

Муниципальный этап  
Всероссийской олимпиады школьников  
2020-2021 учебный год  
«Физическая культура»  
7-8 классы

**Практические испытания**

**ГИМНАСТИКА**

*Девушки и юноши 7-8 классов*

**1. Участники**

- 1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.
- 1.2.. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колен.
- 1.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «Лосин».
- 1.4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком.
- 1.5. Использование украшений не допускается.
- 1.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла.

**2. Порядок выступления**

- 2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам, в соответствии с личным стартовым номером.
- 2.2. Перед началом испытаний при формировании каждой смены участники должны предъявить документ удостоверяющий личность судье при участниках.
- 2.3. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть **20** секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.
- 2.4. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка **0,5** балла.
- 2.5. Время выполнения упражнения не должно превышать 1 мин. 30 сек. По истечении этого времени упражнение прекращается. За 10 сек. до окончания упражнения даётся предупредительный сигнал.
- 2.6. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной

стойки после его окончания. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

2.7. Оказанная при выполнении упражнения поддержка и явная помощь наказывается соответствующими сбавками.

2.8. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

За нарушения, указанные в п. 2.8. Председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на **0,5** балла, а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

### **3. Повторное выступление**

3.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.; появление на гимнастическом оборудовании или в непосредственной близости от него посторонних объектов, создающих травмоопасную ситуацию.

3.2. При возникновении указанных выше ситуаций, участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

3.3. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников своей смены.

3.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

### **4. Разминка**

4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более **30** секунд на одного человека.

### **5. Программа испытаний**

5.1. Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер.

5.2. В случае изменения установленной последовательности элементов упражнения не оценивается и участник получает **0,0** баллов.

5.3. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, или заменил его другим, оценка снижается на указанную в программе стоимость.

5.4. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз.

5.5. Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка.

5.6. Общая суммарная стоимость всех «акробатических» элементов составляет оценку за трудность **10,0** баллов.

## 6. Оценка исполнения

6.1. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.

6.2. При выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из **10,0** баллов сбавки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений. Окончательная оценка максимально может быть равна **10,0** баллов.

### Сбавки за нарушения техники исполнения отдельных элементов.

	<i>Основные ошибки исполнения</i>	<i>С б а в к и</i>
1	Сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента	- стоимость элемента или соединения
2	Недостаточная высота полётной фазы прыжков, искажение рабочей осанки	- до <b>0,5</b> балла
3	Отсутствие слитности, неоправданные задержки и паузы между элементами	- до <b>0,5</b> балла
4	Выход за пределы акробатической дорожки	- <b>1,0</b> балл
5	Недостаточная фиксация статических элементов: «держать» - менее 2 секунд; «обозначить» – менее 1 секунды	- стоимость элемента или соединения
6	Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом: - переступание и незначительное смещение шагом	- <b>0,1</b> балла
	- широкий шаг или прыжок	- <b>0,3</b> балла
	- касание пола одной рукой	- <b>0,5</b> балла
	- опора о пол двумя руками, падение	- <b>1,0</b> балл
7	Отсутствие чёткого выраженного начала или окончания упражнения	- <b>0,5</b> балла

6.3. В случае неоправданной паузы более 5 секунд при выполнении упражнения, оно прекращается и не оценивается.

## 7. Оборудование

7.1. Упражнение выполняется на акробатической дорожке не менее **12** метров в длину и **1,5** метра в ширину.

7.2. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

**Акробатика**  
**7-8 класс девушки**

№ п\п	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п.- о.с.	
1	Из упора присев – кувырок вперед в сед с наклоном вперед, руки вверх (держат) – перекаат назад в стойку на лопатках – (держат)	0,5+0,5 + 1,5
2	Сгибаясь. Лечь на спину, согнуть руки и ноги – мост, (деожать0 – поворот направо (налево) кругом в упор присев – кувырок назад	1,0 + 0,5+1,0
3	Встать – шагом вперед переднее равновесие («ласточка»), руки в стороны. держать	1,5
4	Приставляя правую (левую) – прыжок со сменой согнутых ног вперед – приставить правую (левую), упор присев	1,0
5	Кувырок вперед – кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0 + 1,0+0,5
		<b>10,0</b>

