

Регламент испытания по баскетболу

Юноши и девушки 9 – 11 классы

1. Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытания состоит из:

Назначенного представителя жюри;

Главного судьи;

Судей на площадке.

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 5 сек) или не допущен к испытаниям.

3. Порядок выступления

3.1 Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене выступает не

более 6 человек. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя, класс и стартовый номер каждого участника.

3.2 Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова участнику дается 20 сек, 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 участников не разрешается разговаривать или давать им указания 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.

3.6 За нарушения, указанные в п.п. 3.4 и 3.5, главный судья имеет право наказать участника штрафом 5 сек. А в случае грубого нарушения отстранить от участия в испытаниях.

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 свое 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 расчета не более 30 сек на одного участника.

6. Судьи

6.1 Главный судья определяет состав судейской бригады.

6.2 Бригада состоит из арбитра и судей.

7. Оборудование

7.1 Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой.

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

7.3 Инвентарь: 9 стоек, 2 фишки, 6 баскетбольных мячей, секундомер.

8. Программа выступления

Участник находится за лицевой линией на линии старта лицом к стойке №1 без мяча. По сигналу судьи участник берет мяч №1 и ведет мяч к стойке №1, обводит ее с левой стороны дальней рукой от стойки, затем двигается к стойке №2, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, после этого обводит стойку №3 с левой стороны дальней рукой от стойки. Оббежав стойку №3, участник двигается к первому щиту и с правой стороны выполняет бросок в кольцо правой рукой, используя двушажную технику. Выполнив бросок мяча №1, участник двигается к мячам №2 и №3 и выполняет поочередно два штрафных броска

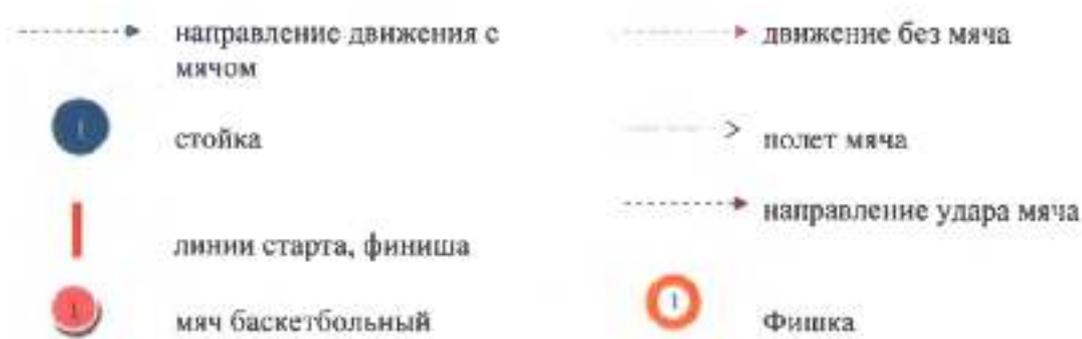
Выполнив штрафные броски, участник двигается к мячу №4, берет мяч и выполняет ведение к стойке №4, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, стойку №5 обводит с левой стороны дальней рукой от стойки, стойку №6 обводит с правой стороны дальней рукой от стойки. Далее, участник кратчайшим путем выполняет ведение мяча к стойке №7 и обводит ее с левой стороны, стойку №8 обводит с правой стороны дальней рукой от

стойки, стойку №9 обводит с левой стороны левой рукой, ведет мяч ко второму щиту левой рукой и выполняет бросок мяча в кольцо левой рукой, используя двушажную технику.

После броска участник направляется к мячам №5 и №6 и выполняет поочередно два штрафных броска. Выполнив штрафной бросок мячом №6 участник оббегая фишку №1 с правой стороны выполняет челночный бег 3x10 м оббегая фишки №2 и №1 и финиширует пересекая линию расположенную за фишкой №1.

Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0,01 с.

Условные обозначения



БАСКЕТБОЛ

9. Оценка испытаний.

Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения плюс штрафное время.

Штрафное время:

- непопадание мяча в кольцо - плюс 10 с;
- обводка стойки не с той стороны - плюс 5 с;
- выполнение броска в кольцо мячами №1 и №4 неуказанным способом (двушажная техника) или не той рукой - плюс 5 с;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, сбивание стоек-ориентиров) - плюс 1 с;
- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания) - плюс 5 с.
- необбегание фишек №1 и №2 - при выполнении челночного бега плюс по 10 с за каждую.
- невыполнение челночного бега - плюс 20 с.
- невыполнение штрафного броска - плюс 10 с.
- невыполнение броска в кольцо мячами №1 и №4 - плюс 10 с;
- невыполнение ведения между стойками №6 и №7 - плюс 20 с.

Если участник уходит с площадки, не окончив упражнение, он снимается с конкурсного испытания.

Регламент испытания по прикладной физической культуре

«Полоса препятствий»

Юноши и девушки 9 – 11 классов

1. Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытания состоит из:

Назначенного представителя жюри;

Главного судьи;

Судей на площадке.

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 5 сек) или не допущен к испытаниям.

3. Порядок выступления

3.1 Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя, класс и стартовый номер каждого участника.

3.2 Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова участнику дается 20 сек, 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 Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

3.5 За нарушения главный судья имеет право наказать участника штрафом 5 сек., а в случае грубого нарушения - отстранить от участия в испытаниях.

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 свое 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 расчета не более 30 сек на одного участника.

6. Судьи

6.1 Главный судья определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления участников.

