

# Баскетбол

## Регламент выполнения конкурсного испытания по баскетболу 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 иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.
- 3.Фишки, мячи баскетбольные №6,7 (по 2 мяча)

### Условные обозначения:

Старт – 

Бег со сменой направления - 

Ведение мяча на щит №1 - 

Ведение мяча «змейка» на щит №2 - 

Ведение мяча («змейка») на щит №1 - 

Бег спиной вперед - 

Стойки или фишки - 

Мяч - 

Щит - 

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

Стойка №2,4,6 – располагаются на расстоянии 3 метров 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

Стойка №11 – располагается на средней линии баскетбольной площадки.

На линии штрафного броска щита №1 находится 1 баскетбольный мяч.

**Инвентарь:** 11 стоек или фишек и 2 баскетбольных мяча:  
юноши – мяч №7, девушки – мяч №6.

**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
- ошибки при беге спиной вперед
- бросок правой рукой с левой стороны, бросок левой рукой с правой стороны
- заступ за линию штрафного броска
- необбегание фишки
- участник не попал мячом в кольцо +3 сек.

