

Юноши девушки 9 – 11 класс

Участник находится в центре баскетбольной площадки. По сигналу судьи берет баскетбольный мяч №1, ведет мяч левой рукой в сторону баскетбольного кольца, выполняет бросок левой рукой с использованием двушажной техники, и бежит к мячу №2. Берёт мяч и выполняет ведение к фишке №1, обводит её с правой стороны дальней рукой от фишки, фишку №2 обводит с левой стороны дальней рукой от фишки, фишку №3 – с правой стороны, дальней рукой от фишки, фишку №4 обводит с левой стороны дальней рукой от фишки, фишку №5 – с правой стороны, дальней рукой от фишки. Далее участник ведет мяч правой рукой к щиту и выполняет бросок мяча правой рукой с использованием двушажной техники. Выполнив бросок, бежит к мячу №3, берёт мяч, выполняет бросок со штрафной линии и бежит к футбольному мячу №4. Далее, участник выполняет ведение мяча к фишке №6, обводит ее с правой стороны, фишку №7 обводит с левой стороны, фишку №8 - с правой стороны, фишку №9 – с левой стороны, двигается к фишке №10, обводит ее с правой стороны и двигается в зону удара, выполняет удар по воротам верхом правой ногой. Выполнив удар, движется к футбольному мячу №5 и ведет мяч в зону удара, выполняет удар по воротам верхом левой ногой с расстояния 7 метров. Выполнив удар по воротам, участник двигается к линии финиша. Время останавливается с того момента, когда участник пересёк финишную линию.

Инвентарь и оборудование:

- Мяч баскетбольный 3 штуки;
- Мяч футбольный 2 штука; - конусы 10 штук;
- футбольные ворота или гимнастический мат.

Штрафное время

Баскетбол:

- невыполнение задания + 90 сек.;
- непопадание мяча в кольцо + 5 сек.;
- невыполнение броска + 10 сек.;
- непопадание штрафного броска +3 сек;
- выполнение броска в кольцо неуказанным способом (двушажная техника) + 5 сек.;
- обводка конуса не с той стороны, перешагивание через конус, нахождение мяча с одной стороны конуса, а участника с другой + 5 сек.;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание конуса) + 2 сек.;
- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения конкурсными испытания) + 5 сек.

Футбол:

- невыполнение задания + 60 сек;
- непопадание мяча в ворота + 10 сек;
- невыполнение удара + 15 сек;
- удар мяча по воротам с нарушением указанной зоны + 5 сек;
- выполнение удара по воротам неуказанным способом + 5 сек.;

- обводка конуса не с той стороны, перешагивание через конус, нахождение мяча с одной стороны конуса, а участника с другой + 2 сек.

Если участник уходит с площадки, не окончив упражнение, он снимается с конкурсного испытания.