură din afara spațiului de restricție – recuperare.

12 - pasă la jucătorul pasator 4 – demarcaj în afara suprafeței de 6,25 m în unghi de 45^0 pe partea dreaptă – aruncare la coș de 3 puncte.





Conform regulamentului sportivul poate marca coșuri de 2 sau de 3 puncte. Aruncările trebuie executate din săritură. Dacă aruncările de la linia de aruncări libere se execută de pe loc coșul realizat va conta numai 1 punct.

Proba se cronometrează de la executarea primului pas pana când mingea de la ultima aruncare atinge instalația și se numără punctele marcate. Timpul maxim pentru probă este de 1,26 min – masculin și 1,36 – feminin. Dacă executantul depășește acest barem de timp proba nu se ia în considerație = 0 puncte. Proba se execută o singură dată.

EXTREMĂ

Pot susține proba de extremă sportivii care îndeplinesc următoarele cerințe minime de talie (tabel 65):

Tabel 65 – CERINȚE MINIME DE TALIE PENTRU JUCĂTORII EXTREMĂ

	JUNIORI II (cm)	JUNIORI I (cm)	SENIORI (cm)
MASCULIN	185	188	193
FEMININ	175	177	178

Traseul se desfășoară pe ½ de teren cu 2 pasatori

1 – de sub coș pasă la pasatorul 1 – demarcaj la linia de 6,25 m pe partea dreaptă (în unghi de 30⁰) – prinderea mingii – fentă de aruncare – depășire pe linia de fund – aruncare la coș cu depășirea inelului – recuperare ;

2 – pasă la pasatorul 2 - demarcaj la linia de 6,25 m pe partea stângă (în unghi de 30⁰) – prinderea mingii – fentă de aruncare – depășire pe linia de fund – aruncare la coș cu depășirea inelului – recuperare;

3 - pasă la pasatorul 1 – demarcaj pe partea dreaptă (în unghi de 30^0) – prinderea mingii – aruncare la coș din săritură de 2 sau de 3 puncte – recuperare;

4 - pasă la pasatorul 2 – demarcaj pe partea stângă (în unghi de 30^0) – prinderea mingii – aruncare la coș din săritură de 2 sau de 3 puncte – recuperare;

5 - pasă la pasatorul 1 – demarcaj pe partea dreaptă (în unghi de 45^0) – prinderea mingii – aruncare la coș din săritură de 2 sau de 3 puncte – recuperare;

6 - pasă la pasatorul 2 – demarcaj pe partea stângă (în unghi de 45^0) – prinderea mingii – aruncare la coș din săritură de 2 sau de 3 puncte – recuperare;

7 - pasă la pasatorul 1 – demarcaj pe partea dreaptă (în unghi de 60^0) – prinderea mingii – aruncare la coș din săritură de 2 sau de 3 puncte – recuperare;

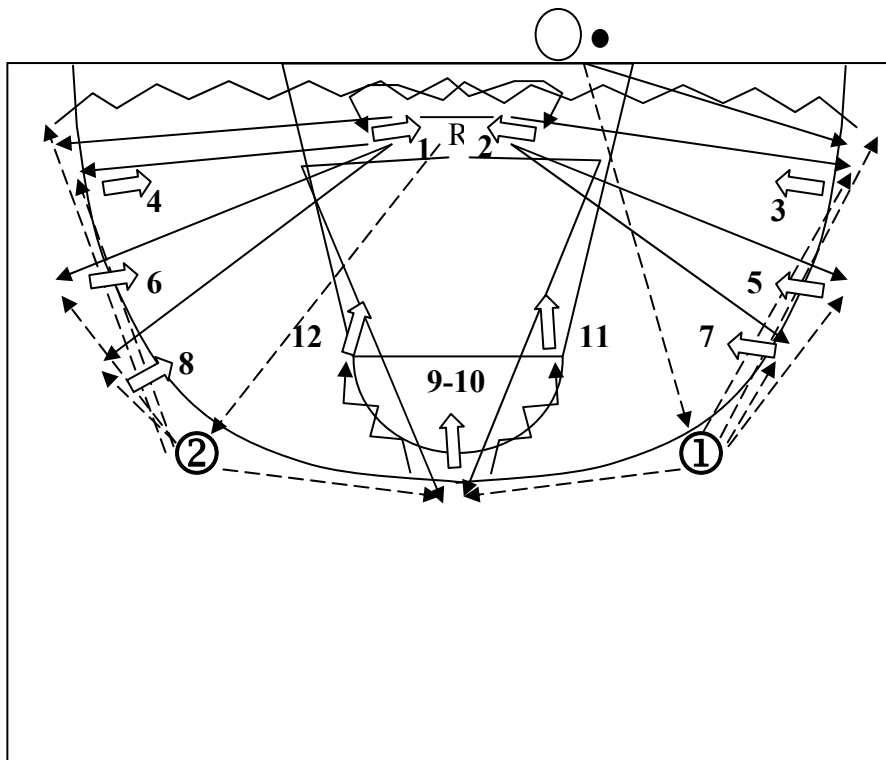
8 - pasă la pasatorul 2 – demarcaj pe partea stângă (în unghi de 60^0) – prinderea mingii – aruncare la coș din săritură de 2 sau de 3 puncte – recuperare;

