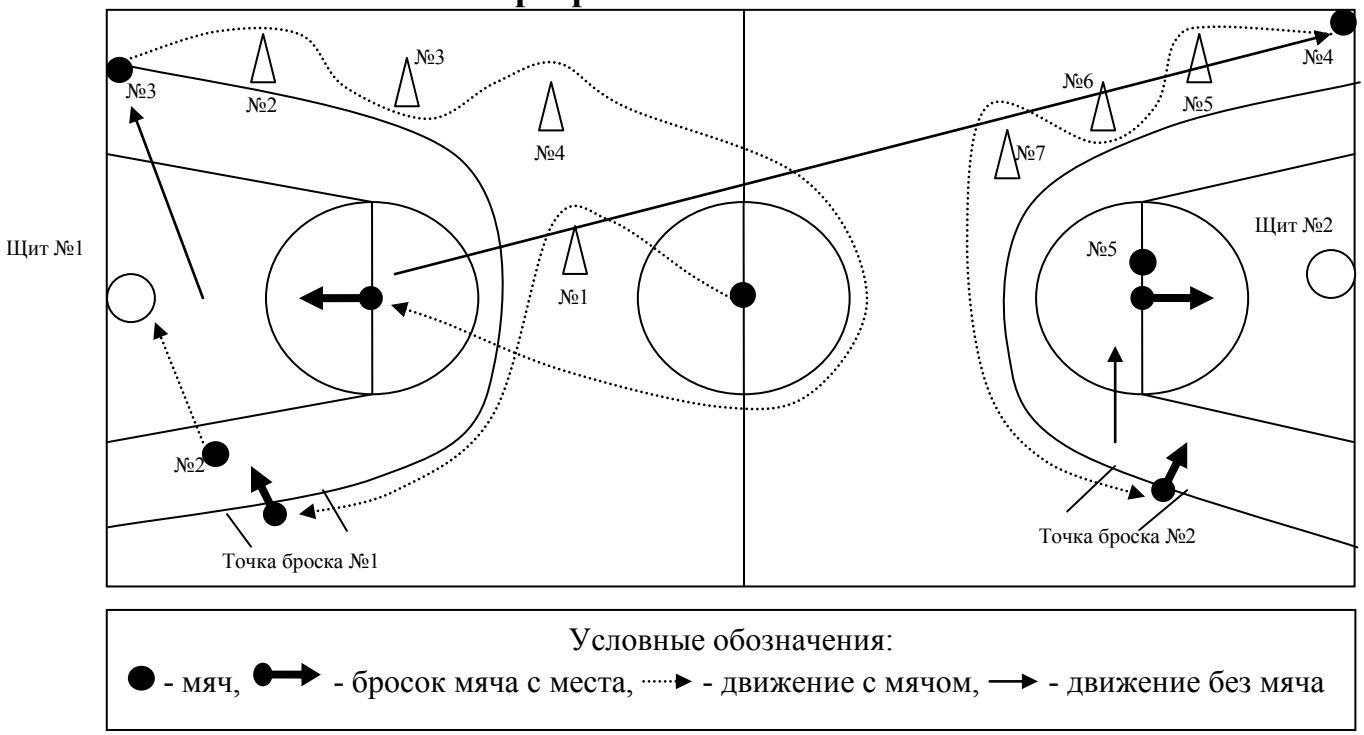
№1

БАСКЕТБОЛ

Девушки и юноши 9-11 классов

Программа испытаний



Участник находится в центре средней линии спиной к щиту № 1, мяч №1 находится перед участником. По сигналу участник берет мяч №1 и, выполняя ведение спиной вперед, движется к фишке №1, огибает ее правым плечом вперед, после чего двигается вдоль линии трехочкового броска, выполняя ведение левой рукой до точки броска № 1, откуда выполняет бросок мяча в кольцо. Затем участник берет мяч №2 и выполняет бросок в кольцо с двух шагов из-под щита слева от кольца без подбора мяча и продолжает движение к мячу №3.

Берет мяч №3 и, используя ведение левой рукой, движется к фишке №2 и обводит ее с левой стороны, далее – переводит мяч на правую руку и ведет мяч к фишке №3 и обводит ее с правой стороны, далее – переводит мяч на левую руку и ведет мяч к фишке №4 и обводит ее с левой стороны, продолжает движение, не меняя ведения к центральному кругу, обводит его и движется к точке штрафного броска щита №1. Выполняет бросок мяча в кольцо с линии штрафного броска и бежит на другую сторону баскетбольной площадки к мячу №4.

Берет мяч №4 и, используя ведение правой рукой, движется к фишке №5 и обводит ее с правой стороны, далее – переводит мяч на левую руку, ведет мяч к фишке №6 и обводит ее с левой стороны, далее – переводит мяч на правую руку и ведет мяч к фишке №4 и обводит ее с правой стороны, далее двигается вдоль линии трехочкового броска, выполняя ведение правой рукой до точки броска № 2, откуда выполняет бросок в кольцо с линии трехочкового броска.

После этого бежит к мячу №5 и выполняет штрафной бросок.