

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП 2020-2021 (БАСКЕТБОЛ, ФУТБОЛ)

Девушки и юноши

Для проведения испытания по спортивным играм, нужен 1-2 помощника для подбора мячей.

Требования к спортивной форме.

Участники должны быть одеты в спортивные трусы, футболки и кроссовки. Во время испытания использования ювелирных украшений не допускается. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытанию.

Оборудование:

- конусы высотой не менее 30см
- баскетбольное кольцо
- ворота для мини-футбола 3x2м
- баскетбольный мяч 5 шт. (№7, №6)
- футзальный мяч (№4)
- рулетка
- малярный скотч для нанесения разметки зон бросков и ударов

Разметка:

- при несоблюдении разметки площадки добавляется штрафное время
- расположение (расстояние) конусов, зон для бросков, ударов согласно схеме
- зоны для бросков со средней дистанции в баскетболе обозначаются согласно схеме от проекции центра баскетбольного кольца
- зоны для ударов по воротам в футболе обозначаются согласно схеме от линии ворот

Видеосъемка задания СПОРТИГРЫ осуществляется с середины боковой линии (согласно схеме) с поворотом камеры на каждую половину площадки.

Порядок выступления

Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

Перед началом выполнения упражнения участник в камеру показывает паспорт и произносит ФИО, школа, класс и идет к началу выполнения упражнения. Время до начала гимнастического упражнения 10 сек.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ, ФУТБОЛ)

Баскетбол. Участник находится на старте лицом к баскетбольному мячу

№1, расположенному на линии центрального круга баскетбольной площадки. По сигналу судьи (На старт! Свисток), участник берет мяч №1 и выполняет ведение мяча левой рукой к стойке №1, обводит ее с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение мяча к стойке №2, обводит ее с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение мяча к стойке №3, обводит ее с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки. Выполнив обводку стойки №3, участник ведет мяч левой рукой к зоне №1 для броска со средней дистанции.

Выполнив бросок мяча по кольцу со средней дистанции, участник разворачивается и кратчайшим путем перемещается к мячу №2, берет мяч и выполняет ведение мяча правой рукой к стойке №1, обводит ее с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение мяча к стойке №3, обводит ее с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение мяча к стойке №2, обводит ее с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки. Выполнив обводку стойки №2, участник ведет мяч правой рукой к зоне №2 для броска со средней дистанции.

Выполнив бросок мяча по кольцу со средней дистанции, участник перемещается к мячу №3, берет мяч, ведет его к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой или левой рукой.

Выполнив бросок мяча по кольцу правой или левой рукой, участник приставными шагами левым боком перемещается к мячу №4, берет мяч и обводит стойку №4 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, затем кратчайшим путем ведет мяч левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двушажную технику.

Выполнив бросок по кольцу мячом №4, участник приставными шагами правым боком перемещается к мячу №5, берет мяч и обводит стойку №5 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, затем кратчайшим путем ведет мяч правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двушажную технику.

Футбол. Выполнив бросок по кольцу баскетбольным мячом №5, участник кратчайшим путем перемещается в центр баскетбольной площадки к футбольному мячу №1, выполняет обводку стойки №6 с левой стороны. После этого ведет мяч к стойке №7, которую обводит с правой стороны. Выполнив обводку стойки №7, участник ведет мяч к стойке №8 и обводит ее с левой стороны. Далее кратчайшим путем ведет мяч к зоне удара №1, из которой выполняет удар мячом по воротам левой ногой верхом.

Выполнив удар мячом №1 по воротам верхом, участник направляется к футбольному мячу №2 и выполняет обводку стойки №9 с правой стороны.

После этого ведет мяч к стойке №8, которую обводит с левой стороны. Выполнив обводку стойки №8, участник ведет мяч к стойке №7 и обводит ее с правой стороны. Далее кратчайшим путем ведет мяч к зоне удара №2, из которой выполняет удар мячом по воротам правой ногой верхом.

Выполнив удар мячом №2 по воротам правой ногой верхом, участник кратчайшим путем перемещается к футбольному мячу №3 и выполняет обводку стойки №10 с правой стороны. Выполнив обводку стойки №10 с правой стороны, участник ведет мяч к зоне удара №3, из которой выполняет удар мячом по воротам правой ногой.