9 – pasă la pasatorul 1 – deplasare la marginea suprafeței de restricție în partea opusă – oprire - simulare așezare blocaj – apariție sus în afara liniei de 6,25 m (90^0) – prinderea mingii – aruncare la coș de 3 puncte – recuperare

10 – pasă la pasatorul 2 – deplasare la marginea suprafeței de restricție în partea opusă – simulare așezare blocaj - apariție sus în afara liniei de 6,25 m (90^0) – prinderea mingii – aruncare la coș de 3 puncte – recuperare

11 - pasă la pasatorul 1 – deplasare la marginea suprafeței de restricție în partea opusă – simulare așezare blocaj - apariție sus în afara liniei de 6,25 m (90^0) – prinderea mingii – fentă de aruncare – depășire pe partea dreaptă aruncare la coș din săritură precedată de săritură în lateral spre dreapta pentru desprinderea de apărător – recuperare

12 - pasă la pasatorul 2 – deplasare la marginea suprafeței de restricție în partea opusă – simulare așezare blocaj – apariție sus în afara liniei de 6,25 m (90^0) – prinderea mingii – fentă de aruncare – depășire pe partea stângă aruncare la coș din săritură precedată de săritură în lateral spre stânga pentru desprinderea de apărător.



Toate aruncările vor fi executate din săritură la alegere de 2 sau 3 puncte, dar nu mai aproape de 5,25m.

Proba se cronometrează de la executarea primului pas pana când mingea de la ultima aruncare atinge instalația și se numără punctele marcate. Timpul maxim pentru probă este de 1,25 min – masculin și 1,30 – feminin. Dacă executantul depășește acest barem de timp proba nu se ia în considerație = 0 puncte. Proba se execută o singură dată.

PIVOT

Pot susține proba de pivot sportivii care îndeplinesc următoarele cerințe minime de talie (tabel 66):

Tabel 66 – CERINȚE MINIME DE TALIE PENTRU JUCĂTORII PIVOT

	JUNIORI II (cm)	JUNIORI I (cm)	SENIORI (cm)
MASCULIN	191	195	202
FEMININ	178	180	183

Traseul se desfășoară pe ½ de teren, cu 2 pasatori

1 - 2 – pasă la pasatorul 1 – demarcaj la marginea suprafeței de restricție în unghi de 45° – prinderea mingii – fentă de cap și umeri spre interior – depășire pe linia de fund (drop-step) cu 1 dribling – aruncare la coș cu o mână de sus (sau slam-dunk cu 2 mâini sau o mână) – recuperare – pasă la pasatorul 2. Același lucru pe partea cealaltă cu primirea mingii de la pasatorul 2 – recuperare.

