



Регламент выполнения конкурсного испытания по спортивным играм (мини-футбол+ баскетбол) юноши и девушки 9-11 классы



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, мини-футбол.

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

3. Стойки – 9 шт., мячи баскетбольные №6 (девушки), №7 (юноши) по 1 шт., мяч футбольный – 3 шт., ворота для мини-футбола (*в случае отсутствия мини-футбольных ворот допускается разметка скотчем на стене или любая другая имитация, позволяющая правильно выполнить задание*).

Условные обозначения:

Старт – ☺

Движение без мяча - ⋯⋯⋯

Движение с футбольным мячом - ————

Движение с баскетбольным мячом - - - - -

Бросок со штрафной линии - ———→

Удар по воротам - ———→

Стойки - для баскетбола ▲ для футбола ●

Мяч футбольный - 1 ● , мяч баскетбольный - ●

Зона выполнения удара по воротам - ———

Стойки № 1,2,3,4,5,6,7,8,9 – располагаются вдоль боковых линий на расстоянии 3 метра друг от друга.

Мяч футбольный №2 – располагается на линии штрафного броска щита №2

Мяч баскетбольный – располагается на пересечении боковой и средней линий баскетбольной площадки.

Оценка выполнения (мини-футбол): Фиксируется время преодоления дистанции и точность удара. За каждое нарушение правил, участнику к его фактическому времени прибавляется по 1 секунде:

- обводка стойки не с той стороны;
- выполнение удара не той ногой;
- выполнение удара низом;
- удар не из зоны удара;
- за невыполнение любого удара участнику к его фактическому времени прибавляется по 3 секунды;
- за каждое непопадание в ворота участнику к его фактическому времени прибавляется по 3 секунды.

Оценка выполнения (баскетбол): Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска.

За каждое нарушение правил, участнику к его фактическому времени прибавляется по 1 секунде:

- неправильное выполнение «змейки»;

- пробежка;
- двойное ведение;
- пронос мяча;
- заступ за линию штрафного броска;
- ошибки при выполнении броска после двух шагов;
- за каждое непопадание в кольцо участнику к фактическому времени прибавляется по 3 секунды;
- за невыполнение любого броска участнику к его фактическому времени прибавляется по 3 секунды.

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

ЮНОШИ И ДЕВУШКИ 9-11 классы

Мини-футбол: участник находится на средней линии с левой стороны лицом к щиту №2. По сигналу участник начинает движение к футбольному мячу №1, затем обводит стойку №1 с левой стороны и ведет мяч к стойке №2, обводит ее с правой стороны и ведет мяч к стойке №3, обводит ее с левой стороны. Выполнив обводку стойки №3, участник выполняет ведение мяча к зоне удара и выполняет удар мячом по воротам из зоны удара правой ногой верхом. Выполнив удар, участник перемещается к футбольному мячу №2 и выполняет удар мячом по воротам, затем перемещается к мячу №3 и выполняет обводку стойки №4 с правой стороны, затем обводит стойку №5 с левой стороны и стойку №6 с правой стороны. Выполнив обводку стойки №6, участник выполняет ведение к зоне удара и выполняет удар по воротам из зоны удара левой ногой верхом.

Баскетбол: После выполнения удара по воротам, участник бежит к баскетбольному мячу, берет мяч и с ведением левой рукой бежит к фишке №7, обводит фишку с левой стороны и движется к фишке №8, обводит ее с правой стороны правой рукой и движется к фишке №9, обводит ее с левой стороны и с ведением левой рукой движется к щиту №1, выполняя бросок после двух шагов левой рукой. После выполнения броска испытуемый подбирает мяч и с ведением правой рукой обводит зону штрафного броска с правой стороны и выполняет бросок на щит №1 правой рукой после двух шагов. Выполнив бросок с правой стороны, участник подбирает мяч и с ведением движется к линии штрафного броска, и выполняет бросок по кольцу.

Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки после выполнения штрафного броска на щит №1. Фиксируется время преодоления всей дистанции (футбол+ баскетбол) с точностью до 0,01с., точность ударов по воротам и точность бросков по кольцу.

