

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ПРАВИЛА ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОЦЕНКА НА ИНДИВИДУАЛНИ УМЕНИЯ

В РАМКИТЕ НА НАЦИОНАЛНА КАМПАНИЯ „РЕВОЛЮЦИЯТА Е ПРИОБЩАВАНЕТО“ И НА ЕВРОПЕЙСКА БАСКЕТБОЛНА СЕДМИЦА НА СПЕШЪЛ ОЛИМПИКС‘2022

Тестове за Оценка на индивидуални умения: *дрибъл, подаване в цел, скоростен дрибъл – 10 т, стрелба от позиция без подавач.*

Крайният резултат е се образува от сумата на точките от всеки тест.

Фигурите показват броя и разположението на участващите доброволци.

I. ДРИБЪЛ

1.1. **Оборудване:** хартиено тиксо или тебешир за маркировка на пода, баскетболна топка, хронометър, брояч, свирка

1.2. **Подготовка:** Очертайте кръг с диаметър 1.5 m.(Фигура 1).

1.3. **Правила:**

1.3.1. Атлетите могат да използват само едната си ръка за дриблиране

1.3.2. Атлетът трябва да стои прав или в инвалидна количка или стол със същите размери

1.3.3. Атлетът започва и спира да дриблира при сигнал от свирка

1.3.4. За период от 60 секунди атлетът трябва да направи възможно най-голям брой дрибъл

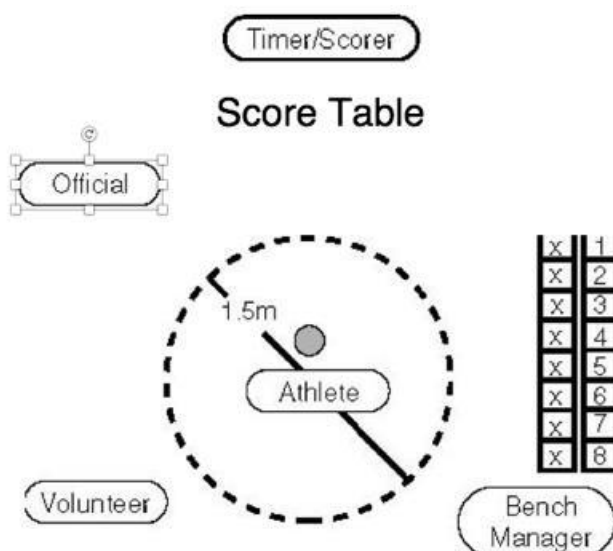
1.3.5. Атлетът трябва да остане в очертанятия на кръга докато дриблира

1.3.6. Ако топката се изтъркули от очертанятия на кръга, може да бъде върната на атлета и той да продължи да дриблира

1.3.7. Отброяването приключва при трето изпускане на топката извън очертанятия на кръга

1.4. **Точкуване**

1.4.1. Атлетът получава точка за всеки валиден дрибъл



Фигура 1. Кръг с диаметър 1.5 m за изпълнение на дрибъл.

II. ПОДАВАНЕ В ЦЕЛ

Целта е да се оцени уменията на атлета да подава баскетболна топка в цел.

2.1. **Оборудване:** две баскетболни топки, плоска стена, тебешир или хартиено тиксо, лента за измерване.

2.2. **Подготовка:**

2.2.1. Квадрат с размери 1x1 метра се очертава на стената с тебешир или хартиено тиксо, лента. Дъното на квадрата трябва да е на отстояние 1 метър от пода, На разстояние 2.40 m от стената, се очертава квадрат с размери 3x3 m. (Фигура 2). Атлетът трябва да стои в квадрата, от където изпълнява пасовете към стената. Всеки атлет има право на 5 паса към стената.

