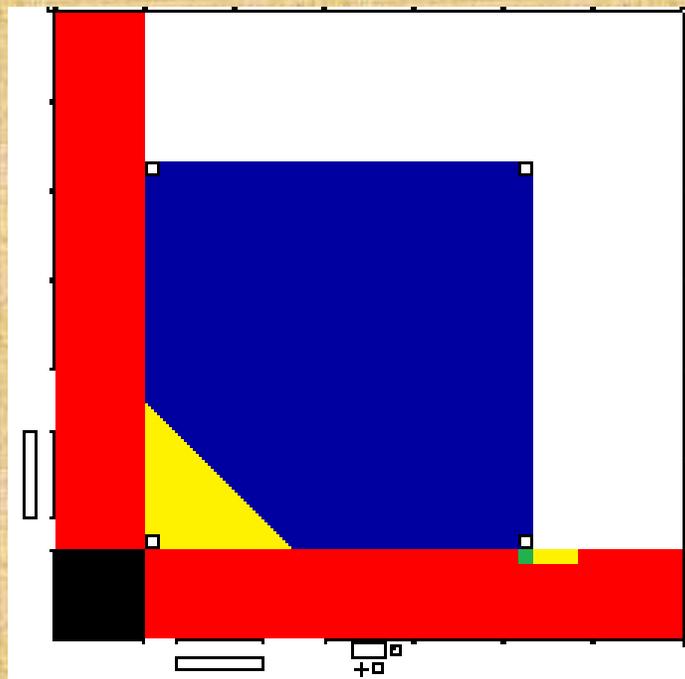




БЕЙСБОЛ-5

СЕМИНАР



Чумаков
Александр
Александрович

#играемезде

16 июля 2020 года

БЕЙСБОЛ-5



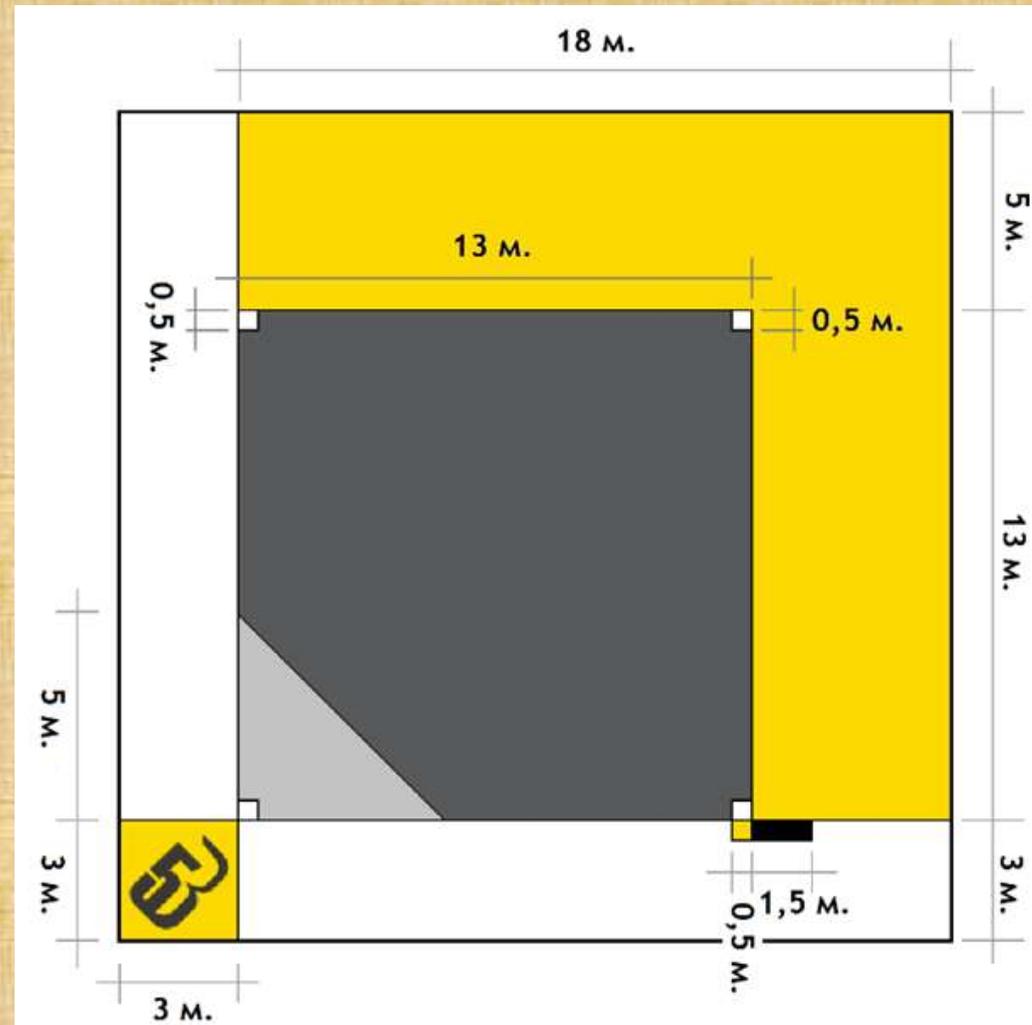
*Официальный
МЯЧ*

#играемвезде

**Бейс
БОЛ
РОССИЯ**

БЕЙСБОЛ-5

*Игровое
поле*



#играемвезде

**Бейс
БОЛ
РОССИЯ**

БЕЙСБОЛ-5

Прием контрольных нормативов

Специальная Физическая Подготовка

Раздел «Нападение»

