

Регламент выполнения конкурсного испытания по баскетболу юноши и девушки 7-8 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 иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.
3. Фишки, мячи баскетбольные №6,5 (по 1 мячу)

Условные обозначения:

Старт – 😊

Бег со сменой направления - ————

Ведение мяча на щит №1 - —————→

Ведение мяча («змейка») – ~~~~~~

Стойки или фишки - ▲

Мяч - ●

Щит № 1 и 2 – ○

Стойки № 1,3,5,7 – располагаются вдоль боковой линии на расстоянии 1 метра от нее.

Стойка №2,4,6 – располагаются на расстоянии 3 м. от боковой линии.

Стойки №8 – располагается от лицевой и боковой линии на расстоянии 1,5 метра

Стойка №9 - располагается от боковой линии на расстоянии 3 метра

Стойка №10 - располагается от боковой линии на расстоянии 1,5 метра

Инвентарь: 10 стоек или фишек и 1 б\б мяч:

юноши – мяч №6, девушки – мяч №5

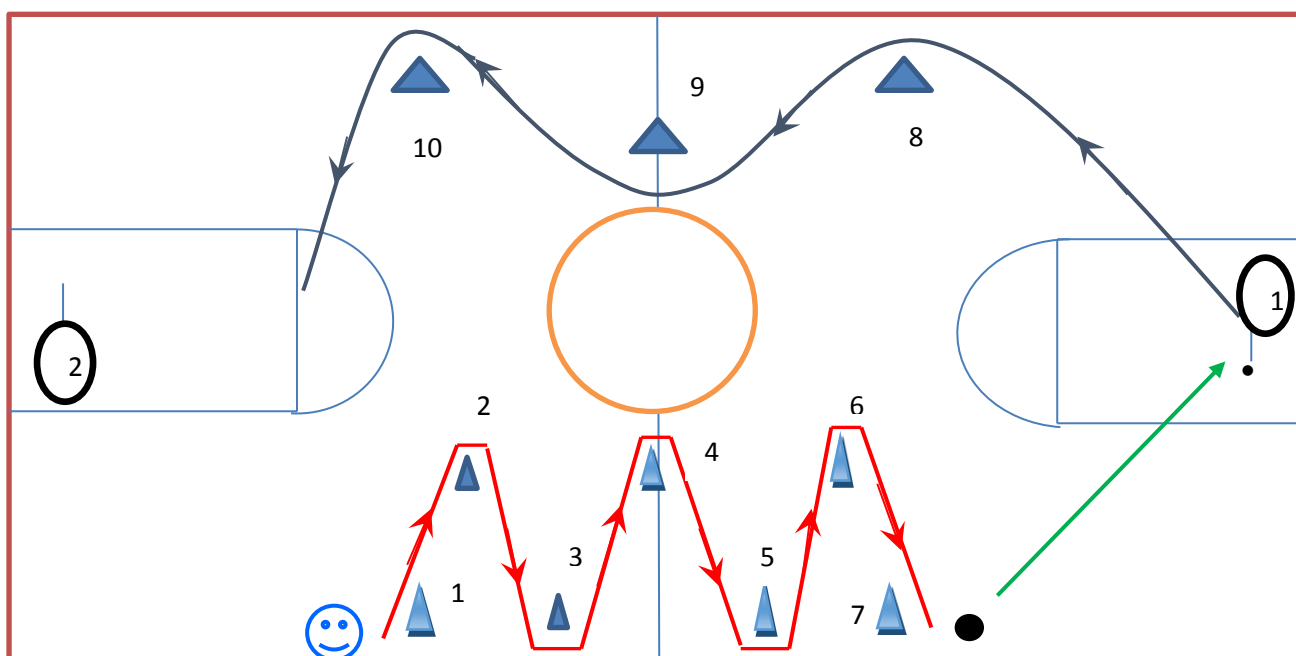
Оценка выполнения: Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. За каждое нарушение правил, участнику к его фактическому времени прибавляется по 1 секунде:

- пробежка;
- двойное ведение;
- пронос мяча;
- заступ за линию штрафного броска;
- необбегание фишки;
- участник не попал мячом в кольцо +3 сек;
- за каждое попадание в кольцо участнику из его фактического времени убавляется по 3 секунды.

