

# СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

## (БАСКЕТБОЛ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ)

### ДЕВОЧКИ И МАЛЬЧИКИ 9-11 КЛАСС

#### Регламент испытания

##### **1. Руководство испытаниями.**

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

- назначенного представителя оргкомитета;
- главного судьи по баскетболу.

##### **2. Участники**

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные штаны или шорты, футболку и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. Нарушение требований к спортивной форме наказывается добавлением **10** секунд к итоговому результату участника.

##### **3. Порядок выступления**

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене выступает не более 6 человек. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя, стартовый номер каждого участника.

3.2. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

3.4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

3.5. Окончательный результат выводится с точностью до 0,1 секунды.

##### **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 - освещение, задымление помещения и т.п.

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

4.3. Только 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 предоставляется разминка из расчёта не более 30 секунд на одного участника.

##### **6. Судьи**

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

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

## ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ (мальчики и девочки 9-11 класс)

Участник находится за лицевой линией баскетбольной площадки (линией старта) и принимает исходное положение («высокий старт»). Рядом с ним за лицевой линией лежат 3 (три) набивных мяча. По сигналу судьи участник берёт один из них и бежит к обручу, который находится на расстоянии 5 метров от линии старта и должен положить мяч в этот обруч. Затем возвращается обратно и поочерёдно переносит два оставшихся набивных мяча в обруч. После этого бежит к стойке (конусу) №1, перед которым в определённой зоне (квадрат 1,5 x 1.5 м на жёсткой поверхности, размеченный маркировочной лентой) лежит гимнастическая скакалка. Участник выполняет 20 (двадцать) прыжков, вращая скакалку вперёд. В случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания, доведя общее количество правильно выполненных прыжков до нужного. По выбору участника выполнение задания возможно, вращая скакалку назад. Прыжки выполняются на двух ногах (не переступая с ноги на ногу). После выполнения задания испытуемый должен положить скакалку в маркированный квадрат. Далее обегает стойку №1 с правой стороны, останавливается и выполняет сгибания-разгибания рук в упоре лёжа (девочки-1 раз, юноши-3 раза), касаясь грудью «контактной платформы» (высота 5 см). Ошибки при выполнении:

- касание пола коленками, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;
- отсутствие фиксации исходного положения;
- поочередное сгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы).

Далее участник бежит к дорожке из 2 (двух) гимнастических матов и выполняет один кувырок вперёд по прямой (не выходя за пределы дорожки). Затем обегает стойку №2 с правой стороны и бежит к гимнастическому бревну (гимнастической скамейке высотой 50 см и длиной 4м с размеченными линиями и с двух сторон обложенной дорожкой из гимнастических матов). Участник должен быстро пробежать по гимнастическому бревну (гимнастической скамейке). Движение по бревну начинается в зоне на ближайшем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна. После этого кратчайшим путём бежит к центральному кругу и берёт в руки баскетбольный мяч (находится в самом центре зала). Выполняется ведение мяча к баскетбольному щиту одной (любой) рукой, после чего выполняет бросок мяча в кольцо правой рукой справа от баскетбольного щита, используя двушажную технику. Подобрал мяч, участник ведёт его левой рукой, обегая стойку №3 с левой стороны, которая находится на линии штрафного броска и выполняет бросок мяча в кольцо левой рукой слева от баскетбольного щита, используя двушажную технику. По выбору участника разрешается начать выполнять бросок мяча в кольцо левой рукой слева от баскетбольного щита, используя двушажную технику, а потом тогда обегать стойку №3 правой рукой с правой стороны и выполнить бросок мяча в кольцо правой рукой, используя двушажную технику. Выполнив второй бросок мяча, участник заканчивает на этом выполнение комбинации. Судья сразу останавливает секундомер, когда баскетбольный мяч коснётся пола после броска.

### **Штрафное время начисляется за следующие ошибки:**

- Невыполнение всего задания -+300 с;
- Бросок мяча в обруч (необходимо положить на пол) - + 5 сек. (за каждый мяч);
- Нахождение мяча вне обруча - + 5 сек. (за каждый мяч);

Участник не выполнил один или несколько прыжков на скакалке - +5 сек. (за каждый прыжок);  
Участник не оставил скакалку в квадрате - + 5сек;  
Обегание стоек с неуказанной стороны + 3 сек. за каждое;  
Необегание стоек совсем - +10 сек. (за каждую);  
Касание стоек - + 3 сек. за каждое касание;  
Невыполнение отжимания- +10 сек. (за каждое);  
Невыполнение кувырка - +20 сек;  
Выход за пределы дорожки из гимнастических матов - + 5 сек;  
Начало движения по бревну после первой отметки - +5 сек;  
Окончание движения по бревну до второй отметки - +5 сек;  
Падение с бревна (касание пола внутри области перпендикулярных плоскостей начала и конца бревна, каждое падение) - + 3 сек;  
Невыполнение двух шагов – +5 сек;  
Пробежка, пронос мяча - +1 сек. (за каждое нарушение);  
Непопадание в кольцо – +3 сек.

### **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. Баскетбольный мяч; 3 (три) стойки (конусы): стойка № 1 находится в углу зала на расстоянии 2м от стены со стороны боковой линии и 1м от лицевой линии, стойка №2 находится в углу зала на расстоянии 2м от стены со стороны боковой линии и 1м от лицевой линии, стойка №3 на линии штрафного броска; баскетбольный мяч находится в центральном круге; гимнастический обруч; 3 (три) набивных мяча весом 1кг для девушек и 2кг для юношей; гимнастическая скакалка; гимнастическое бревно (гимнастическая скамейка высотой 50 см и длиной 4 метра) с размеченными линиями (по 40 см от каждого края); «контактная платформа» для отжиманий (высота 5 см); секундомер; свисток.