**7-8 класс юноши**

№ п\п	Элементы и соединения	Баллы
	И.п.- о.с.	
1	Руки в стороны, шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног вперед – приставить правую (левую), упор присев, обозначить	1,0
2	Кувырок назад – перекаат назад в стойку на лопатках без помощи рук (держат)	1,5+1,5
3	Перекаат вперед в сед с наклоном вперед, руки вверх (обозначить) – кувырок назад в стойку ноги врозь	1,0 + 1,0
4	Прыжком, основная стойка – шагом вперед, согнуть правую (левую) вперед, носком стопы коснуться колена опорной ноги. Руки в стороны (держат)	1,5
5	Приставляя правую (левую), упор присев – кувырок вперед – кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0+1,0+0,5
		<b>10,0</b>

## **Работа судейской коллегии**

Гимнастика относится к сложно-координационным и, в тоже время, технико-эстетическим видам спорта. Во время соревнований по спортивным видам гимнастики упражнения, выполненные участниками, сравнивается с идеально возможным вариантом исполнения. При этом учитываются требования к технике исполнения отдельных элементов, а также соответствие упражнения способностям и возможностям исполнителя.

Для получения объективных результатов испытаний по гимнастике необходимы квалифицированные судьи. Чтобы чётко и объективно оценивать качество подготовки каждого участника, они должны быть знакомы с техникой гимнастических упражнений, владеть методикой судейства, иметь достаточный опыт судейства соревнований по спортивным видам гимнастики – спортивной, художественной, акробатической, командной.

Руководство проведением испытаний по гимнастике возлагается на главного судью по гимнастике. Он несёт ответственность за своевременную подготовку мест проведения испытаний (основного и разминочного залов, раздевалок, мест для зрителей и т.п.), правильность установки гимнастического оборудования и его соответствие необходимым требованиям, включая и требования техники безопасности.

Главный судья обеспечивает чёткий и ритмичный ход испытаний, добиваясь правильной и согласованной работы судейского аппарата. Он обязан тщательно продумать все вопросы, связанные с организацией и проведением соревнований, дать исчерпывающие указания всем судьям и следить за своевременным выполнением своих поручений. В ходе испытаний в его задачи входит контроль правильности выведения судейских оценок, проверка объективности судей и точности определения окончательного балла, а в случае обнаружения судейской ошибки её немедленное исправление. Главный судья по гимнастике имеет право отстранить от работы любого судью за некомпетентность, некорректное поведение или явную необъективность.

В целях повышения качества работы судейской коллегии перед началом испытаний главный судья проводит семинар, на котором подробно разбираются Программа испытаний, уточняются Правила судейства и обязанности каждого из судей. Желательно, чтобы в ходе семинара судьи получили возможность попрактиковаться в судействе, оценивая упражнения демонстраторов из числа специально подготовленных для этого учащихся. Это даст возможность «пристреляться» к типичным ошибкам и выработать единый подход к оценке выполнения упражнений.

Главный судья по гимнастике определяет составы судейских бригад. Как правило, бригаду, оценивающую выступление девушек, возглавляет арбитр - женщина, юношей – мужчина.

Судьи обязаны быть на своём месте за 1 час до начала выступлений первой смены участников. Каждый судья должен иметь программу, правила и регламент проведения испытаний. В одежде судьи должны придерживаться делового стиля, подчёркивающего строгость и торжественность происходящего.

Работу судейской бригады возглавляет арбитр, который разрешает начало испытаний, представляет участников и вызывает их для выполнения упражнения; следит за длительностью выполнения упражнения; разрешает повторное выполнение упражнения, если оно было прервано из-за технического дефекта; контролирует сбавку группы судей, оценивающей трудность упражнения; контролирует оценки судей, оценивающих исполнение упражнения и расхождение между ними; при недопустимом расхождении судейских оценок собирает судей для обсуждения; делает специальные сбавки с окончательной оценки. Такого рода сбавки могут быть сделаны за повторное выполнение упражнения после неудачного начала, неоправданной паузе при выполнении упражнения, оказании помощи и поддержки, явной задержке начала упражнения, нарушении требований к спортивной форме, а также нарушение участником правил поведения во время проведения испытаний.

Арбитр выводит окончательную оценку и оформляет протокол испытаний.

## **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА**

### ***Юноши и девушки 7-8 классы***

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции для девушек и юношей – 1000 м.

