

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 1 мячу)

Условные обозначения:

Старт – 😊

Перемещение в защитной стойке – ←

Ведение мяча спиной вперед на щит №1 – ←

Ведение мяча «змейка» на щит №2 – ~~~~~

Броски на щит №2 – →

Стойки или фишки – ▲

Мяч – ●

Щит – Щит №1

Фишки № 1,3,5 – располагаются вдоль боковой линии на расстоянии 0,3 метра от нее;

Фишки №2,4 – располагаются на расстоянии 3 м. от боковой линии;

Фишка №6 – располагается в центре зала;

Фишка №7 - располагается на расстоянии 3 метров от фишки №6 к щиту №1;

Фишки №8,10 - располагается от боковой линии на расстоянии 1,5 метра и 3 м. от лицевых линий;

Фишка №9 – располагается на средней линии б\б площадки на расстоянии 3 метров от боковой линии;

Фишки №11,13 – располагаются в правом и левом углу трехсекундной зоны;

Фишка №12 – располагается на линии штрафного броска.

У фишки № 6 находится 1 б\б мяч.

Инвентарь: 13 фишек и 1 б\б мяч :

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:

- неправильное выполнение перемещений в защитной стойке
- не касание фишки рукой
- пробежка
- двойное ведение
- пронос мяча
- заступ за линию штрафного броска

-не оббегание фишки

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

- за невыполнение любого броска участнику к его фактическому времени прибавляется по 3 секунды

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

ЮНОШИ И ДЕВУШКИ 9-11 класс

Испытуемый находится за лицевой линией спортивного зала у фишки №1, лицом к площадке. По сигналу судьи испытуемый в защитной стойке левым боком движется к фишке №2, касается ее левой рукой и движется правым боком в защитной стойке к фишке №3, касается ее правой рукой и движется левым боком в защитной стойке к фишке №4, касается её с левой рукой и движется правым боком в защитной стойке к фишке №5, касается её правой рукой и ускорением бежит к фишке №6, берет мяч и выполняя ведение мяча правой рукой спиной вперед, движется к фишке №7, обгибает ее с поворотом вперед через правое плечо и сменой рук, после чего двигается на щит №1 с ведением левой рукой и выполняет бросок после двух шагов. После выполнения броска, испытуемый подбирает мяч с кольца и с ведением правой рукой бежит к фишке №8, обводит фишку с правой стороны и движется к фишке №9, обводит ее с левой стороны левой рукой и движется к фишке №10, обводит ее с правой стороны и с ведением правой рукой движется к щиту №2, выполняя бросок после двух шагов. После броска испытуемый подбирает мяч и с ведением движется к фишке №11, выполняет бросок из правого верхнего угла трёхсекундной зоны. Бросок можно выполнять любым удобным по технике способом, главное условие, чтобы во время начала выполнения броска одна нога участника находилась в контакте со штрафной линией, затем участник подбирает мяч и бежит к фишке №12 на линию штрафного броска, выполняет бросок, подбирает мяч и с ведением движется к фишке №13, выполняя бросок из левого верхнего угла трёхсекундной зоны. Бросок можно выполнять любым удобным по технике способом, главное условие, чтобы во время начала выполнения броска одна нога участника находилась в контакте со штрафной линией. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом пола после выполнения броска от фишки №13. Фиксируется время преодоления дистанции и точность бросков.

