

## **Инструкция к выполнению испытания по спортивным играм**

Участник находится за боковой линией баскетбольной площадки напротив футбольного мяча №1. По сигналу начинает обводку, начиная с правой стороны, стоек 1-3 мячом №1. Подводит мяч в зону удара 1 как показано на рисунке и выполняет удар по воротам правой ногой. Затем перемещается в следующую зону к мячу №2 и выполняет удар по воротам также правой ногой. После этого двигается к футбольному мячу №3 и обводит, начиная с левой стороны, стойки 3-1, ведет мяч снова в зону удара 1 и выполняет удар по воротам левой ногой. Потом перемещается к мячу №4 и выполняет удар также левой ногой.

После этого бежит к баскетбольному мячу (№5) начинает обводку стоек 4-6 с левой стороны и затем выполняет бросок в движении слева, используя двушажную технику. Затем бежит к следующему баскетбольному мячу (№6), выполняет обводку стоек 7-9, начиная с правой стороны, после выполняет бросок в движении справа, используя двушажную технику.

После этого, участник бежит в центральный круг, берет баскетбольный мяч (№7) и, обводя стойки 10-12, двигается к линии штрафного броска, где, после остановки прыжком, выполняет бросок с места.

Время испытания включается по сигналу (по свистку), останавливается в момент. Время испытания останавливается в момент касания последним мячом пола.

**Штрафное время:**

- 1) Каждый промах при бросках, ударах +10 секунд
- 2) Каждое нарушение обводки (пропуск стойки, сбита стойка, обводка не с той стороны, пронос мяча, пробежка) + 5 секунд
- 3) Броски / удары не той рукой / ногой +10 секунд каждый.

Итоговое время складывается из времени, затраченного на выполнение + штрафное время.