

Правила и порядок выполнения заданий по спортивным играм

По команде судьи со средней линии площадки (станция 1) участник начинает выполнять задания. **Судья включает секундомер.**

**ФУТБОЛ**

**СТАНЦИЯ 1** Футбольный мяч лежит у линии старта. Участник обводит фишки ногой (правой и/или левой).

Судья по виду фиксирует правильность выполнения упражнения.

Штрафное время добавляется

(+ 1 сек.) если участник:

* не обвёл конус;
* коснулся конуса мячом или ногой;
* если мяч находится с одной стороны конуса, а участник с другой.

(+2 сек) если мяч вышел за пределы коридора ( ширина 2 м)

(+ 60 сек) если дистанция сокращена, не пройдена полностью или участник отказался выполнять задание.

**СТАНЦИЯ** 2 Участникпереходит на станцию 2 для выполнения двух штрафных ударов по воротам правой и левой ногой.

На расстоянии 6 метров по центру лежат 2 футбольных мяча. Участник выполняет штрафные броски по воротам правой и левой ногой.

Судья по виду фиксирует правильность выполнения упражнения.

Штрафное время добавляется

(+ 2 сек) если мяч:

* не попал в ворота;
* попал в перекладину или штангу ворот (мяч не считается забитым)

(+ 60 сек) если участник отказался выполнять задание.

Время сокращается:

(-1 сек) если мяч попал в нижнюю зону ворот;

(-2 сек) если мяч попал в среднюю зону ворот;

(-3 сек) если мяч попал в верхнюю зону ворот.

|  |
| --- |
| 3 зона |
| 2 зона |
| 1 зона |

**ВОЛЕЙБОЛ**

**СТАНЦИЯ 3** Участник переходит в левую или правую сторону площадки (по желанию) для выполнения подач волейбольного мяча.

На краю волейбольной площадки лежат по 3 мяча с правой и левой стороны. Участник произвольным способом выполняет подачи по очереди в сектора I, II, III или III, II, I.

Судья по виду фиксирует правильность выполнения упражнения.

Штрафное время добавляется

(+ 1 сек.) если участник

* не соблюдает очередность попадания в сектора;

(+2 сек) если мяч:

* вышел за пределы волейбольной площадки;
* не долетел/не перелетел сетку.

(+ 60 сек) если дистанция сокращена, не пройдена полностью или участник отказался выполнять задание.

**ГАНДБОЛ**

**СТАНЦИЯ 4.** Участник подходит к гандбольному мячу, лежащему на краю площадки с правой или левой стороны (по желанию) и выполняет ведение гандбольного мяча, с последующим броском по воротам с центральной штрафной линии.

Судья по виду фиксирует правильность выполнения упражнения.

Штрафное время добавляется

* (+2 сек) если участник совершил пробежку при выполнении упражнения (за каждую);

если мяч:

* не попал в ворота;
* попал в перекладину или штангу ворот (мяч не считается забитым)

(+ 60 сек) если участник отказался выполнять задание.

Время сокращается:

(-1 сек) если мяч попал в нижнюю зону ворот;

(-2 сек) если мяч попал в среднюю зону ворот;

(-3 сек) если мяч попал в верхнюю зону ворот.

|  |
| --- |
| 3 зона |
| 2 зона |
| 1 зона |

**БАСКЕТБОЛ**

**СТАНЦИЯ 5** Участник подходит и берет баскетбольный мяч, лежащий на краю площадки (расстояние 9 м) с правой и левой стороны (по желанию). Выполняет ведение мяча, с последующим броском в кольцо с двух шагов. Подбирает мяч и переходит на **СТАНЦИЮ 6** и выполняет штрафной бросок в кольцо (расстояние 3 м).

Судья по виду фиксирует правильность выполнения упражнения.

Штрафное время добавляется

(+ 1 сек) если участник:

* совершил пробежку при выполнении упражнения (за каждую);
* потерял мяч;
* совершил заступ при выполнении штрафного броска.

(+ 3 сек) за каждое не попадание в баскетбольное кольцо.

(+ 60 сек) если участник отказался выполнять задание.

Время сокращается:

(-3 сек) за каждое попадание в баскетбольное кольцо.

После того, как баскетбольный мяч коснется пола **секундомер выключается. Время фиксируется с точностью до 0,01 сек.**