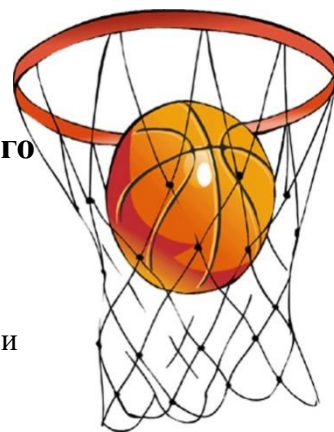


# Баскетбол

## 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 - ○ 1

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

Стойка № 2,4,6 – располагаются на расстоянии 3 метра 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 б\б площадки.

На линии штрафного броска щита №1 находится 1 б\б 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
- необегание фишки

-участник не попал мячом в кольцо +3 сек.

-за каждое попадание в кольцо участнику из его фактического времени убавляется 3 секунды.

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

### ЮНОШИ и ДЕВУШКИ 9-11 классы

Испытуемый находится за боковой линией спортивного зала у стойки № 1, лицом к площадке. По сигналу судьи, испытуемый с ускорением движется к стойке № 2, обегая ее с левой стороны, бежит к стойке № 3, обегает ее с правой стороны, бежит к стойке № 4, обегает её с левой стороны и бежит к стойке № 5, обегает её с правой стороны и бежит к стойке № 6, обегает 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 на щит № 1 после 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 и движется к щиту № 2 на линию штрафного броска и выполняет бросок в кольцо. После броска испытуемый подбирает мяч и выполняет «змейку» в обратном направлении к щиту № 1, начиная движение левой рукой к стойке № 10. Выполнив «змейку», испытуемый выполняет бросок левой рукой в кольцо на щит № 1 после двух шагов. После броска, не подбирая мяч, испытуемый движется спиной вперед к стойке № 11, обегает её и ускорением лицом к щиту № 1 бежит к линии штрафного броска, берет мяч и выполняет бросок в кольцо. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом пола после выполнения штрафного броска на щит № 1. Если при бросках мяч не касается щита или кольца, ко времени испытуемого прибавляется по 5 секунд за каждый бросок. Фиксируется время преодоления дистанции и точность бросков.

