

## KORVPALL. Kompleksharjutus.

Kompleksharjutuse sooritamise eest pannakse 2 hinnet: tehniline täitmine ja sooritamise kiirus (aeg). Nende kahe osapoole summeeritud keskmine on korvpalli kompleksharjutuse lõplik tulemus.

Tehnilise täitmise hinne -

VEAD	PUNKTID
0	10
1	9
2	8
3	7
4	6
5	5
6	4
7	3
8	2
9	1
10	0

Vigadeks loetakse möödaviskeid ja erinevate tehnikaelementide määrustele mittevastavat sooritust. Lõpphinde saamiseks tuleb sooritus, vigadest hoolimata, lõpuni viia.

Harjutus:

Mängija seisab 2,5m kaugusel seinast ja sooritab märguande peale vastu sein viis söötu kahe või ühe käega rinnalt. Pärast viiendat söötu teeb pöörde ja liigub põrgatades takistuste vahelt vastaskorvi suunas. Jõudnud korvini sooritab parema käega sammudelt pealeviske. Pärast viset hangib palli, põrgatab vabaviskejooneni, teeb pöörde ning sooritab seejärel vasaku käega sammudelt pealeviske. Pärast viset võtab palli ning põrgatab vahelduvalt parema ja vasaku käega teisele poole vabaviskejooneni, peatub ja sooritab viske.

Märkus: Väljakul on viis takistust (takistuse vahe on 3m); takistusest möödumisel tuleb põrgatada takistusest kaugema käega arvestusega, et esimesest takistusest tuleb mööduda paremalt poolt.

Sooritamise kiiruse eest antav hinne (aeg sekundites) -

MEHED	NAISED	PUNKTID
19	21	10
20	22	9
21	23	8
22	24	7
23	25	6
24	26	5
25	27	4
26	28	3
27	29	2
28	30	1
> 29	> 31	0

SPORTMÄNGUD /KORVPALL KOONDHINNE

19-20	10
17-18	9
15-16	8
13-14	7
11-12	6
9-10	5
7-8	4
5-6	3
3-4	2
1-2	1
0	0