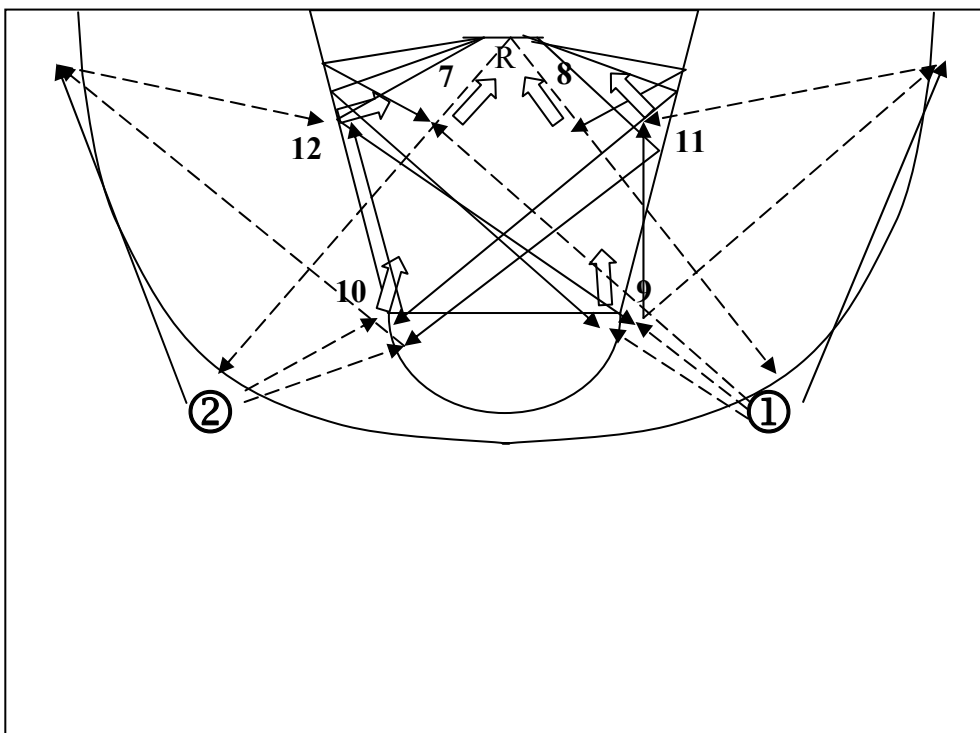
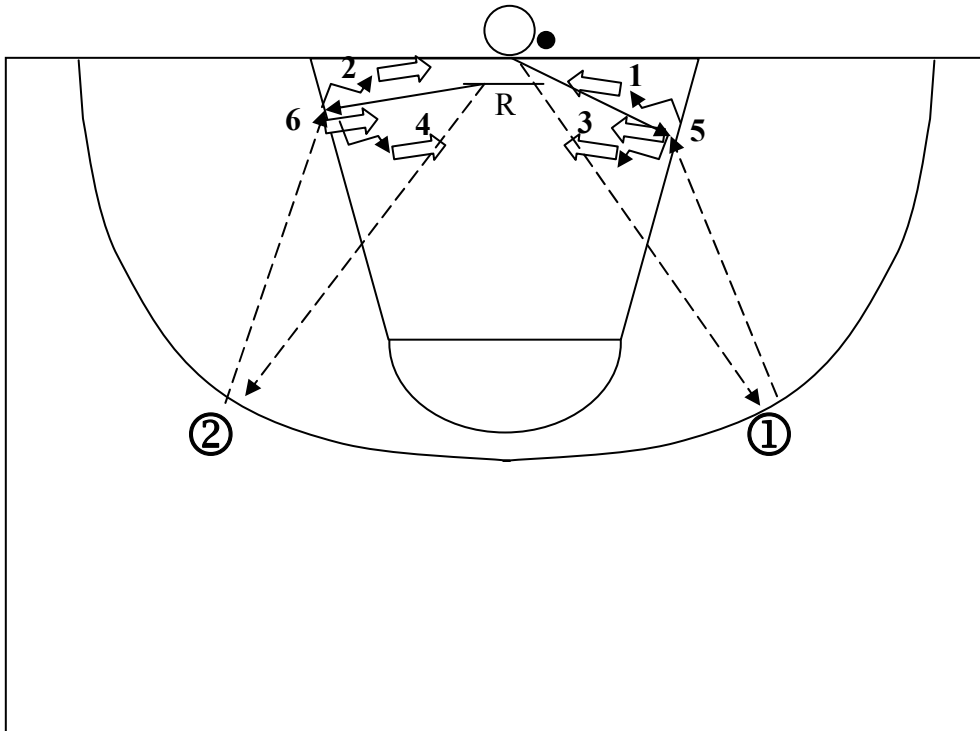
3 - 4 – pasă la pasatorul 1 – demarcaj la marginea suprafeței de restricție în unghi de 45° – prinderea mingii – fentă de cap și umeri spre linia de fund – depășire pe interior (drop-step) cu 1 dribling – aruncare la coș semicârlig cu desprindere de pe 2 picioare – recuperare – pasă la pasatorul 2. Același lucru pe partea cealaltă cu primirea mingii de la pasatorul 2 – recuperare.