#### **1. Регламент проведения испытания**

Состязания в гладком беге проводятся в манеже на специальной беговой дорожке, на стадионе, или на любой ровной местности с измеренной дистанцией. Фиксируется и оценивается время преодоления дистанции каждого участника с точностью до 0,1 секунды.

Участники должны быть одеты в спортивную форму (шорты, футболка, спортивный костюм, кроссовки). При нарушении требований к спортивной форме участник не допускается к испытаниям. Участники стартуют по четыре-шесть человек, в зависимости от размеров беговой дорожки и возможностей организаторов.

## 2. Оценка исполнения

Фиксируется время преодоления дистанции. Участнику, показавшему лучшее время, начисляются максимально возможные «зачетные» баллы (их устанавливают организаторы олимпиады); остальным – меньше на процент, соответствующий разнице с лучшим показанным временем.

В случае объективной невозможности провести испытание по лёгкой атлетике в виде бега на выносливость, допустимо проведение **челночного (координационного) бега 10×10м.**

**Примечание:** после преодоления каждого отрезка в 10 метров, при развороте, обязательное касание рукой линии ограничения дистанции.

## **ВОЛЕЙБОЛ**

### *Юноши и девушки 7-8 классы*

#### 1. Руководство

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи по волейболу
- судьи на площадке
- секретаря

#### 2. Участники

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (прибавлением 10 сек) или не допущен к соревнованиям.

#### 3. Порядок выступления

3.1. Порядок выступления определяется стартовым номером, полученным при жеребьевке.

3.2. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова участника есть **20** секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

3.4. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

3.5. Все участники, не выполняющие упражнения должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

#### **4. Повторное выступление**

4.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся:

- поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;
- неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен, немедленно прекратить выступление. Если выступление завершено, оно будет оценено

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выступление. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

4.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

#### **5. Разминка**

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта 30 секунд на одного участника.

#### **6. Программа испытаний**

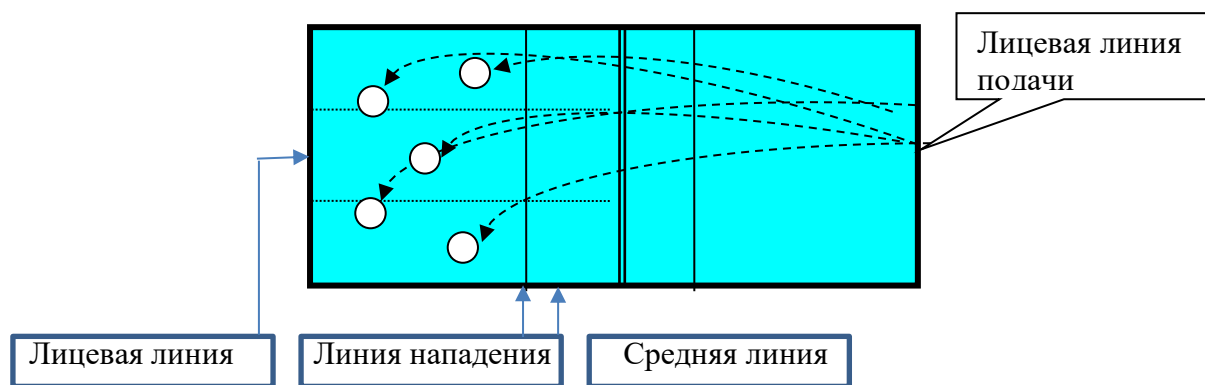
Перед началом выполнения упражнения участниками, в зоны №1,2,4,5,6 волейбольной площадки (находящиеся в 6 метровой зоне (от линии нападения до лицевой линии площадки)), положить большие обручи. (Линия нападения расположена на расстоянии 3м от средней линии (сетка)).



Участник, выполняющий подачу, находится за лицевой линией (лицевая линия расположена на расстоянии 9м от средней линии). Подачу можно выполнить с любой точки за лицевой линией, не заходя за разметку. Участник выполняет 5 верхних подач мяча.

В случае если участник выполнил подброс мяча, но удар по мячу не произвёл, то попытка считается совершенной. Дополнительных попыток не предоставляется. На выполнение подач участнику отводится 40 секунд.

Если участник не успел выполнить задание в заданное время, то серия прекращается.



## 7. Оценка исполнения

Каждая подача оценивается. В зачет идёт сумма всех подач.

