

# Регламент выполнения конкурсного испытания по баскетболу с упражнениями прикладной физической культуры юноши и девушки 9-11 классы



## 1. Участники

1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и спортивную обувь.
2. Использование украшений не допускается.
3. При нарушении требований к спортивной форме участник до испытаний не допускается.

## 2. Оборудование

1. Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол.
2. Вокруг площадки должна быть зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.
3. 11 фишек, 2 скамейки, теннисный мяч, маты, 2 б\б мяча:  
**юноши – мяч №7, девушки – мяч №6.**

### Условные обозначения:

Старт – ☺

Бег ускорением - ←

Ведение мяча - ←

Ведение мяча «змейка» - - - - - →

Броски на щит №2 - - - - - →

Бросок в цель - - - - - →

Стойки или фишки - ▲

Мяч - ●

Щит №1 и 2 - ○

Гимнастическая скамейка - —

Гимнастический обруч D-90 см - ○

Теннисный мяч - ●

Фишки № 2,4 – располагаются вдоль боковой линии на расстоянии 0,5 метра от нее;

Фишки №3 – располагаются на расстоянии 3 м. от боковой линии;

Фишка №1 – располагается на углу трапеции;

**Оценка выполнения:** Фиксируется время преодоления дистанции и точность бросков.

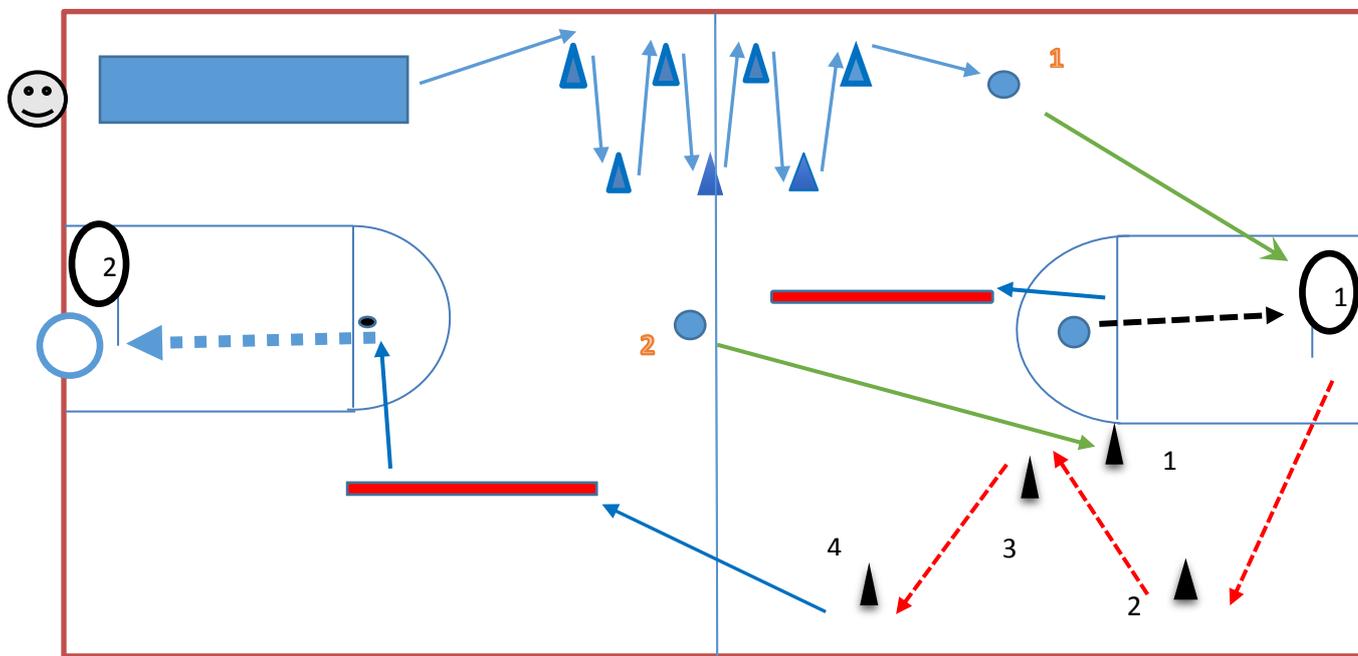
За каждое нарушение правил, участнику к его фактическому времени прибавляется по 1 секунде:

- сбивание стойки при выполнении бега змейкой;
- за падение со скамейки;
- за невыполнение 5 прыжков через скамейку;
- за непопадание в цель;
- пробежка, двойное ведение, пронос мяча;
- заступ за линию штрафного броска
- ошибки при ведении «змейкой» (неправильная смена рук);
- за непопадание в кольцо к фактическому времени участника прибавляется по 3 сек;
- за невыполнение любого элемента комбинации участнику к его фактическому времени прибавляется по 3 секунды.

Места участников практического задания определяются по наименьшему времени, затраченному на выполнение упражнения.

