

Диагностическая работа «Комплексное испытание»

Участник находится за линией старта. По команде судьи участник берёт баскетбольный мяч и выполняет ведение к стойке № 1, обводит её с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 2. Обводит её с левой стороны по кругу, далее кратчайшим путём ведёт мяч левой рукой к кольцу, выполняет бросок в движении, используя двушажную технику. Затем участник по кратчайшему пути перемещается к заданию № 2.

Подбежав к заданию № 2, участник берёт футбольный мяч и начинает обводить стойку № 3 с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 4. Обводит её с левой стороны, затем ведёт мяч к стойке № 5. Обводит её с правой стороны, далее ведёт мяч к зоне остановки мяча. Останавливает мяч в зоне. Выполнив остановку мяча, участник по кратчайшему пути перемещается к заданию № 3.

Подбежав к заданию № 3, участник без остановки оббегает стойку № 6 с правой стороны, затем оббегает с левой стороны стойку № 7. Далее оббегает стойку № 8 с правой стороны и кратчайшим путём перемещается к заданию № 4 ю

Подбежав к заданию № 4, участник без остановки преодолевает, перепрыгивая барьеры двумя ногами вместе между каждым барьером. Затем участник по кратчайшему пути перемещается к заданию № 5.

Подбежав к заданию № 5, участник берёт баскетбольный мяч № 2, выполняет ведение к стойке № 9, обводит её с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 10. Обводит её с левой стороны и ведёт мяч к стойке № 11 и далее кратчайшим путём ведёт мяч правой рукой к кольцу, выполняет бросок правой рукой в движении, используя двушажную технику.

