

КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ:

Контрольний норматив №1.

Зупинка, викрокування, повороти вперед і назад.

Умови: Вправа виконується після пробігання 5-6м в середньому темпі і прийняття м'яча від партнера.

Вимоги: Після прийому м'яча від партнера виконати зупинку двома шагами (перший раз) чи стрибком (другий раз), викрокування, передачу партнеру.

Оцінка за техніку виконання.

Контрольний норматив №2.

Передача м'яча між двома гравцями з просуванням вперед.

Умови: Вправа виконується при проходженні всієї довжини баскетбольного майданчика. Відстань між виконуючими передачу 5-6-м. Кількість передач необмежена.

Вимоги: Передачі виконувати тільки двома руками від грудей. Після прийому м'яча від партнера виконати не більш ніж два кроки, після цього передати м'яч партнеру.

Оцінка - за техніку виконання.

Контрольний норматив №3.

Ведення м'яча з обвідкою перешкод.

Умови: На відрізку 14.4 м. розташовані 4 перешкоди. М'яч вести дальньою рукою від перешкоди. Відрізок пробігти чотири рази.

Вимоги:

Чоловіки: 16 сек. – 20 б., 17 сек. – 8 б., 18 сек. – 6 б.

Жінки: 17 сек. – 20 б., 18 сек. – 8 б., 19 сек. – 6 б.

Контрольний норматив №4.

Кидок м'яча в русі.

Умови: ведення м'яча від лицьової лінії по контурам області штрафного кидка та кидок після подвійного кроку однією рукою від плеча.

Вимоги: 5 раз правою рукою справа, 5 раз лівою рукою зліва.

З 10 кидків 7 влучень 6 б., 8 влучень – 8б., 9 влучень – 20 б.

Контрольний норматив №5.

Штрафний кидок.

Вимоги: 5 влучень – 20 б., 4 влучення – 8 б., 3 влучення – 6 б.