За правильное выполнение подачи участник получает – **1 очко**.

За попадание мячом после выполнения подачи в обруч участник получает дополнительно – **1 очко**.

За подачу в сетку или за пределы площадки участнику снимается **1 очко**.

Победитель определяется по наибольшей сумме очков.

## 8. Оборудование

8.1. Упражнение выполняется на площадке с волейбольной разметкой.

8.2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

8.3. 5 волейбольных мячей и 5 обручей (d=100см).

# **КОМПЛЕКСНОЕ ИСПЫТАНИЕ: БАСКЕТБОЛ, ФУТБОЛ**

## *Девушки и Юноши 7-8 класс*

### **1. Руководство**

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи
- судей по баскетболу, футболу
- секретаря

### **2. Участники**

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям или наказан штрафом (прибавлением 10 сек).

### **3. Порядок выступления**

3.1. Порядок выполнения задания определяется стартовым номером, полученным при жеребьевке.

3.2. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

3.4. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

3.5. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

### **4. Повторное выступление**

4.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся:

- поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;

- неполадки в работе общего оборудования - освещение, задымление помещения и т.п.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен, немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

4.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

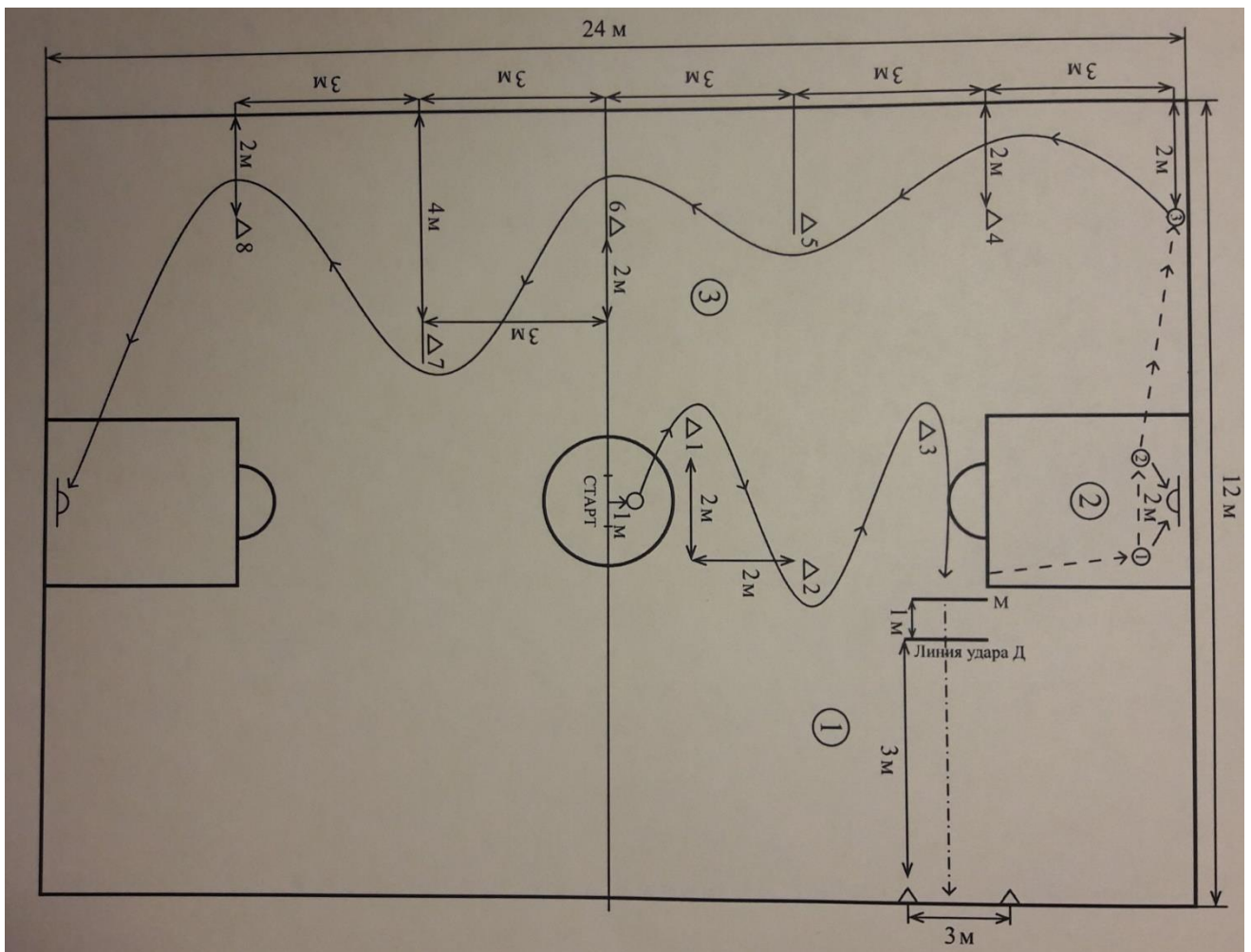
## 5. Разминка

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более 30 секунд на одного участника.

## 6. Программа испытаний

№ п / п	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование и инвентарь	Примечания
1	Обводка трёх стоек ногами, удар по воротам из стоек	Участник находится за линией старта. По команде судьи участник бежит к футбольному мячу, и начинает обводить стойку № 1 с левой стороны и ведёт мяч к стойке № 2. Обводит её с правой стороны, затем ведёт мяч к стойке № 3. Обводит её с левой стороны и ведёт мяч к линии удара, останавливает мяч	Футбольный мяч, 3 стойки, расположенные в 2 м друг от друга (согласно схеме). Ворота из конусов, длина которых 3 м. Линия удара девочек на расстоянии 3 м от линии ворот из конусов, мальчиков – 4 м от линии ворот из	- сбивание или задевание стойки + 3 с; – неостановка мяча перед линией удара + 3 с; – заступ за линию удара, попадание мяча в ворота не засчитывается + 5 с; – обводка стойки не с той стороны + 5 с; – пропуск обводки одной из стоек + 5 с;