Контрольные нормативы № 1, 2, 3, 4, 5.



Требования к месту приема

Место приема представляет собой часть игрового поля, включающую хит-бокс, домашнюю базу, феир-линию до первой базы, двойную первую базу и сейф-зону.

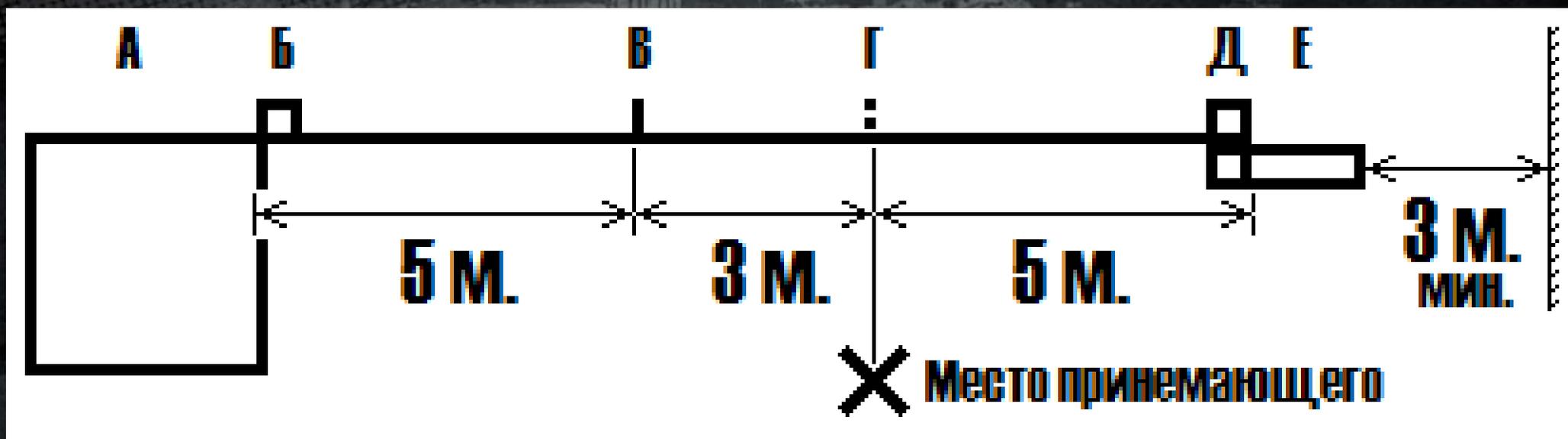
Имеет отметку линии ноу-хит зоны (5 м от дома) и дополнительную отметку 5 м от первой базы в сторону дома. Может являться частью действующего поля или размечено отдельно.