5 - 6 – pasă la pasatorul 1 – demarcaj la marginea suprafeței de restricție în unghi de 45° – prinderea mingii – fentă de cap și umeri (spre interior sau linia de fund la alegere) – pivotare (ofensivă sau defensivă la alegere) – aruncare la coș din săritură – recuperare – pasă la pasatorul 2. Același lucru pe partea cealaltă cu primirea mingii de la pasatorul 2 – recuperare.

7 - 8 – pasă la pasatorul 1 – deplasare la marginea suprafeței de restricție în partea opusă – simulare așezare blocaj – ieșire din blocaj în centrul suprafeței de restricție – prinderea mingii – aruncare la coș din săritură sau semicârlig – recuperare. Același lucru pe partea cealaltă cu primirea mingii de la pasatorul 2 – recuperare.

9 - 10 – pasă la pasatorul 1 – deplasare la marginea suprafeței de restricție în partea opusă – simulare așezare blocaj – apariție la colțul suprafeței de restricție – prinderea mingii – aruncare la coș din săritură – recuperare. Același lucru pe partea cealaltă cu primirea mingii de la pasatorul 2 – recuperare

11 – 12 - pasă la pasatorul 1 – apariție la colțul suprafeței de restricție la linia de aruncări libere – prinderea mingii - pivotare – fentă de aruncare – pasă la jucătorul pasator care coboară pe colț – pătrundere spre coș – prinderea mingii – aruncare la coș semicârlig din alergare sau cu desprindere de pe 2 picioare – recuperare. Același lucru pe partea cealaltă cu primirea mingii de la pasatorul 2 – recuperare.



Proba se cronometrează de la executarea primului pas până când mingea de la ultima aruncare atinge instalația și se numără punctele marcate. Timpul maxim pentru

probă este de 1,12 min – masculin și 1,22 – feminin. Dacă executantul depășește acest barem de timp proba nu se ia în considerație = 0 puncte. Proba se execută o singură dată.

NU SE ACORDĂ BONIFICAȚIE DE TIMP LA ACEASTĂ PROBĂ.

NOTĂ: La nivelul juniorilor II (15 – 16 ani) jucătorii de 15 ani în primul an de juniorat II la proba pe posturi vor executa toți proba de fundaș, urmând ca la 16 ani în al doilea an de juniorat II să execute proba pe post: fundaș, extremă, pivot, în funcție de specializare și condițiile de talie

6. Aruncări libere

Se execută 12 aruncări libere. Jucătorul pleacă de la linia de fund în alergare până la linia de centru și înapoi până la linia de aruncări libere, aruncând 2 serii de 3-2-1 aruncări. Între serii se execută alergare până la centru și înapoi. Rezultatul final al probei este reprezentat de numărul de coșuri marcate.

Proba se execută o singură dată.

NORME DE CONTROL, BONIFICAȚII, BAREMURI

Rezultatele obținute la fiecare probă de control în parte sunt transformate în puncte conform tabelelor 1 și 2.

Pentru fiecare probă, sportivul poate obține 20 de puncte, ceea ce înseamnă un maxim de 120 de puncte fără bonificații.

Jucătorii pot primi următoarele bonificații:

a. bonificație de talie: după susținerea probelor, punctajul total se înmulțește cu următorii indici în funcție de talie și eșalon (tabel 67):

Tabel 67 – BONIFICAȚIA DE TALIE

	JUNIORI II (cm)	JUNIORI I (cm)
MASC	190-192 tot. pct. x 1,1	195-197 tot. pct. x 1,1
	193-194 tot. pct. x 1,2	198-201 tot. pct. x 1,2
	195-196 tot. pct. x 1,3	202-204 tot. pct. x 1,3
	≥197 tot. pct. x 1,4	≥205 tot. pct. x 1,4
FEM	176-178 tot. pct. x 1,1	179-182 tot. pct. x 1,1
	179-182 tot. pct. x 1,2	183-185 tot. pct. x 1,2
	183-186 tot. pct. x 1,3	186-189 tot. pct. x 1,3
	≥187 tot. pct. x 1,4	≥190 tot. pct. x 1,4

b. bonificație pentru performanță: la probele de viteză, detentă, micul maraton și 800m, pentru performanțe superioare echivalentului a 20 pct se acordă bonificațiile descrise la fiecare probă.

