

Комплексное испытание: баскетбол, футбол.

Юноши девушки 7 – 8 класс

Участник находится на линии старта. По сигналу конкурсант начинает ведение футбольного мяча. Участник выполняет ведение мяча к конусу №1 и обводит ее с правой стороны, конус №2 обводит с левой стороны, конус №3 – с правой стороны, конус №4 – с левой стороны, двигается к конусу №5 и обводит ее с правой стороны и двигается в зону удара, выполняет удар по воротам верхом любой ногой с расстояния 7 метров. Далее бежит к баскетбольному мячу №2, который находится на лицевой линии. Участник берет мяч и правой рукой ведет мяч к конусу №6 обводит его, далее левой рукой обводит конус № 7, правой рукой конус №8, левой рукой конус №9, правой рукой конус №10, таким образом, ведение осуществляется дальней рукой от конуса. После прохождения конуса № 10 ведет мяч к щиту и выполняет бросок в корзину правой рукой с использованием двушажной техники. Затем разворачивается и выполняет бег приставными шагами правым боком до центра площадки, обходит фишку с правой стороны и приставными шагами левым боком направляется к баскетбольному мячу №3. Берет мяч и ведет левой рукой в сторону баскетбольного кольца, выполняет бросок левой рукой с использованием двушажной техники. Далее, выполнив бросок в корзину, участник движется к линии финиша. Время выполнения упражнения останавливается, когда участник пересечет линию финиша.

Инвентарь и оборудование:

- Мяч баскетбольный 2 штуки;
- Мяч футбольный 1 штука;
- конусы 12 штук;
- футбольные ворота или гимнастический мат.

Штрафное время

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.

Баскетбол:

- невыполнение задания + 90 сек.;
- непопадание мяча в кольцо + 5 сек.;
- невыполнение броска + 10 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.

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