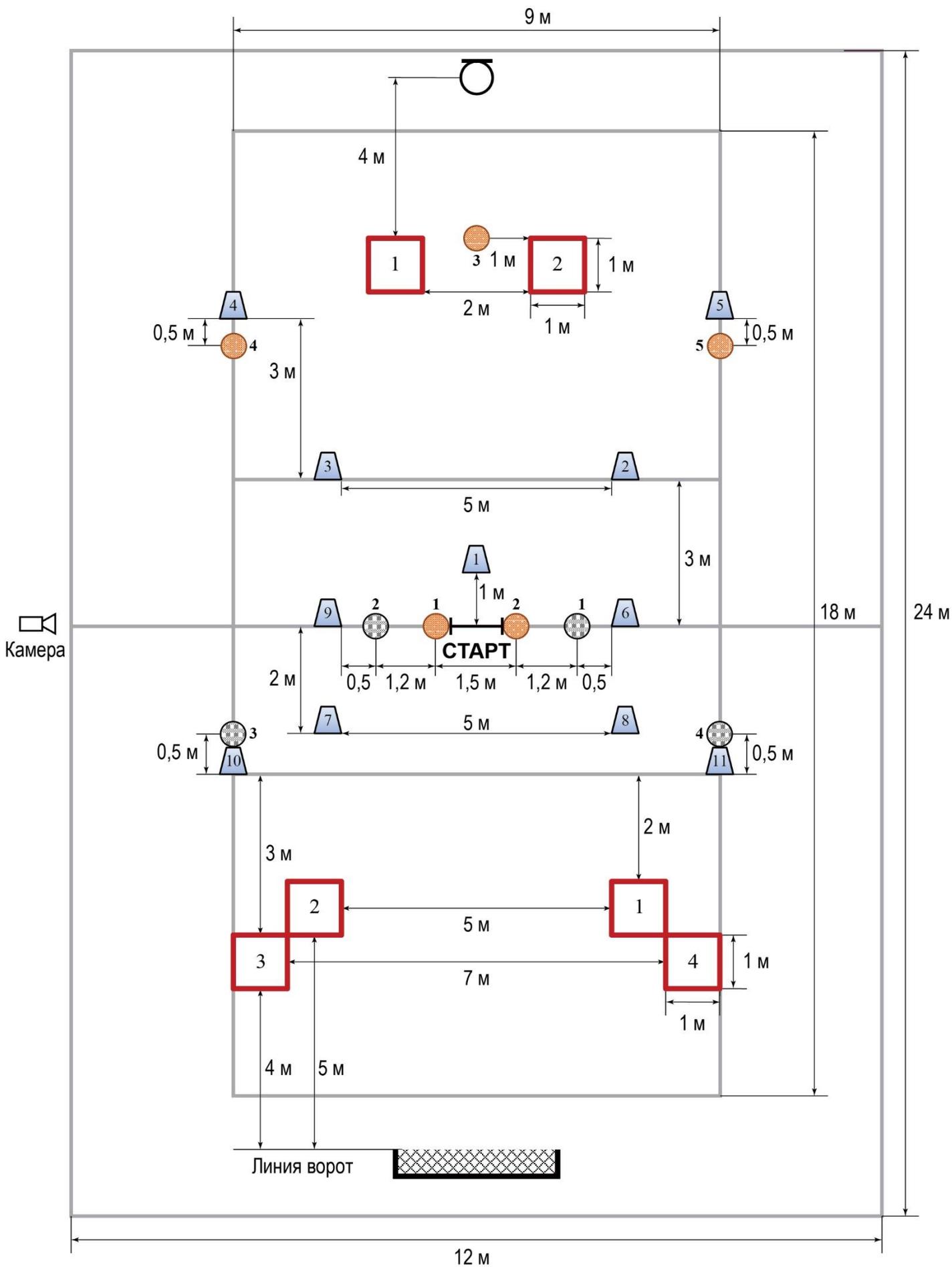
Выполнив удар мячом №3 по воротам правой ногой, участник кратчайшим путем перемещается к футбольному мячу №4 и выполняет обводку стойки №11 с левой стороны. Выполнив обводку стойки №11 с левой стороны, участник ведет мяч к зоне удара №4, из которой выполняет удар мячом по воротам левой ногой.

После выполнения удара мячом по воротам левой ногой, конкурсное испытание считается законченным. Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения мячом линии ворот, лицевой или боковой линии баскетбольной площадки или в момент касания футбольного мяча штанги или перекладины ворот.

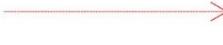
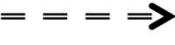
Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с.

Схемы прилагаются.

Практическое испытание СПОРТИГРЫ. (схема разметки)



Условные обозначения

	Стойка для баскетбола, футбола
	Баскетбольный мяч
	Футзальный мяч
	Направление движения с мячом
	Движение без мяча
	Направление полета мяча
	Зона броска (удара)
	Баскетбольное кольцо
	Ворота для мини-футбола
	Передвижение боком приставными шагами