

Баскетбол

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 3 мяча)

Условные обозначения:

Старт - ☺

Ведение мяча - →

Передача в щит - - - - -

Передача за среднюю линию - →

Ведение мяча («змейка») - - - - -

Стойки или фишки - ▲

Мяч - ●

Щит - □

Стойка № 1 – располагается с левой стороны на расстоянии 2 метров от щита №1 .

Стойка №2 – располагается на средней линии на расстоянии 1 м. от боковой линии.

Стойки №3 – располагается от средней линии к щиту №2 на расстоянии 2 метров и от боковой линии на расстоянии 3 метров.

Стойка №4 - располагается от средней линии к щиту №1 на расстоянии 2 метров и боковой линии на расстоянии 3 метров.

Стойка №5 - располагается на средней линии на расстоянии 1 м. от боковой линии , напротив стойки №2.

На линии штрафного броска находится 1 б\б мяч.

Стойка №6 – располагается на расстоянии 1 метра от боковой линии и 3 метров от лицевой линии щита №2.

Инвентарь: 6 стоек или фишек и 3 б\б мяча :

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

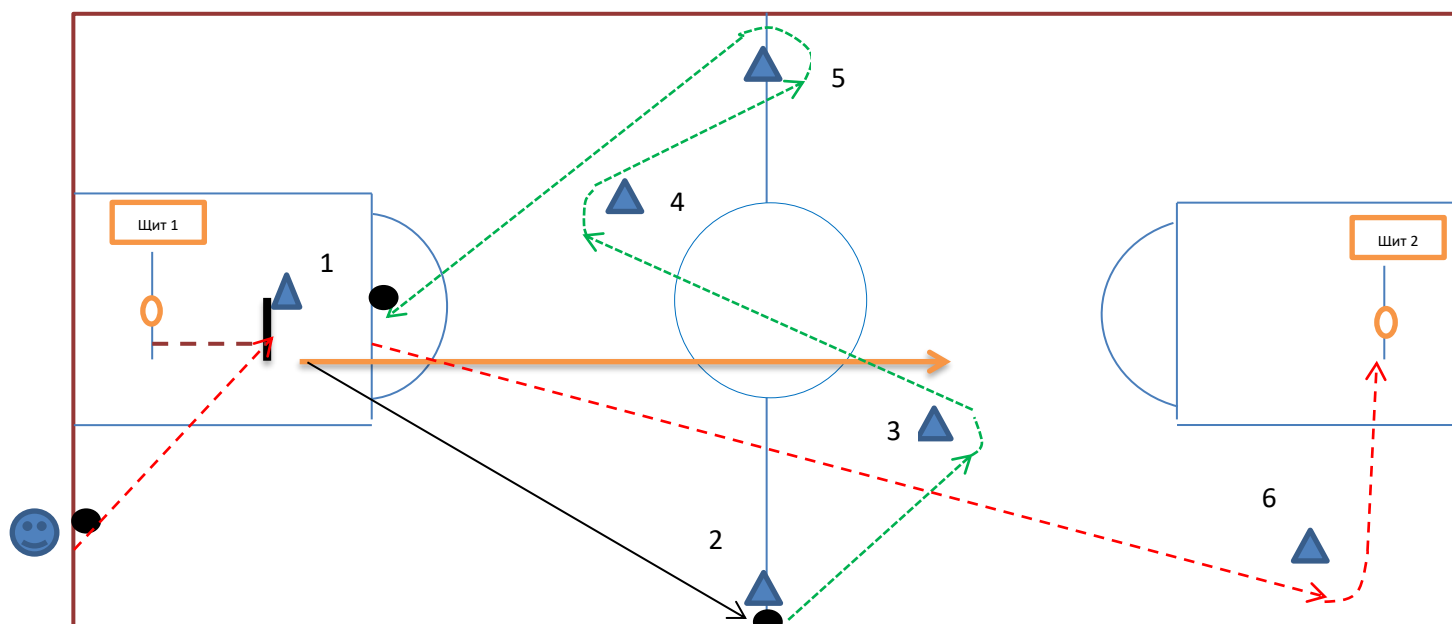
-заступ за линию штрафного броска

-необбегание стойки

- касание стойки
 - при броске мяч не коснулся кольца или щита
 - за каждую неиспользуемую попытку в случае промаха + 3 сек.
 - при выполнении длинной передачи, мяч не попал за среднюю линию +2 сек.
- Места участников практического задания по б\б определяются по наименьшему времени, затраченному на выполнение упражнения.

ЮНОШИ и ДЕВУШКИ 7-8 классы

Испытуемый находится за лицевой линией спортивного зала щита №1 лицом к площадке. По сигналу судьи испытуемый берет мяч и с ведением правой рукой бежит к стойке №1, выполняет 2 передачи в щит №1 двумя руками от груди, затем подбирает мяч, выполняет удар в пол, два шага и выполняет длинную передачу за среднюю линию. После передачи, испытуемый с ускорением бежит к фишке №2, берет мяч и с ведением правой рукой бежит к фишке №3, обводит ее с правой стороны, выполняет перевод на левую руку и бежит к фишке №4, обводит ее с левой стороны, выполняет перевод на правую руку и бежит к фишке №5, обводит ее с правой стороны и движется к линии штрафного броска щита №1, выполняет бросок со штрафной линии. Если игрок не попал в корзину у него есть еще одна попытка, после чего он подбирает мяч и с ведением мяча бежит к фишке №6, обводит ее с правой стороны и выполняет бросок после двух шагов на щит №2. Если игрок не попал в кольцо, у него есть еще 1 попытка, при этом он должен обвести фишку №6. Секундомер останавливается, когда мяч касается пола. Фиксируется время преодоления дистанции и точность бросков.



Примечание: к тексту испытания прилагается видеоролик с голосовым комментарием.