

Регламент выполнения конкурсного испытания по баскетболу

7-8 классы (юноши и девушки)

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 1 мячу).

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

Стойка № 2,4,6 – располагаются на расстоянии 3 м. 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.

Инвентарь: 10 стоек или фишек и 1 б\б мяч: 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 фишки;
- участник не попал мячом в кольцо +3 сек;
- за каждое попадание в кольцо участнику из его фактического времени убавляется по 3 секунды.

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

Испытуемый находится за боковой линией спортивного зала у стойки №1, лицом к площадке. По сигналу судьи, испытуемый с ускорением движется к стойке №2, оббегая ее с левой стороны бежит к стойке №3, оббегает ее с правой стороны, бежит к стойке №4, оббегает её с левой стороны и бежит к стойке №5, оббегает её с правой стороны и бежит к стойке № 6, оббегает 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 щита №1 с 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, двигаясь к линии штрафного броска щита №2, выполняет бросок в кольцо.

Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом пола после выполнения броска на щит №2. Фиксируется время преодоления дистанции и точность бросков.

Условные обозначения:

Старт – 

Бег со сменой направления - 

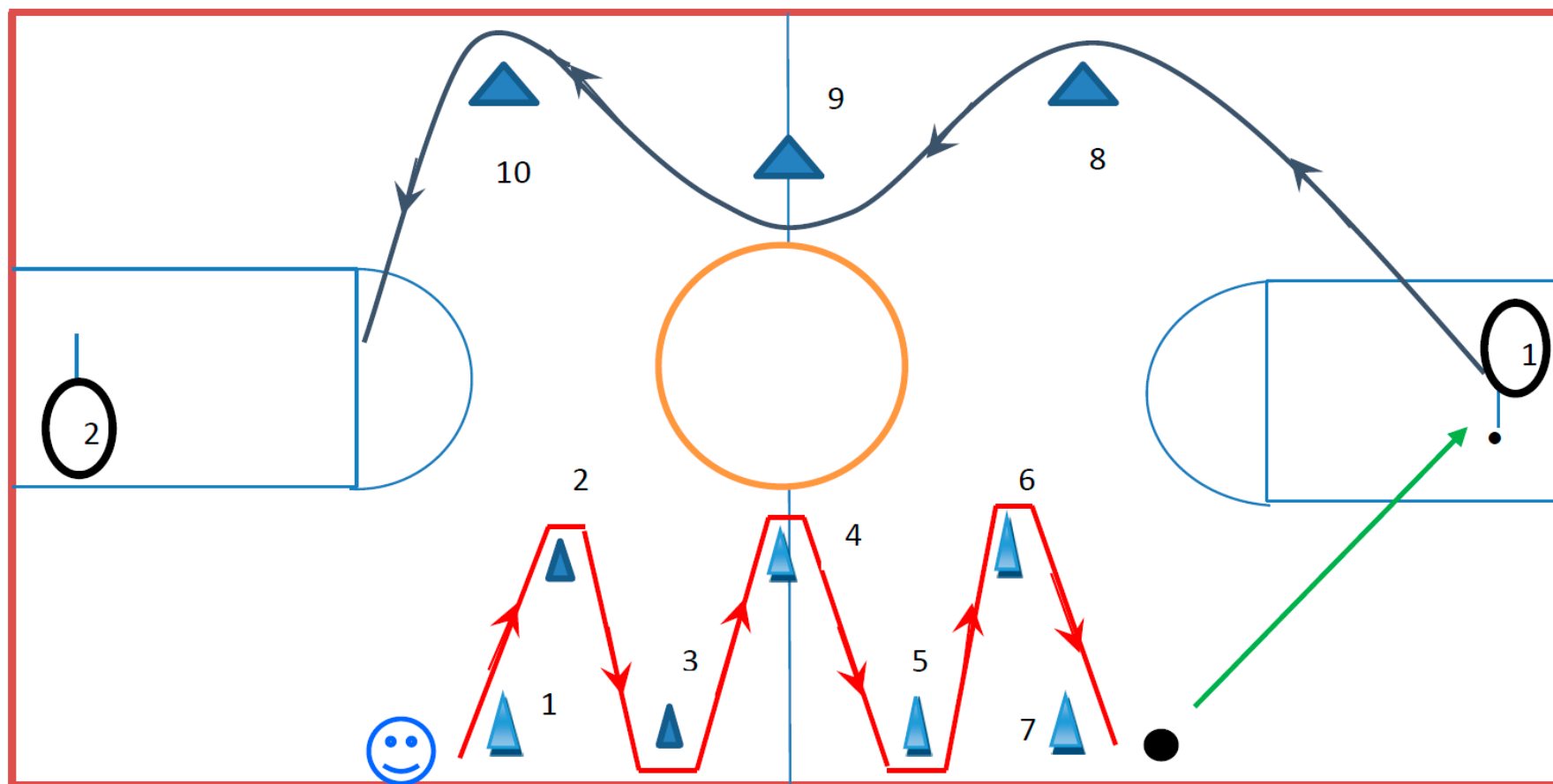
Ведение мяча на щит №1 - 

Ведение мяча («змейка») – 

Стойки или фишки - 

Мяч - 

Щит № 1 и 2 – 



ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Юноши, девушки

1. Руководство испытаниями.