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

ЮНОШИ И ДЕВУШКИ 7-8 классы

Испытуемый находится за боковой линией спортивного зала у стойки №1, лицом к площадке. По сигналу судьи, испытуемый с ускорением движется к стойке №2, оббегая ее с левой стороны бежит к стойке №3, оббегает ее с правой стороны, бежит к стойке №4, оббегает её с левой стороны и бежит к стойке №5, оббегает её с правой стороны и бежит к стойке №6, оббегает её с левой стороны и бежит к стойке №7, берет мяч, и, с ведением правой рукой движется к щиту №1, выполняет бросок с правой стороны в кольцо щита №1 с двух шагов. После броска, испытуемый подбирает мяч, и, с ведением правой рукой, движется к стойке №8, обводит стойку с правой стороны и движется к стойке №9, обводит ее с левой стороны левой рукой, и движется к стойке №10, обводит ее с правой стороны правой рукой, двигаясь к линии штрафного броска щита №2, выполняет бросок в кольцо. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом пола после выполнения броска на щит №2. Фиксируется время преодоления дистанции и точность бросков.



Гимнастика

(юноши 7 – 8 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.

Юноши 7-8 классы

Три шага вперёд от начала акробатической дорожки.

И.п. — основная стойка.

1 — Руки в стороны, шагом одной и махом другой прыжок со сменой ног («ножницы») **(0,5 балла)**, шаг, приставить ногу, упор присев, стойка на голове (держать) **(1,0 балл)**, упор присев.

2 — Кувырок назад в упор присев **(0,5 балла)**, кувырок назад в упор согнувшись **(0,5 балла)**, упор присев, прыжок вверх с поворотом на 360° **(1,0 балл)**.

3 — Полуприсед, руки вперед, длинный кувырок вперёд в упор присев **(0,5 балла)**, кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук (держать 3 сек) **(1,0 балл)**, перекатом сед ноги вместе.

4 — Руки дугами вверх, наклон вперёд (держать 3 сек.) **(0,5 балла)**, кувырок назад в упор присев **(0,5 балла)**, прыжок вверх ноги врозь руки вперёд **(0,5 балла)**, полуприсед, о.с.

5 — Стойка руки вверх, шагом одной и махом другой переворот в сторону («колесо») **(1,0 балл)**, переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь **(1,0 балл)**, руки в стороны, приставляя ногу поворот плечом назад на 90°, руки вверх.

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

7 — Полуприсед руки вперёд, длинный кувырок вперёд в группировке в упор присев **(0,5 балла)**, прыжок вверх на 180° **(0,5 балла)**, полуприсед, о.с.

Максимальная оценка составляет -10,00 баллов

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

Гимнастика

(девушки 7 – 8 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 7-8 классы

И.п. – основная стойка (о.с.).

1 – Шагом одной и махом другой прыжок со сменой ног («ножницы») руки в стороны (**1,0 балл**), шаг руки в стороны, прыжок со сменой согнутых ног («козлик») (**0,5 балла**), стойка руки вверх- стороны;

2 — Шаг, полуприсед руки вперёд, кувырок вперёд в упор присев (**0,5 балла**), кувырок вперёд с прямыми ногами в сед ноги вместе (**0,5 балла**);

3 — Руки дугами через стороны вверх, наклон вперёд («складка») (держать 3 сек.) (**0,5 балла**), стойка на лопатках без помощи рук (держать 3 сек.) (**1,0 балл**), перекат назад в полушпагат (**0,5 балла**) руки в стороны, круговым движением ноги через сторону вперёд, встать в о.с.;

4 – Руки дугами через стороны вверх, стойка ноги врозь, опуститься в положение «мост» (держать 3 сек.) (**1,0 балл**), поворот влево на 180° в упор присев (**0,5 балла**), о.с.;

5 — Руки дугами через стороны вверх, шагом одной и махом другой переворот в сторону («колесо»), переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь (**1,0 балл**) руки в стороны;

6 — Поворот плечом назад на 90° руки вперёд, руки в стороны, шагом одной равновесие («арабеск») (держать 3 сек.) (**0,5 балла**), перевод ноги в сторону - фронтальное равновесие (держать 3 сек.) (**1,0 балл**), приставить ногу, упор присев;

7 – Кувырок назад в упор присев (**0,5 балла**), прыжок вверх с поворотом на 360° (**1,0 балл**), руки дугами через стороны вниз, о.с.

Максимальная оценка составляет – 10,00 баллов

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