



Нормативы второго творческого экзамена по специализации баскетбол (3 года обучения)

№	Упражнения	МУЖЧИНЫ										ЖЕНЩИНЫ									
		БАЛЛЫ										БАЛЛЫ									
		50	45	35	30	25	20	15	10	5		50	45	35	30	25	20	15	10	5	
1	Броски с дистанции, 10 бросков с расстояния 4 и 6,25м, поочередно (кол-во очков)	15	13	12	11	10	8	7	6	5 и ниже		15	13	12	11	10	8	7	6	5 и ниже	
2	Штрафные броски – 10 бросков (кол-во попаданий)	9	8	7	6	5	4	3	2	1		9	8	7	6	5	4	3	2	1	
3	Скоростная техника (обводка трех препятствий, стоящих в 3-х кругах, с броском по корзине правой рукой, и в обратную сторону левой рукой) (сек)	18,5	19,5	20,5	21,5	22,0	22,5	22,8	23,0	23,5		21,5	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	24,5	25,0	25,5	
4	Передвижение в защитной стойке по 6-ти точкам (сек)	12,8	13,0	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,5	15,0 и более		13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,5	14,7	14,9	15,0 и более	
5	Участие в двухсторонней игре (2-3 мин.)	Оценка техники и тактики игры																			

ПРИМЕЧАНИЕ:

- Итоговый балл рассчитывается как среднееарифметическое суммы всех пяти видов упражнений, представленных в таблице
- Броски выполняются последовательно с 10-ти равно удаленных точек. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии параллельно лицевой и проходят через проекцию центра кольца, а также на линиях под углом 45 и 90 градусов к щиту. Учитывается суммарное количество забитых очков, причем за каждое попадание с 6,25м начисляется три очка, за остальные по два.
- Игрок начинает ведение из-за лицевой линии под щитом, обводит препятствия; правой – левой – правой рукой, выполняет бросок в движении из-под щита правой рукой, тут же берет другой мяч, лежащий вне площадки на расстоянии 0,5м за лицевой под щитом и продолжает движение в обратную сторону левой – правой – левой рукой, заканчивает его броском в корзину из-под щита в движении левой рукой. Секундомер останавливается при двух попаданиях в корзину.
- Точка 1 на лицевой линии под кольцом, точка 2 правый конец линии штрафного броска, точка 3 вершина дуги зоны штрафного броска, точка 4 левый конец линии штрафного броска, точка 5 правый угол площадки, точка 6 левый угол площадки. Игрок последовательно без каких-либо пауз выполняет рывки из исходной точки 1 в точки 2,3,4,5,6 с обязательным ударом по набивным мячам, лежащим в этих точках и с возвращением каждый раз в точку 1. Рывки из точки 1 в точки 2,3,4 выполняются лицом вперед, возвращение в точку 1 – спиной вперед, а из точки 1 в точку 5,6 и обратно приставным шагом. Секундомер останавливается в момент касания точки 1.



В098-«Спорт»

Нормативы второго творческого экзамена по специализации баскетбол
(для сокращенной формы обучения)

№	НОРМАТИВЫ	МУЖЧИНЫ				ЖЕНЩИНЫ			
		20	15	10	5	20	15	10	5
1	Броски с дистанции, 10 бросков с расстояния 4 и 6,25м, поочередно (кол-во очков).	15	13	12	11	15	13	12	11
2	Штрафные броски -10 бросков (кол-во попаданий).	9	8	7	6	9	8	7	6
3	Скоростная техника (обводка трех препятствий, стоящих в 3-х кругах, с броском по корзине правой рукой; и в обратную сторону левой рукой) (сек)	18,5	19,5	20,5	21,5	21,5	22,0	22,5	23,0
4	Передвижение в защитной стойке по 6-ти точкам (сек)	12,8	13,0	13,2	13,4	13,2	13,4	13,6	13,8
5	Участие в двухсторонней игре	Оценка техники и тактики игры							

ПРИМЕЧАНИЕ:

- Итоговый балл рассчитывается как среднеарифметическое суммы всех пяти видов упражнений, представленных в таблице
- Броски выполняются последовательно с 10-ти равно удаленных точек. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии параллельно лицевой и проходят через проекцию центра кольца, а также на линиях под углом 45 и 90 градусов к щиту. Учитывается суммарное количество забитых очков, причем за каждое попадание с 6,25м начисляется три очка, за остальные по два.
- Игрок начинает ведение из-за лицевой линии под щитом, обводит препятствия; правой – левой – правой рукой, выполняет бросок в движении из-под щита правой рукой, тут же берет другой мяч, лежащий вне площадки на расстоянии 0,5м за лицевой под щитом и продолжает движение в обратную сторону левой – правой – левой рукой, заканчивает его броском в корзину из-под щита в движении левой рукой. Секундомер останавливается при двух попаданиях в корзину.
- Точка 1 на лицевой линии под кольцом, точка 2 правый конец линии штрафного броска, точка 3 вершина дуги зоны штрафного броска, точка 4 левый конец линии штрафного броска, точка 5 правый угол площадки, точка 6 левый угол площадки. Игрок последовательно без каких-либо пауз выполняет рывки из исходной точки 1 в точки 2,3,4,5,6 с обязательным ударом по набивным мячам, лежащим в этих точках и с возвращением каждый раз в точку 1. Рывки из точки 1 в точки 2,3,4 выполняются лицом вперед, возвращение в точку 1 – спиной вперед, а из точки 1 в точку 5,6 и обратно приставным шагом. Секундомер останавливается в момент касания точки 1.