Jucătorii, după acordare bonificațiilor de talie și de performanță trebuie să îndeplinească următoarele baremuri pe eșaloane competiționale (tabel 68):

Tabel 68 – PUNCTAJUL MINIM LA PROBELE DE CONTROL ALE FRBASCHET

	NIVEL	PUNCTAJ MINIM
SENIORI	LOTUL NAȚIONAL	90
	DIVIZIA A	80
	DIVIZIA B ȘI JUN. REP.	72
JUNIORI I	LOTUL NAȚIONAL	75
	CAMP. NAȚ.	68
JUNIORI II	LOTUL NAȚIONAL	70
	CAMP. NAȚ.	60

Tabel 69 – TABELA DE PUNCTAJ – FEMININ

PUNCTE	30m (sec)	DETENTA (cm)	PROBA SPECIFICĂ		MICUL MARATON (sec)	ARUNC. LIBERE	800m (min)
			F-E	P			
20	4,4	67	24	24	24,0	12	2,44- 2,45
19	-	66	23	-	24,1	-	2,46- 2,47
18	4,5	65	21-22	22	24,2	11	2,48- 2,49
17	-	64	20	20	24,3	-	2,50- 2,51
16	4,6	63	19	-	24,4	10	2,52- 2,53
15	-	62	17-18	18	24,5	-	2,54- 2,55
14	4,7	61	16	-	24,6	9	2,56- 2,57
13	-	60	15	16	24,7	-	2,58- 2,59
12	4,8	58 – 59	13-14	14	24,8	8	3,00- 3,01
11	-	56 – 57	12	12	24,9	-	3,02- 3,03
10	4,9	54 – 55	10-11	10	25,0	7	3,04- 3,05
9	5,0	52 – 53	9	-	25,1	-	3,06- 3,08
8	5,1	50 – 51	8	8	25,2	6	3,09- 3,11
7	5,2	48 – 49	7	-	25,3	-	3,12- 3,14
6	5,3	45 – 47	6	6	25,4	5	3,15- 3,17
5	5,4	42 – 44	5	-	25,5	4	3,18- 3,20
4	5,5	39 – 41	4	4	25,6	3	3,21- 3,23
3	5,6	36 – 38	3	-	25,7	-	3,24- 3,26
2	5,7	33 – 35	2	2	25,8	2	3,27- 3,29
1	5,8	30 - 32	-	-	25,9	1	3,30- 3,32

Tabel 70 – TABELA DE PUNCTAJ – MASCULIN

PUNCTE	30m (sec)	DETENTA (cm)	PROBA SPECIFICĂ		MICUL MARATON (sec)	ARUNC. LIBERE	800m (min)
			F-E	P			
20	3,9	84	24	24	22,0	12	2,18- 2,19
19	-	83	23	-	22,1	-	2,20- 2,21
18	4,0	82	21-22	22	22,2	11	2,22- 2,23
17	-	81	20	20	22,3	-	2,24- 2,25
16	4,1	80	19	-	22,4	10	2,26- 2,27
15	-	79	17-18	18	22,5	-	2,28- 2,29
14	4,2	78	16	-	22,6	9	2,30- 2,31
13	-	77	15	16	22,7	-	2,32- 2,33
12	4,3	75 – 76	13-14	14	22,8	8	2,34- 2,35
11	-	73 – 74	12	12	22,9	-	2,36- 2,37
10	4,4	71 – 72	10-11	10	23,0	7	2,38- 2,39
9	4,5	69 – 70	9	-	23,1	-	2,40- 2,42
8	4,6	67 – 68	8	8	23,2	6	2,43- 2,45
7	4,7	65 – 66	7	-	23,3	-	2,46- 2,48
6	4,8	63 – 64	6	6	23,4	5	2,49- 2,51
5	4,9	60 – 62	5	-	23,5	4	2,52- 2,54
4	5,0	57 – 59	4	4	23,6	3	2,55- 2,57
3	5,1	54 – 56	3	-	23,7	-	2,58- 3,00
2	5,2	51 – 53	2	2	23,8	2	3,01- 3,03
1	5,3	49 – 50	-	-	23,9	1	3,04- 3,06

