**Баскетбол**

**Девушки и юноши 5-8 классы**

Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

**Пункты 1-6 Регламента испытаний по баскетболу см. Девушки и юноши 9-11 классы**

**7. Оборудование**

 Площадка со специальной разметкой для игры в баскетбол. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов (шесть фишек, один баскетбольный мяч)

**8. Программа испытаний**

Участник находится за лицевой линией у фишки № 1 лицом вперед. По сигналу конкурсант движется приставными шагами левым боком вдоль боковой линии к фишке № 2 (расположенной на центральной линии на расстоянии 2 м от боковой), оббегая ее, выполняет поворот и приставным шагом правым боком перемещается к мячу, расположенному на центральной линии на расстоянии 2 м от боковой на противоположной стороне площадки. Берет мяч и правой рукой ведет мяч к фишке № 3, левой рукой ведет мяч к фишке № 4, правой рукой ведет мяч к фишке № 5, левой рукой ведет мяч к фишке № 6, (ведение все время осуществляется дальней рукой от фишки). После обводки фишки № 6 участник выполняет передачу мяча в щит с линии штрафного броска, подбирает мяч и выполняет бросок мяча в корзину любым способом. Подбирает мяч, разворачивается и по прямой ведет мяч к противоположному щиту, где выполняет бросок мяча в корзину с двух шагов. Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в корзину. (Расстояние между 3,4,5,6 фишками до 2 метра, которые располагаются от центральной линии до линии штрафного броска по диагонали).

**Старт**

**2**

**1**

**5**

**6**

**3**

**4**

**9.Оценка испытаний**

Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения плюс штрафное время.

 **Штрафное время участник получает:**

 **-** за непопадание мяча в кольцо – плюс 10 сек;

 **-** за каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) –плюс 1 сек;

 **-**за каждое необбегание фишки или перемещение неуказанным способом –плюс 3 сек.