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:

- главного судьи;
- секретаря;
- судей на заданиях.

2. Участники.

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные костюмы, либо в шорты, футболку и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

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 и стартовый номер каждого участника.

Количество участников в каждой смене составляет 5 человек. Участники каждой смены преодолевают полосу препятствий по 2 человека или 1-му в забеге, в зависимости от условий, согласно полученным стартовым номерам

3.2. Первым этапом прикладной физической культуры является выполнение стрельбы из электронного оружия. Оценка действий участников начинается с момента принятия исходного положения. После выполнения данного задания участники смены перемещаются к стартовой линии преодоления полосы препятствий и ожидают команды к началу выполнения задания.

3.3. На старт участники каждой смены вызываются командой «На старт», сигналом для начала выполнения испытания является команда «Марш!».

3.4. Представителям делегаций запрещено находиться в зоне проведения испытания.

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 (минус 0,1 балла от общей суммы баллов за испытание), а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытании.

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.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

4.3. Главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё 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 смены предоставляется разминка из расчета не более 20 секунд на одного участника.

6. Судьи.

6.1. Главный судья определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек и юношей.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

7. Оценка испытания.

При метании в цель оценивается точность попаданий. За каждый промах назначается штрафное время, которое прибавляется к времени, затраченному на прохождение полосы препятствий.

Включение секундомера при преодолении полосы препятствий осуществляется после команды «Марш!», остановка секундомера осуществляется после пересечения участником линии финиша. Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0,01 с.

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение всех заданий, с учетом полученных штрафных баллов.

ЗАДАНИЕ 1. «Метание в цель мячом».

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: метание из положения стоя, с расстояния 10 м. в мишень.

ЗАДАНИЕ: выполнить бросок з положение стоя 5 попыток попасть в середине мишени.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. мимо мишени - + 10 сек.
2. Помеха другим участникам +30 сек.
3. Невыполнение задания- + 100 сек.

ЗАДАНИЕ 2. «Подлезание под препятствием».

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Подлезть под препятствие, не задевая горизонтальной планки, соблюдая следующую последовательность: под первым препятствием подлезть правым боком, под вторым – левым боком, под третьим – правым боком, под четвертым – левым боком, под пятым – любым способом.

ШТРАФЫ:

1. Невыполнение задания + 100 сек.
2. Касание планки + 10 сек. за каждое касание.

3.Нарушение последовательности +10 сек за каждое неправильно выполненное подлезание.

4. Помеха другому участнику +30 сек.

ЗАДАНИЕ 3. «Кочки».

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: прыжки выполняются от линии, обозначенной двумя конусами, «кочки» (полусферы) располагаются на расстоянии 1 м друг от друга. Участник начинает выполнение задания от обозначенной конусом линии старта, находящейся в 1 м от 1-ой «кочки». Участник выполняет прыжки с ноги на ногу, помогая себе активными движениями руками. Первый прыжок выполняется с места.

ШТРАФЫ:

1. За начало прыжков после первой линии + 10 сек.
2. Перемещение любым другим способом +30 сек.
3. Непопадание на «кочку» + 10 сек за каждое непопадание.
4. Помеха другому участнику + 30 сек.
5. Невыполнение задания + 100 сек.

ЗАДАНИЕ 4. «БРЕВНО».

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Гимнастическое бревно (напольное, длина 3 (три) метра) располагается на полу без опор, на расстоянии 3 метра от зоны выполнения предыдущего задания. Движение по бревну начинается с отметки на ближнем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна. Отметки наносятся на расстоянии 50 см от края бревна.

ШТРАФЫ:

1. Падение во время передвижения по бревну (касание пола в области перпендикулярных плоскостей начала и конца преодолеваемого отрезка) + 30 сек.
2. Начало движения по бревну после первой отметки +10 сек.
3. Окончание движения по бревну до второй отметки +10 сек.

4. Помеха другому участнику + 30 сек.

5. Невыполнение задания +100 сек.

ЗАДАНИЕ 5. «Броски мяча в обозначенную зону».

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: выполнение бросков начинается от линий, обозначенных двумя конусами каждая, возле каждой лежат теннисные мячи. Обозначенная зона находится на расстоянии 10 м от места нахождения мяча, она представляет собой отмеченный линиями квадрат со стороной 1 м.