		перед линией удара и выполняет удар мячом по воротам из конусов. Выполнив удар по воротам, участник по кратчайшему пути перемещается к баскетбольному мячу № 1.	конусов. Ведение и удар по мячу осуществляется любой ногой. Допускается ведение мяча любой стороной стопы, носком стопы.	– непопадание в ворота из конусов + 10 с; – невыполнение задания + 180 с
2	Броски в кольцо двумя руками от груди	Подбежав к баскетбольному мячу № 1, участник берёт мяч и выполняет бросок по кольцу № 1. После выполненного броска берёт мяч № 2 и выполняет бросок по кольцу № 1.	2 баскетбольных мяча, которые лежат под углом, на расстоянии 2 м справа и слева от баскетбольного кольца № 1 (согласно схеме).	– непопадание в кольцо + 5 с; – невыполнение задания + 180 с.
3	Обводка пяти стоек рукой и бросок баскетбольного мяча	Участник берёт баскетбольный мяч № 3 и выполняет ведение к стойке № 4, обводит ее с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 5. Обводит её с левой стороны и ведёт мяч к стойке № 6. Обводит её с правой стороны, затем ведёт мяч к стойке № 7. Обводит ее с левой стороны и ведёт мяч к стойке № 8. Обводит её с правой стороны. Далее кратчайшим путём ведёт мяч к кольцу № 2 и выполняет бросок по кольцу в движении используя двушажную технику.	Баскетбольный мяч, 5 стоек, расположенных в 3 м друг от друга. 1-я стойка расположена на расстоянии 5 м от линии старта начала упражнения. Стойка № 7 смещена на 2 м ближе к центру (согласно схеме). Мяч ведётся дальней рукой по отношению к стойке.	– сбивание или задевание стойки + 3 с; – нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.д.) + 3 с; – непопадание в кольцо + 5 с; – обводка стойки не с той стороны + 5 с; – пропуск обводки одной из стоек + 5 с; – выполнение броска неуказанным способом (двушажная техника) + 5 с; – невыполнение задания + 180 с



## 7. Оценка исполнения

Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения с учетом штрафного времени.

## **ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ)**

*Девушки и Юноши 7-8 класс*

**Руководство:**

1. Линия старта каждого из заданий отмечена специальной разметкой и расположена на безопасном расстоянии от стены. Линия старта испытания должна быть расположена на расстоянии не менее чем 2 м от стены.

2. Для проведения испытания рекомендуется распределять участников по потокам (по 12–15 человек). Все участники одного потока должны находиться в специально отведённом для них месте, их поведение не должно мешать другим участникам.