2.3. **Точкуване**

2.3.1. Атлетът получава 3 точки за уцелване на стената в квадрата

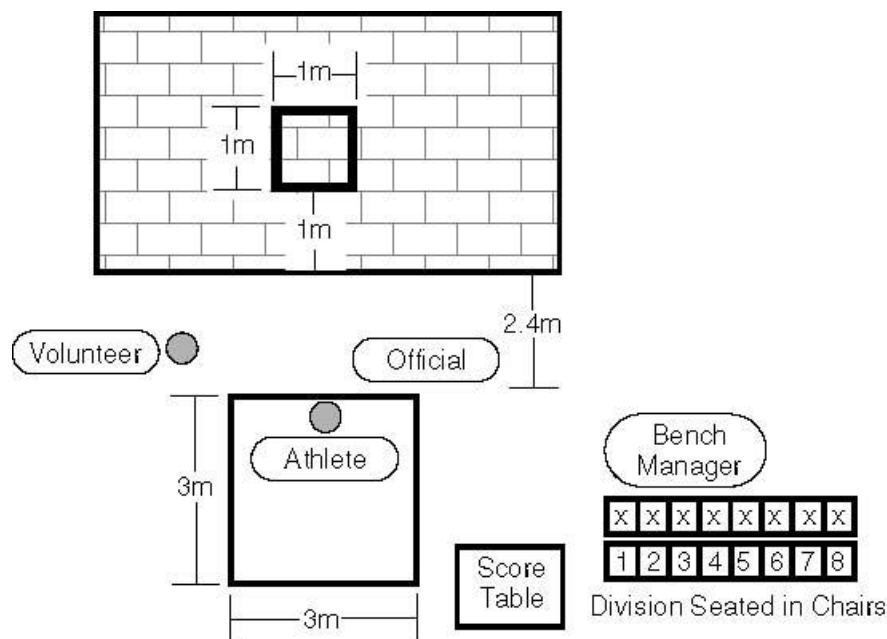
2.3.2. Атлетът получава 2 точки за уцелване на очертаванията на квадрата

2.3.3. Атлетът получава 1 точка за уцелване на стената, но извън квадрата или някое от неговите очертавания

2.3.4. Атлетът получава една точка за хващане на топката във въздуха или след едно или повече отскачания от пода, докато стои в очертаванията на квадрата

2.3.5. Атлетът получава нула точки, ако топката се удари в пода, преди да е ударила стената.

2.3.6. Резултатът е сбор от всички пет изпълнени паса.



Фигура 2. Подаване в цел

III. СКОРОСТЕН ДРИБЪЛ 10 m

Целта е да се оцени способността на атлета да дриблира във висока скорост.

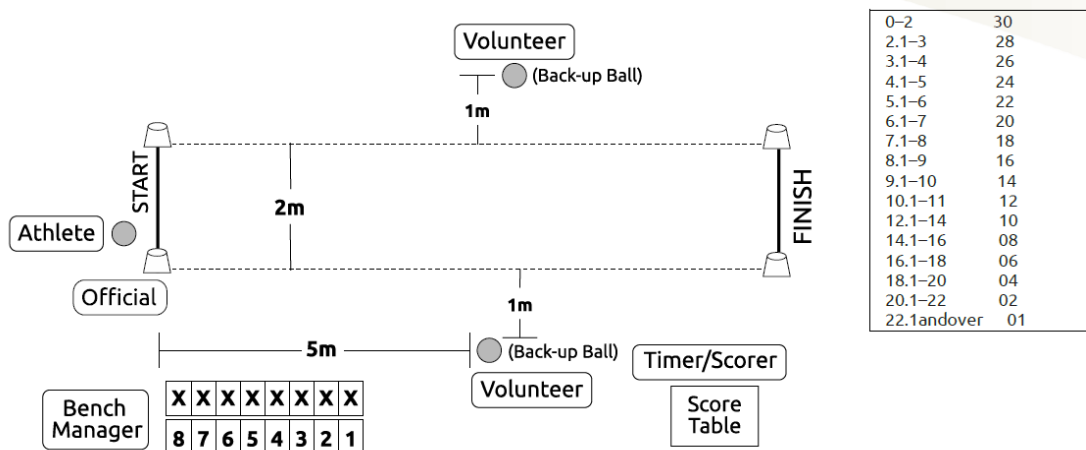
3.1. **Подготовка**

Очертава се коридор, дълъг 10 m и широк 2 m., 3 баскетболни топки. Обозначава се линия **за Старт** и **за Финал**. На 5 m **Старт** на отстояние 1 m в ляво и дясно се поставя по една резервна баскетболна топка (Фигура 3).