Броски выполняются каждой рукой по одному разу.

ЗАДАНИЕ:

1. Выполнить броски поочередно правой и левой рукой из-за головы из исходного положения стоя ноги врозь от обозначенной линии.

ШТРАФЫ:

1. За пересечение обозначенной линии во время броска (заступ, касание рукой при падении) +10 сек.

2. Бросок мяча мимо обозначенной мишени, недолет + 10 сек.

3. Нарушение последовательности бросков +10 сек.

4. Невыполнение задания + 100 сек.

5. Помеха другому участнику + 30 сек.

6. Бросок выполнен другим способом +30 сек.

ЗАДАНИЕ 6. «Передвижение с мячом на ракетке».

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: преодоление дистанции 10 м в обозначенном коридоре с ракеткой, на которой находится мяч для тенниса, в удобной руке – менять по ходу движения руку нельзя. При потере мяча участник должен поднять его, вернуться в обозначенную зону и продолжить выполнение задания с того места, где произошла потеря.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. Ходьба начинается с обозначенной стартовой линии, возле которой лежат ракетки и мячи.

ШТРАФЫ:

1. Потеря мяча + 10 сек за каждую потерю.
2. Заступание за внутреннюю линию +10 сек (за каждое заступание).
3. Помеха другому участнику + 30 сек.
4. Невыполнение задания + 100 сек.

ЗАДАНИЕ №7 «Змейка».

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: две горизонтальные линии, обозначающие начало выполнения задания и финиш, 2 линии конусов. На каждой линии расположено семь конусов высотой 35 см на каждой с вставленной в них палками высотой 100 см. Расстояние между конусами 1 м.

ЗАДАНИЕ: выполнить оббегание линии конусов в следующем порядке:

1. После касания рукой линии участник начинает оббегание ПРИСТАВНЫМИ ШАГАМИ ЛЕВЫМ БОКОМ конуса №1 – с правой стороны, конуса № 2 – с левой стороны, конуса №3 – с правой стороны, конуса № 4 – с левой стороны и т.д. до 7 конуса (нечетные конусы необходимо оббегать с правой стороны, а четные – с левой стороны). После оббегания последнего конуса, участник кратчайшим путем возвращается к первой горизонтальной линии (начало выполнения задания) и касается ее удобной рукой.
2. После касания рукой линии участник начинает оббегание ПРИСТАВНЫМИ ШАГАМИ ПРАВЫМ БОКОМ конуса №1 – с левой стороны, конуса № 2 – с правой стороны, конуса №3 – с левой стороны, конуса № 4 – с правой стороны и т.д. до 7 конуса (нечетные конусы необходимо оббегать с левой стороны, а четные – с правой стороны). После оббегания последнего конуса, участник кратчайшим путем возвращается к первой горизонтальной линии (начало выполнения задания) и касается ее удобной рукой.
3. Оббегание конуса №1 с левой стороны, конуса № 2 – с правой стороны, конуса №3 – с левой стороны, конуса № 4 – с правой стороны и т.д. до 7 конуса (нечетные конусы необходимо оббегать с левой стороны, а четные – с правой стороны). После оббегания последнего конуса указанным способом, участник финиширует произвольным способом.

ШТРАФЫ:

1. Оббегание конуса с неправильной стороны, либо не тем боком + 10 сек. за каждое нарушение.
2. Участник задел или сбил конус во время оббегания +10 сек. за каждое касание или сбивание.
3. Невыполнение задания + 100 сек.
4. Помеха другому участнику + 30 сек.

Спортивный инвентарь

№	наименование	количество
1.	Мишень (диаметр 90 см S65) вертикальная	1 шт.
2.	Теннисный мяч	10 шт.
3.	Легкоатлетические барьеры для бега	5 шт.
4.	Конусы (высота 35 см).	10 шт.
5.	Полусферы	6 шт.
6.	Гимнастическое бревно (напольное, длина 3 метра)	1 шт.
7.	Обруч (Мишень горизонтальная)	1 шт.
8.	Ракетка для тенниса	1 шт.
9.	Гимнастические палки	7 шт.

Показ олимпиадных заданий

1. Показ олимпиадных заданий (только практических испытаний) проводится не менее чем за 24 часа до начала практического тура. Сроки показа олимпиадных заданий устанавливаются оргкомитетом в организационно-технологической модели проведения соответствующего этапа.
2. Основная цель показа олимпиадных заданий – знакомство участников с содержанием предстоящих практических испытаний олимпиады и основными идеями выполнения каждого из предложенных заданий, а также знакомство с критериями оценивания.
3. В ходе разбора и показа представители жюри подробно объясняют критерии оценивания каждого из практических заданий.