

Элементы «Конкурса мастерства»

«Конкурс мастерства» состоит из 4 (четырех) станций.

Все участники разбиваются по группам (8 человек). Каждая из групп должна пройти поочередно все 4 станции.

Станция №1 «ОФП»

Игроку следует выполнить ряд упражнений:

1 упражнение – 5 приседаний;

2 упражнение – координационные прыжки через лесенку (внутри-наружу в каждую клетку);

3 упражнение – перемещение в защитной стойке (4 отрезка);

4 упражнение – передачи мяча в цель с расстояния 4 м. (упражнения выполняется до 2 (двух) попаданий, максимум 4 попытки).

5 упражнение – быстрый бег обратно по направлению к линии старта.

Судья фиксирует время прохождения дистанции с начала первого приседания (из положения стоя) и останавливает секундомер в момент пересечения игроком линии старта.

Станция 2 «Бросок со средней дистанции»

В течении 50 секунд игрок выполняет средние броски с дистанции ~ 3 метра поочередно с правой и левой стороны (будут установлены фишки). Первые 30 секунд каждое попадание оценивается в 2 очка. Последние 20 секунд броски выполняются цветным мячом – за каждое попадание добавляется 3 очка. Игрок сам подбирает мяч. Судья засекает время и фиксирует количество очков.

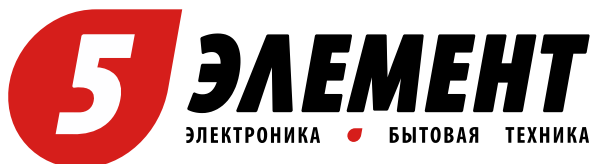
Станция 3 «Ведение»

Ведение мяча на скорости вокруг стационарных фишек (туда и обратно).

Судья фиксирует время прохождения дистанции при пересечении игроком линии старта.

Станция 4 «Бросок в движении»

В течении 50 секунд игрок выполняет бросок в движении («с 2-х шагов») с правой и левой стороны поочередно оббегая фишки с ведением мяча. Первые 30 секунд каждое попадание оценивается в 2 очка. Последние 20 секунд броски выполняются цветным мячом – за каждое попадание добавляется 3 очка. Судья засекает время и фиксирует количество очков.



Правила проведения «Турнир 3x3»

Официальные правила баскетбола ФИБА действуют во всех игровых ситуациях, специально не оговоренных в этих Правилах игры 3x3.

Ст. 1 Команды

Каждая команда состоит из 4 игроков (3 игроков на площадке и 1 запасного). В турнире принимают участие 4 команды девушек и 4 команды юношей.

Тренеру разрешается присутствовать на площадке и подсказывать игрокам.

Составы команд будут опубликованы на официальном сайте ОО «БФБ» не позднее 3-х дней до начала соревнований.

Ст. 2 Система проведения

Все четыре команды (отдельно юноши и отдельно девушки) играют между собой по круговой системе. У каждой команды 3 игры. По результатам этих игр будут определены 3 призера (1,2 и 3 места).

Ст. 3 Начало игры

Команда, которая первой будет владеть мячом, определяется подбрасыванием монеты. Команда, определенная подбрасыванием монеты, выбирает владение мячом либо в начале игры, либо в начале возможного овертайма.

Ст. 4 Начисление очков

За мяч, заброшенный в пределах дуги, начисляется 1 очко.

За мяч, заброшенный из-за пределов дуги, начисляется 2 очка.

За мяч, заброшенный штрафным броском, начисляется 1 очко.

Ст. 5 Время игры / Определение победителя

5.1. Основное время игры - один период длительностью 5 минут. Игровые часы останавливаются, когда мяч мертвый.

5.2. Время на атаку – 14 секунд.

5.3. Команда, первой набравшая 7 очков или больше, выигрывает игру, если это происходит до окончания основного времени игры.

5.4. Если по окончании основного времени игры счет ничейный, играется овертайм. Команда, которая первой забрасывает мяч в кольцо в овертайме, выигрывает игру.

Ст. 6 Фолы / Штрафные броски

6.1. Лимит командных фолов не применяется; следовательно, после фолов игра продолжается «чеком», за исключением фолов при броске, технических и неспортивных

6.2. За фол в процессе броска, совершенный внутри дуги, предоставляется 1 штрафной бросок. За фол в процессе броска, совершенный из-за пределов дуги, предоставляется 2 штрафных броска.

6.3. Если фол совершен в процессе броска, который удачен, предоставляется 1 дополнительный штрафной бросок.

Ст. 7 Как играют мячом

7.1. После каждого заброшенного мяча с игры или результативного штрафного броска (за исключением случаев сохранения владения мячом исполняющей штрафной бросок командой):

- Игрок команды, пропустившей мяч, возобновляет игру ведением или передачей мяча прямо из-под корзины (не из-за пределов площадки) в любое место площадки за дугой;

- Команда, забросившая мяч, не имеет права мешать игроку с мячом, который находится в области «полукруга под корзиной, в котором не фиксируются фолы столкновения».

7.2. После каждого неудачного броска с игры или штрафного броска (за исключением случаев сохранения владения мячом):

- Если подбор берет команда, выполнявшая бросок, она может продолжить атаковать, не выводя мяч за дугу;

- Если подбор берет команда, не выполнявшая бросок, она должна вывести мяч за дугу (передачей или ведением).

7.3. После своего перехвата или блок-шота команда должна вывести мяч за дугу (передачей или ведением).

7.4. Владение мячом, предоставляемое любой команде после ситуации мертвого мяча, начинается с «чека» (обмена мячом между игроками защищающейся и атакующей команд) за вершиной дуги.

7.5. Игрок считается находящимся за дугой, когда ни одна его нога не находится внутри дуги и не касается дуги.

6.6. В ситуации спорного мяча владение мячом получает защищавшаяся команда.

Ст. 8 Пассивная атака

7.1. Пассивная атака (без попытки забросить мяч) является нарушением.

Судья ведет отсчет 14 секунд и предупреждает игроков громким отсчетом последних 5 секунд времени на атаку.

Ст. 9 Замены

Замены могут производиться любой командой, когда мяч становится мертвым, до того, как будет совершен «чек» или штрафной бросок. Запасной может войти в игру после того, как партнер покинул площадку и коснулся его. Замена может производиться только за линией, противоположной лицевой, и не требует никаких согласований с судьями, секретарем или секундометристом.

Ст. 9 Тайм-ауты

Каждой команде может быть предоставлен один тайм-аут. Любой игрок может затребовать тайм-аут, когда мяч мертвый (но только не после заброшенного мяча). Длительность любого тайм-аута – 30 секунд.



Система оценки «Конкурса мастерства»

По результатам прохождения станций №1 и №3 участники получают зачетные баллы согласно следующей таблицы:

Станции №1 и №3	
Место	Зачетные баллы
1	16
2	15
3	14
4	13
5	12
6	11
7	10
8	9
9	8
10	7
11	6
12	5
13	4
14	3
15	2
16	1

На станциях №2 и №4 спортсмены получают баллы равные количеству заброшенных очков.

При равном количестве очков по итогам всех конкурсов (станций), приоритет отдаётся очкам, набранным на станции №2. Если равенство сохраняется, то оцениваются очки на станции №4.

Схема прохождения «Конкурса мастерства»