3.2. **Правила:** При сигнал със свирка Атлетът започва да дриблира в права линия към **Финал**. Атлетът дриблира задължително с една ръка 10 метра. Атлет в инвалидна количка трябва да изпълни дрибъл по правилата на баскетбол на инвалидни колички. Пуска топката и прави два оборота на колелата и овладява топката. Атлетът трябва да премине линията за финал и трябва да хване топката, за да спре дрибъла. Ако атлет изгуби контрол над топката, часовникът продължава да работи. Атлетът може да си върне топката. Ако все пак топката излезе от коридора от два метра, атлетът може или да вземе най-близката резервна топка, или да вземе изпуснатата топка и да продължи упражнението.

3.3. Точкуване

- 3.3.1. Времето на атлета се измерва след сигнал от линията **Старт** до прекосяване на линията **Финал**, след хващане на топката за спиране на дрибъла.
- 3.3.2. Наказание от една секунда ще бъде добавено за всяко неправилно дриблиране или техническа грешка (дрибъл с две ръце, носене на топката и др.).
- 3.3.3. Атлетът има право на два опита. Всеки опит се оценява като се добавя наказателни точки към изтеклото време и сумата се преобразува в точки, въз основа на представената таблица.
- 3.3.4. Резултатът на атлета е неговия/нейния по-добър опит, преобразуван в точки. В случай на равен резултат, постигнатото време ще бъде използвано, за да се определи финалния резултат.



Фигура 3. Скоростен дрибъл 10m

IV. СТРЕЛБА ОТ ПОЗИЦИЯ

Цел на упражнението е да се оцени уменията на атлета да стреля и да реализира кош.

4.1. **Оборудване:** две баскетболни топки, тебешир или лента за пода, лента за измерване и табло с височина на ринга на 3,05 m от пода.

4.2. **Подготовка:** На пода се отбелязват шест позиции. Започнете всяко измерване от мястото на пода под коша. Атлетът прави два опита за стрелба от всяко от шестте места. Опитите се правят от места #2, #4 и #6, и след това от места #1, #3 и #5. Местата се означават както следва:

#1 и #2 = 1.5 метър отляво и отдясно плюс 1 метър навън

#3 и #4 = 1.5 метър отляво и отдясно плюс 1.5 метра навън

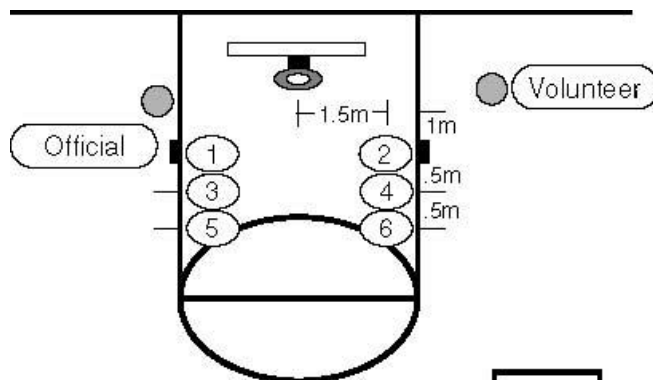
#5 и #6 = 1.5 метър отляво и отдясно плюс 2 метра навън (Фигура 4).



4.3. Точкуване

- 4.3.1. За всеки кош от място #1 и #2 се дават по 2 точки
- 4.3.2. За всеки кош от място # 3 и #4 се дават по 3 точки
- 4.3.3. За всеки кош от място # 5 и #6 се дават по 4 точки
- 4.3.4. За всеки опит за стрелба, в който няма кош, но е уцелил таблото или ринга се дава 1 точка
- 4.3.5. Резултатът на атлета ще бъде сборът от точките от всички 12 опита за стрелба в коша.

Атлетът стреля и сам гони топката, за да отиде към следващата позиция за стрелба.



Фигура 4. Стрелба от позиция

Крайният резултат на всеки атлет е сборът от точките от всяко упражнение за оценка на индивидуалните умения.

За по-добра нагледност и удобство, моля да използвате прикачения контролен фиш за тестове. В него първо се попълват данните на атлета: име, пол и възраст, после резултатите от тестовете.