

Полоса препятствий с элементами спортивных игр (5-6 класс).

Участник находится за лицевой линией баскетбольной площадки на линии старта (линия старта - линия отталкивания) и принимает исходное положение: ноги прямые на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания, руки опущены вниз. По мере готовности участник выполняет прыжок в длину с места одновременным толчком двумя ногами (мах руками допускается), приземлившись на две ноги в диапазоне: юноши – 165-175 см; девушки – 155 – 165см.

По сигналу судьи участник начинает выполнять 10 (десять) прыжков на скакалке на двух ногах одновременно, вращая скакалку вперёд. В случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания, доведя общее количество правильно выполненных прыжков до 10-и (десяти). Далее подбегает к стойке №1, которая находится на центральной линии, останавливается и выполняет сгибания-разгибания рук в упоре лёжа (девушки-1 раза, юноши-2 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).

После этого участник бежит к стойке №2, которая находится на волейбольной линии нападения и рядом с которой находится футбольный мяч. Напротив, на лицевой линии лежит гимнастическая скамейка, широкая поверхность которой направлена к участнику. Наносится удар ногой по футбольному мячу в сторону скамейки, при этом стараясь попасть в широкую поверхность скамейки. Сразу после удара участник бежит по направлению к этой скамейке, обегает её и двигается к стойке №3, рядом с которой лежат на лицевой линии бадминтонная ракетка и бадминтонный воланчик. Участник наносит один удар ракеткой по воланчику, в результате чего воланчик должен пересечь линию нападения, после чего оставляет ракетку на лицевой линии. На расстоянии одного метра от линии нападения лежит нижний край гимнастического обруча, и при попадании воланчика в обруч участник получает бонус. Затем добегают до стойки 4 и обегает её с правой стороны, затем стойку 5 с левой стороны, стойку 6 с правой стороны, стойку 7 с левой стороны, стойку 8 с правой стороны, после чего бежит к баскетбольному мячу, который лежит прямо под баскетбольным кольцом. Далее выполняется ведение баскетбольного мяча правой рукой до стойки №9, обводит её с правой стороны и выполняет ведение мяча к баскетбольному щиту, после чего выполняет бросок мяча в кольцо любой рукой, используя двушажную технику. Разрешается по выбору участника выполнять ведение мяча левой рукой, но в таком случае обводит стойку №9 с левой стороны и дальше выполняет ведение мяча к баскетбольному щиту, после чего выполняет бросок мяча в кольцо любой рукой, используя двушажную технику. Выполнив бросок, участник заканчивает на этом выполнение комбинации. Как только баскетбольный мяч коснётся пола, судья сразу останавливает секундомер.

Штрафное время начисляется за следующие ошибки:

Невыполнение всего задания -+200 с.

Приземление ближе указанных линий - + 5 с.

Невыполнение задания -+30 с.

Заступ за линию отталкивания или касание ее - + 5 сек.

Выполнение отталкивания с предварительного подскока - + 5 сек.

Отталкивание ногами и приземление на ноги поочередно - + 5 сек.

БОНУС: Приземление дальше: мальчики – 175см, девочки – 165 см – минус 5 сек.

Участник не выполнил один или несколько прыжков на скакалке - +5 сек. (за каждый прыжок).

Выполнение прыжков на скакалке попеременно - +5 сек. (за каждый прыжок).

Невыполнение отжимания- +5 сек. (за каждое).

Непопадание мячом в скамейку – +3 сек.

Невыполнение задания – +20 сек.

Необбегание скамейки - +5 сек.

Волан не пересёк линию нападения – +3 сек.

Невыполнение задания – +20 сек.

БОНУС: попадание воланом в гимнастический обруч – минус 5 секунд.

Обегание стоек с неуказанной стороны + 3 сек. за каждое.

Необегание стоек совсем - +10 сек. (за каждую)

Касание стоек - + 1 сек. за каждое касание.

Невыполнение двух шагов – +3 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 и волейбол.

2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

3. Баскетбольный мяч; гимнастическая скакалка; платформа для отжимания (высота 5 см); футбольный мяч; гимнастическая скамейка; ракетка для игры в бадминтон; бадминтонный волан; гимнастический обруч; 9 (девять) стоек (конусов): стойка № 1 находится на центральной линии; стойка №2 находится на линии нападения в 1 м от боковой линии; стойка №3 находится на лицевой волейбольной линии в центре трапеции; стойка № 4 располагается в углу на пересечении боковой и лицевой линий , стойка № 5 располагается на расстоянии 1 м от стойки №4 (по длине) и 2 м (по ширине); соответственно стойки 4,6,8 находятся на расстоянии 2 м друг от друга также, как и стойки 5,7; стойка №9 находится по центру трёхочковой баскетбольной линии; секундомер.