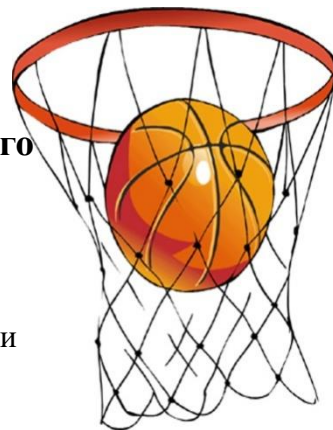


Баскетбол

Регламент выполнения конкурсного испытания по баскетболу юноши и девушки 9-11 класс



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 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

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 б\б 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
- необбегание фишки
- участник не попал мячом в кольцо +3 сек.

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 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, оббегает 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.