### ЮНОШИ И ДЕВУШКИ 9-11 классы

Испытуемый находится на лицевой линии спортивной площадки. По сигналу судьи испытуемый делает 3 кувырка вперед, далее выполняет бег змейкой. После выполнения упражнения «змейка», испытуемый бежит к мячу №1, берет баскетбольный мяч и с ведением левой рукой движется к щиту №1, выполняет бросок с левой стороны после двух шагов, подбирает мяч и с ведением мяча (любой рукой) движется к линии штрафного броска, выполняет штрафной бросок, далее, выполняя бег по скамейке, бежит к мячу №2, берет баскетбольный мяч и с ведением правой рукой, движется к стойке №1, выполняет бросок мяча в кольцо после остановки. После выполнения броска, испытуемый подбирает мяч и с ведением левой рукой движется к стойке №2, обводит ее с левой стороны левой рукой, двигаясь к стойке №3, обводя ее с правой стороны правой рукой, движется к стойке №4, обводит ее левой рукой с левой стороны. После выполнения змейки испытуемый бежит к скамейке и выполняет пять прыжков через препятствие, выполнив прыжки, испытуемый бежит к линии штрафного броска щита №2, выполняет бросок теннисного мяча в цель (обруч D-90 см, подвешенный на высоте 2 м от пола). Фиксируется время преодоления дистанции и точность бросков.



## **Гимнастика (юноши и девушки 9 - 11 классы)**

Испытания проводятся в виде выполнения обязательного для всех акробатического упражнения. Упражнения выполняются в порядке, указанном в программе. Изменение порядка выполнения упражнений не допускается.

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

Гимнастическая дорожка (ширина 1,5–2 метра, длина не менее 12 метров).

Судьи оценивают качество исполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Максимально возможный балл на акробатике - 10,00 баллов. Для выполнения упражнений участникам предоставляется только одна попытка.

### **Девушки 9-11 классы**

И.п. – основная стойка (о.с.)

1 – Руки в стороны, шагом одной и махом другой прыжок со сменой прямых ног («ножницы») **(0,5 балла)**, шаг, наскок на две ноги, прыжок с разведением ног в правый (левый) шпагат («разножка») руки в стороны **(1,0 балл)**, руки дугами вниз, о.с.;

2 – 1-2 шага разбега кувырок вперёд прыжком в упор присев **(1,0 балл)**, кувырок вперёд в упор присев **(0,5 балла)**, прыжок вверх прогнувшись, стойка руки вверх.

3 – Стойка ноги врозь руки вверх, наклоняясь назад, опуститься в положение «мост» (держать 3 сек.) **(0,5 балла)**, поворот вправо (влево) на 180° в упор присев **(0,5 балла)** о.с.

4 – Темповой подскок («вальсет»), с правой (левой) ноги два переворота в сторону в стойку ноги врозь («колесо») **(0,5 балла+0,5 балла)**, руки в стороны, поворот плечом назад на 90° руки вперёд, о.с.;

5 – Кувырок вперёд в сед ноги вместе, руки дугами через стороны вверх, наклон вперёд («складка») (держать 2 сек.) **(0,5 балла)** - кувырок назад согнувшись в упор присев **(0,5 балла)**, кувырок назад в упор стоя согнувшись **(1,0 балл)**, о.с.

6 – Шагом одной равновесие («ласточка») руки в стороны (держать 3 сек.) **(0,5 балла)**, приставить ногу, о.с.;

7 – Руки дугами через стороны вверх, шаг вперёд, махом одной и толчком другой стойка на руках (обозначить) **(1,0 балл)** поочередно опуская ноги, встать в полуприсед руки вперёд, кувырок вперёд в упор присев **(0,5 балла)**, прыжок с поворотом на 360° **(1,0 балл)**, о.с.

**Максимальная оценка составляет -10,00 баллов**

\* **Примечание:** к тексту испытания прилагается видеоролик.

## Юноши 9-11 классы

Испытания проводятся в виде выполнения обязательного для всех акробатического упражнения. Упражнения выполняются в порядке, указанном в программе. Изменение порядка выполнения упражнений не допускается.

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

Судьи оценивают качество исполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Максимально возможный балл на акробатике - 10,00 баллов. Для выполнения упражнений участникам предоставляется только одна попытка.

И.п. – основная стойка (о.с.)

1 – 1-2 шага разбега, наскок на две ноги, толчком двух ног прыжок вверх в группировке (**0,5 балла**), полуприсед, руки вперед;

2 – Кувырок вперед в полуприсед руки вперед (**0,5 балла**), кувырок вперед прыжком в упор присев (**1,0 балл**), прыжок вверх с поворотом на 180° через левое плечо (**0,5 балла**), стойка руки вверх, руки дугами через стороны опустить вниз, о.с.;

3 – Шагом одной равновесие («ласточка») руки в стороны (держать 3 сек.) (**1,0 балл**), приставить ногу, стойка руки вверх, темповой подскок («вальсет») два переворота в сторону в стойку ноги врозь («колесо») руки в стороны (**1,0 балл**), поворот плечом назад на 90°, стойка руки вверх;

4 – Шагом одной и махом другой стойка на руках кувырок вперед в группировке в упор присев (**1,0 балл**).

5 – Кувырок назад в группировке в упор присев (**0,5 балла**), кувырок назад с прямыми ногами через стойку на руках в упор, стоя согнувшись (**1,0 балл**), упор присев;

6 – Силой согнувшись стойка на голове и руках (держать 3 сек.) (**1,0 балл**), опускание силой в упор лёжа (**0,5 балла**), сед на пятках наклон вперед, руки вверх;

7– Кувырок вперед в упор присев (**0,5 балла**), прыжок вверх на 360 ° через левое плечо (**1 балл**);

**Максимальная оценка составляет-10 баллов**

\* **Примечание:** к тексту испытания прилагается видеоролик