Расстояние от сейф-зоны до ближайшей неровности – не менее 3 м.

Покрытие – асфальт, максимально доступное и распространенное во всех регионах, дающее возможность принимать контрольные нормативы в равных для всех условиях.

Оборудование места приема контрольных нормативов

Для удобства все элементы сектора обозначены заглавными буквами



Контрольные нормативы

Скомпонованы от простого к более сложному, и в таком порядке их рекомендовано принимать.

Записывается пять засчитанных результатов.

Результаты являются предварительными.

Оформляются в виде протокола (Приложение 1) в формате Excel и направляются на почту baseball5russia@yandex.ru.

- 1. Продвижение на следующую базу (Б-Д).**
- 2. Продвижение на первую базу после удара (А-Д-Е).**
- 3. Сход с базы и возврат на базу (Б-В-Б).**
- 4. Рандаун с возвратом (Б-Г-В-Г-Б).**
- 5. Рандаун с продвижением (Б-Г-В-Г-В-Д).**

1. Продвижение на следующую базу (Б-Д).

Подразумевается продвижение на время с первой базы на вторую базу после удара следующего бьющего.

Старт с домашней базы, имитирующей первую базу, по команде принимающего «марш».

Финиш «залипание» на внутренней первой базе, имитирующей вторую базу.

Если сразу после касания второй базы следует отрыв от базы, результат не засчитывается.

2. Продвижение на первую базу после удара (А-Д-Е).

Удар имитируется с трех шагов без мяча.

Время фиксируется после переноса бьющей руки через домашнюю базу до касания внешней первой базы.

Если после касания первой базы испытуемый не перешел на шаг и не остался в контакте с сейф-зоной, результат не засчитывается.

3. Сход с базы и возврат на базу (Б-В-Б).

Подразумевается начало бега с первой базы во время приема отбитого мяча слета и быстрый возврат.

Старт с домашней базы, имитирующей первую базу, по команде принимающего «марш».

Нужно преодолеть линию «В» одной ногой.

Финиш «залипание» на домашней базе.

Если сразу после касания домашней базы следует отрыв от базы, результат не засчитывается.

4. Рандаун с возвратом (Б-Г-В-Г-Б).

Подразумевается челночный бег, имитирующий попадание в рандаун с возвратом на предыдущую базу.

Старт с домашней базы, имитирующей первую базу, по команде принимающего «марш».

Все перебежки производятся лицом в одну сторону. Все линии преодолеваются одной ногой.

Финиш «залипание» на домашней базе.

Если одна из линий не преодолена или сразу после касания домашней базы следует отрыв от базы, результат не засчитывается.



5. Рандаун с продвижением (Б-Г-В-Г-В-Д).

Подразумевается челночный бег, имитирующий попадание в рандаун с продвижением на следующую базу.

Старт с домашней базы, имитирующей первую базу, по команде принимающего «марш».

Все перебежки производятся лицом в одну сторону. Все линии преодолеваются одной ногой.

Финиш «залипание» на первой внутренней базе, имитирующей вторую базу.

Если одна из линий не преодолена, результат не засчитывается

Если сразу после касания домашней базы следует отрыв от базы, результат не засчитывается.

Приложение 1

Бейсбол-5

Образец заполнения протокола сдачи контрольных нормативов специальной физической подготовки

дата заполнения		Нападение	регион	день, месяц, год рожд.	№ норма- тива	показатели					
раздел	отчество					город	от лучшего к худшему				
№	фамилия	имя	отчество	город	год рожд.	тива	1	2	3	4	5
1					01.01.01	1					
						2					
						3					
						4					
						5					
2					01.01.01	1					
						2					
						3					
						4					
						5					

ВОПРОСЫ?



СПАСИБО!

