

### 3. КОМПЛЕКСНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

#### *Девушки и юноши*

Линия старта находится на середине баскетбольной площадки.

По сигналу судьи участник бежит к стойке №1. Оббегает её с левой стороны по кругу и бежит к стойке №2. Оббегает её с правой стороны по кругу и бежит к стойке №3. Оббегает её с левой стороны по кругу и бежит к стойке №4. Оббегает её с правой стороны по кругу и кратчайшим путем перемещается к баскетбольному мячу №1.

Подбежав к баскетбольному мячу №1, участник берет мяч и выполняет ведение правой рукой к кольцу, выполняет бросок правой рукой в кольцо, используя двухшажную технику. Затем перемещается к баскетбольному мячу №2.

Подбежав к баскетбольному мячу №2, участник берет мяч и выполняет ведение мяча змейкой правой/левой рукой между стойками №5-8, обводит их дальнейшей рукой от стойки и далее ведет мяч к кольцу левой рукой, выполняет бросок левой рукой в кольцо, используя двухшажную технику. Затем перемещается к футбольному мячу.

Подбежав к футбольному мячу, участник выполняет ведение мяча змейкой правой/левой ногой между стойками №9-11, обводит их дальнейшей ногой от стойки и далее ведет мяч в зону удара, выполняет удар по воротам любой ногой. Затем кратчайшим путем бежит к линии финиша.

Секундомер включается по команде «Марш» и выключается на линии финиша. К основному времени участнику прибавляется штрафное время за каждое нарушение при выполнении заданий.

Нарушения:

- фальстарт;
- невыполнение элементов задания, оценивается штрафом за каждое невыполнение;
- обводка фишек/стоек ближней к ним рукой/ногой;
- сбивание или задевание фишек/стоек;
- пробежки, проносы, двойные ведения (баскетбол);
- отсутствие переводов с руки на руку/с ноги на ногу и обводка одной рукой/ногой всех фишек;
- выполнение броска не используя двухшажную технику;
- промах при выполнении броска по кольцу;
- промах при выполнении удара по воротам;
- заступ линии удара по воротам;

Необходимый инвентарь/оборудование:

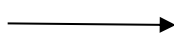
- баскетбольный мяч – 2 шт.;
- футбольный мяч – 1 шт.;
- фишки/конусы/стойки – 11 шт.;
- ворота хоккейные – 1 шт. (или высокие стойки – 2 шт.);

- малярный скотч (для разметки контрольных линий).

### Условные обозначения



Мяч для игры в баскетбол



Ведение мяча



Мяч для игры в футбол



Перемещение без мяча



Стойки/конусы