6.2 Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

7. Оборудование

7.1 Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой.

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

7.3. Инвентарь: 4 гимнастических мата, 9 стоек, футбольные ворота для зала, 2 футбольных мяча, по 2 набивных мяча (весом 2кг, 3кг), скакалка, рулетка, секундомер.

8. Программа выступления

Испытания состоят из преодоления с учетом времени комплексной полосы препятствий, составленной из семи двигательных заданий, требующих выполнения двигательных навыков прикладного характера, проявления быстроты, скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей.

ЗАДАНИЕ 1. «Челночный бег 4х9м»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 4 конуса, обозначающие линии старта и финиша, измерительная рулетка, мел. Для правой (по умолчанию) – касание линии осуществляется только правой рукой, разворот происходит через левое плечо. Для левой – касание линии осуществляется только левой рукой, разворот происходит через правое плечо. Участник-левша заранее предупреждает судей. Секундомер включается при пересечении финишной линии четвертого 9-метрового отрезка корпусом участника, фиксируя общее время прохождения полосы препятствий.

ЗАДАНИЕ: из положения высокого старта, пробежать последовательно четыре 9-метровых отрезка, каждый раз касаясь линии на противоположной стороне рукой, пробежав четвертый отрезок, заканчивает задание.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и уровень развития двигательных-координационных способностей

ЗАДАНИЕ 2. «Прыжок в длину с места»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия старта - линия отталкивания; зоны приземления с контрольной разметкой.

ЗАДАНИЕ: выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись в диапазоне: юноши - 210 см; девушки - 175 см.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: дальность приземления.

ЗАДАНИЕ 3. «Прыжки через скакалку»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: квадрат 1,5 x 1,5 м на жёсткой поверхности, размеченный маркировочной лентой; гимнастическая скакалка.

ЗАДАНИЕ: выполнить 5 прыжков, вращая скакалку вперёд, и 5 прыжков, вращая скакалку назад.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: навык выполнения прыжков в короткую скакалку и уровень развития двигательных-координационных способностей.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

- В случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания, доведя общее количество правильно выполненных прыжков до 5-и.

- Выполнив 5 прыжков с вращением скакалки вперёд, участник должен

остановиться и начать прыжки, вращая скакалку назад. По выбору участника выполнение задания можно начать с прыжков, вращая скакалку назад.

- После выполнения задания участник должен положить скакалку в маркированный квадрат.

ЗАДАНИЕ 4. «Ведение мяча и удары по воротам верхом»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 2 футбольных мяча, 1 футбольные ворота (2x3м), 6 конусов (для обводки), 2 конуса, разметка на полу. Линия удара (разметка) устанавливается по центру ворот (2 метра, обозначенной низкими конусами) на расстоянии 7 метров (юноши) и 6 метров (девушки) от линии ворот. Конусы для обводки располагаются на одной линии старта задания до первого конуса 2 метра. Ведение и удар по мячу осуществляется любой ногой. Допускается ведение мяча любой стороной стопы, носком стопы. Один из судей должен находиться на лицевой линии ворот слева или справа от ворот и следить за пересечением мячом лицевой линии ворот между штангами и под перекладиной верхом.

ЗАДАНИЕ: Выполнить задание от линии старта задания № 4, на которой лежат два футбольных мяча. Участник последовательно выполняет обводку змейкой с футбольным мячом 6 конусов. Затем участник останавливает мяч на линии удара и выполняет удар мячом по воротам верхом (после удара мяч не должен катиться по полу). После удара участник перемещается бегом назад по центру ворот к мячам и выполняет аналогичное задание со вторым мячом. При перемещении с первым мячом первый конус обводится справа, при перемещении со вторым мячом первый конус

обводится слева. После выполнения упражнения участник бегом перемещается к линии старта задания № 5.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и уровень развития двигательных координационных способностей

ЗАДАНИЕ 5. «Бросок набивного мяча из положения «сед» в обозначенную зону»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Гимнастический коврик или гимнастический мат, 2 набивных мяча (вес мячей 2 кг для девушек, 3 кг для юношей), 2 конуса, измерительная рулетка, мел. Броски осуществляются за счет активного выпрямления рук в локтевом и плечевом суставах, руки в момент выпуска – прямые.

ЗАДАНИЕ: Участник принимает положение «сед» на мате передний край, которого расположен на ограничительной линии (разметка на полу), берет набивной мяч и выполняет 2 последовательных броска в обозначенную зону двумя руками от груди. Исходное положение перед началом выполнения испытания – сед ноги врозь лицом по направлению броска на обозначенной линии (Край гимнастического мата), ноги располагаются на удобном расстоянии друг от друга, мяч перед грудью. Обозначенная линия относится от ограничительной линии на расстояние в соответствии с полом участника:

Юноши – 5, 0м;

Девушки – 4,0м.

После выполнения упражнения участник бегом перемещается к линии старта задания № 6 и без остановки начинает его.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: дальность выполнения задания.

ЗАДАНИЕ 6. «Акробатика»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дорожка из гимнастических матов.

ЗАДАНИЕ: выполнить максимально быстро подряд 2 кувырка вперед.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. Кувырки необходимо выполнять по прямой линии.
2. Кувырки необходимо выполнять без неоправданных пауз и потери темпа.

ЗАДАНИЕ 7. «Поднимание туловища из положения лежа»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: гимнастический мат, Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу;

ЗАДАНИЕ: участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: количество правильно выполненных подниманий туловища.

Схема полосы препятствий