3. Все задания располагаются строго последовательно, по периметру спортивного зала (рекомендуется спортивный зал  $24 \times 12$  м, рисунок 1), на безопасном расстоянии от стены.

4. Выполнение заданий оценивается судейской бригадой, состоящей из двух – трёх человек. Первый судья располагается в зоне старта/финиша, даёт команду («Марш!»/свисток) и фиксирует время прохождения полосы препятствий. Второй и третий судьи (судья с помощником) располагаются в зоне выполнения упражнений и оценивают качество их выполнения

### **Методика оценки результатов**

1. Результатом выполнения задания является время (в секундах, с точностью до десятых долей секунды), включая «штрафные» секунды. Секундомер включается по команде («Марш!»/свисток).

2. Чем меньше времени затрачено на выполнение испытания, тем выше итоговый результат.

3. Точное попадание мячом в кольцо или в специальную зону (квадрат) поощряется сбавкой «минус 5 сек.» от итогового результата.

4. Невыполнение одного из заданий – штраф «плюс 15 сек.» от итогового результата.

### **Инвентарь и оборудование**

Спортивный зал с разметкой и оборудованием для выполнения практических заданий. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 м, полностью свободная от посторонних предметов.

Конусы – 9 шт., секундомер – 2 шт., измерительная рулетка, баскетбольные мячи (согласно возрасту и полу участников) – 5 шт., свисток – 1 шт., гимнастическое бревно (скамейка) ( $4 \text{ м} \times 24 \text{ см} \times 25 \text{ см}$ ), обруч, скотч.

### **Содержание упражнений**

#### **Задание № 1 Бег «змейкой»**

По свистку участник начинает выполнение задания от обозначенной линии – СТАРТ. Выполняет ведение мяча змейкой, обводя поочередно стоящие на расстоянии друг от друга две линии стоек (количество стоек в каждой линии – 4 штуки, расстояние между стойками по длине – 1 м, по ширине – 3 м.).

Продолжая ведение мяча, участник добегают до линии начала выполнения задания № 2 и без остановки начинает его выполнение.

Добавляется 5 секунд за:

- каждое не оббегание стойки
- каждое касание стойки мячом или частью тела

#### **Задание № 2 Бег по скамейке (гимнастическому бревну)**

Участник берёт мяч в руки, пробегает по поверхности бревна, спрыгивает и продолжает ведение мяча оббегая конус. Добегает до линии начала выполнения задания № 3 и без остановки начинает его выполнение.

Если во время выполнения задания участник теряет равновесие и сходит со скамейки он должен вернуться назад (к линии начала выполнения задания № 2) и снова выполнить задание.

### **Задание № 3 Бросок мяча по кольцу с места**

Участник выполняет один бросок мяча по кольцу с ограничительной линии. После выполнения задания участник бежит к линии задания № 4 и без остановки начинает его выполнение.

Линия №2 – мальчики 7-8 кл.

Линия №3 – девочки 7-8 кл.

Добавляется 5 секунд за не попадание в кольцо

### **Задание № 4 Бросок мяча вперед двумя руками из-за головы**

Участник находится перед ограничительной линией № 4, держа мяч за головой, ноги врозь. Активным разгибанием в локтевых суставах участник резко выпрямляет руки вперед, выпуская мяч в заранее очерченную зону – квадрат. Бросок осуществляется на прямых ногах (без подседа). Каждый участник выполняет 3 попытки (3 броска). Квадрат (1м × 1м) относится от ограничительной линии в соответствии с возрастом участников:

7–8 классы (М – 7м, Д – 5 м)

После выполнения задания участник бежит к центральному кругу (линия выполнения задания № 5) и без остановки начинает его выполнение.

квадрат №2 – мальчики 7-8 кл.

квадрат №3 – девочки 7-8 кл

Добавляется 5 секунд за каждое не попадание мячом в квадрат 1м × 1м

### **Задание № 5 Бросок по кольцу после ведения**

Взяв баскетбольный мяч, участник выполняет ведение мяча с последующим броском по кольцу (один бросок).

Секундомер выключается в момент касания мяча пола.

Добавляется 5 секунд за не попадание в кольцо.

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на преодоления полосы препятствий, с учетом штрафного.

Полоса препятствий с баскетбольным мячом

