

Полоса препятствий с элементами спортивных игр (9-11 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 – 185-205 см; девушки – 170 – 190см.

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-2 раза, 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).

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 2 (два) бадминтонных воланчика. Участник наносит поочередно два удара ракеткой по воланчикам, в результате чего воланчики должны 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, двигается 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. Далее участник справа обегает стойку № 9, после чего бежит к баскетбольному мячу, который лежит прямо под баскетбольным кольцом. Далее выполняется ведение баскетбольного мяча правой рукой до стойки №10, обводит её с правой стороны и выполняет ведение мяча к баскетбольному щиту правой рукой, после чего выполняет бросок мяча в кольцо любой рукой, используя двушажную технику. Участник ловит мяч и выполняет ведение мяча левой рукой, обводит стойку №10 с левой стороны и дальше выполняет ведение мяча к баскетбольному щиту левой рукой, 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 – 185см, девочки – 170 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. (за каждый).

Невыполнение задания – +20 сек.

БОНУС: попадание воланом в гимнастический обруч – минус 5 секунд (за каждый).

Начало движения по бревну после первой отметки - +3 сек;

Окончание движения по бревну до второй отметки - +3 сек;

Падение с бревна (касание пола внутри области перпендикулярных плоскостей начала и конца бревна, каждое падение) - + 3 сек;

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; 2 (два) бадминтонных волана; гимнастический обруч; 10 (десять) стоек (конусов): стойка № 1 находится на центральной линии; стойка №2 находится на линии нападения в 1м 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 в углу волейбольной площадки на пересечении лицевой и боковой линий; стойка №10 находится по центру трёхочковой баскетбольной линии; секундомер; гимнастическое бревно (гимнастическая скамейка высотой 50 см и длиной 4 метра) с размеченными линиями (по 40 см от каждого края), передний край скамейки находится на центральной линии.