

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ, ФУТБОЛ)

9-11 класс

Девушки и юноши

Баскетбол. Участник находится на старте лицом к баскетбольному мячу №1, расположенному на линии центрального круга баскетбольной площадки. По сигналу судьи, участник берет мяч №1 и выполняет ведение мяча левой рукой к стойке №1, обводит ее с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение мяча к стойке №2, обводит ее с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение мяча к стойке №3, обводит ее с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки. Выполнив обводку стойки №3, участник ведет мяч левой рукой к линии штрафного броска и выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции из зоны для броска №1. Выполнив бросок мяча по кольцу со средней дистанции, участник разворачивается и кратчайшим путем перемещается к мячу №2, берет мяч и выполняет ведение мяча правой рукой к стойке №1, обводит ее с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение мяча к стойке №3, обводит ее с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение мяча к стойке №2, обводит ее с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки. Выполнив обводку стойки №2, участник ведет мяч правой рукой к линии штрафного броска и выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции из зоны для броска №2. Выполнив бросок мяча по кольцу со средней дистанции, участник перемещается к мячу №3, находящемуся на лицевой линии волейбольной площадки, берет мяч, ведет его к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой или левой рукой. Выполнив бросок мяча по кольцу правой или левой рукой, участник приставными шагами левым боком перемещается к мячу №4, берет мяч и обводит стойку №4 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, затем

кратчайшим путем ведет мяч левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двухшажную технику. Выполнив бросок по кольцу мячом №4, участник приставными шагами правым боком перемещается к мячу №5, берет мяч и обводит стойку №5 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, затем кратчайшим путем ведет мяч правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двухшажную технику. Футбол. Выполнив бросок по кольцу баскетболом мячом №5, участник кратчайшим путем перемещается в центр баскетбольной площадки к футбольному мячу №1, находящемуся на линии центрального круга баскетбольной площадки и выполняет обводку стойки №6 с левой стороны. После этого ведет мяч к стойке №7, которую обводит с правой стороны. Выполнив обводку стойки №7, участник ведет мяч к стойке №8 и обводит ее с левой стороны. Далее кратчайшим путем ведет мяч к зоне удара №1, из которой выполняет удар мячом по воротам левой ногой верхом. Выполнив удар мячом №1 по воротам верхом, участник направляется к футбольному мячу №2, находящемуся на линии центрального круга баскетбольной площадки и выполняет обводку стойки №9 с правой стороны. После этого ведет мяч к стойке №8, которую обводит с левой стороны. Выполнив обводку стойки №8, участник ведет мяч к стойке №7 и обводит ее с правой стороны. Далее кратчайшим путем ведет мяч к зоне удара №2, из которой выполняет удар мячом по воротам правой ногой верхом. Выполнив удар мячом №2 по воротам правой ногой верхом, участник кратчайшим путем перемещается к футбольному мячу №3 и выполняет обводку стойки №10 с правой стороны. Выполнив обводку стойки №10 с правой стороны, участник ведет мяч к зоне удара №3, из которой выполняет удар мячом по воротам правой ногой. Выполнив удар мячом №3 по воротам правой ногой, участник кратчайшим путем перемещается к футбольному мячу №4 и выполняет обводку стойки №11 с левой стороны. Выполнив обводку стойки №11 с левой стороны, участник ведет мяч к зоне удара №4, из которой выполняет удар мячом по воротам левой ногой. После

выполнения удара мячом по воротам левой ногой, конкурсное испытание считается законченным. Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения мячом линии ворот, лицевой или боковой линии баскетбольной площадки или в момент касания футбольного мяча штанги или перекладины ворот. Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с.

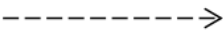
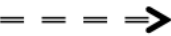
Штрафное время:

Баскетбол: - непопадание в кольцо мячом №1; №2; №3; №4; №5 + 3 с; - невыполнение броска в кольцо мячом №1; №2; №3; №4; №5 + 5 с; - выполнение броска мячом №1 за пределами зоны броска + 3 с; - выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания) + 3 с; - сбивание стойки + 3 с; - пропуск обводки одной из стоек + 3 с; - нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.д.) + 3 с за каждое нарушение; - выполнение броска в кольцо мячом №3, №4 неуказанным способом (двухшажная техника) + 3 с;

Футбол: - непопадание мячом №1; №2; №3; №4 в ворота + 3 с; - невыполнение удара мячом №1; №2; №3; №4 по воротам + 5 с; - сбивание стойки + 3 с; - пропуск обводки одной из стоек + 3 с; - выполнение удара мячом №1; №2; №3; №4 за пределами зоны удара + 3 с; - выполнение удара мячом №3; №4 по воротам не той ногой + 3 с.

Оценка испытаний Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с. Общая оценка испытания складывается из общего времени выполнения упражнения и штрафного времени. Лучшее показанное время – 1 место, худшее – последнее.

Условные обозначения

	Стойка для баскетбола, футбола
	Баскетбольный мяч
	Футзальный мяч
	Направление движения с мячом
	Движение без мяча
	Направление полета мяча
	Зона броска (удара)
	Баскетбольное кольцо
	Ворота для мини-футбола
	Передвижение боком приставными шагами

