

※コロナ禍のため、会場には、選手以外入場できません。

	開場	受付・身体計測	トライアウト	解散
U13	8:20	8:30~9:00	9:00~11:50	12:00
U14	12:20	12:30~13:00	13:00~15:50	16:00
①受付で提出 → ②身体計測 ・参加費(1,000円) ・身長、指極、指高 ・健康チェックシート				

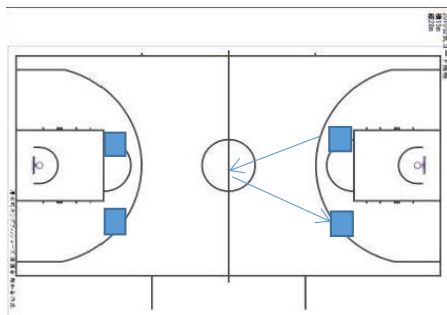
トライアウトの主な内容

- ① 開会式
- ② ウォーミングアップ 体幹トレーニング、コーディネーションなど
- ③ 運動能力テスト・シューティングテスト 以下の4種目

Results of the Skill Test : 技術テスト 技術的要素 (5段階で)

**Jump shots
ジャンプショット**

■ シューティングポイント

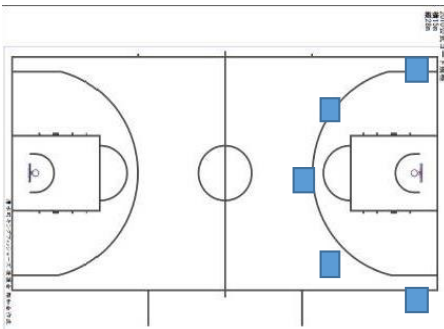


エルボーからセンターラインへダッシュし
センターからエルボーへダッシュしジャンプショット
20秒間に入った本数(右←→左)

5本以上	5点
4本	4点
3本	3点
2本	2点
1本	1点

**3P shots
3点ショット**

■ シューティングポイント



各シューティングポイントで
2本ずつうち、10本中に入った本数

7本以上	5点
5本~	4点
3本~	3点
2本	2点
1本	1点

Results of the Athletic Test : 運動能力テスト 体力的要素 (5段階で)

点	20m Sprint 20m走	Endurance 5往復ダッシュ
5点	~2.9秒	47秒以内
4点	~3.2秒	48秒~50秒
3点	~3.5秒	51秒~53秒
2点	~3.8秒	54秒~56秒
1点	3.8秒~	56秒以上

*5往復は、コート縦 当日の会場(26m)

- ④ バasketballスキルの練習
- ⑤ スクリメージ(5対5 ゲーム形式)
- ⑥ 閉校式

保護者の方へ

・当日は、無観客での開催となりますので、会場内には入れません。
 ・会場の進明中学校は駐車場が限られていますので、乗り合わせて来校することをお勧めします。なお、車でお越しの際には会場周辺の道路には絶対に駐車せず、校内の駐車場に停めるようにしてください。また、近隣道路は一方通行が多くなっていますので、お気を付けてください。