



## ДАРТС – ПРОСТО, ЗАХВАТЫВАЮЩЕ, УВЛЕКАТЕЛЬНО!

Выбор дартса для спортивных занятий людей с ограниченными возможностями здоровья обусловлен тем, что освоить эту спортивную игру может любой, вне зависимости от пола и состояния здоровья. Играя в дартс можно развить глазомер, координацию движений, постепенно укреплять мышцы. Дартс также считается отличным средством снятия психологического напряжения, поэтому он показан, как людям с ОВЗ, так и, например, родителям детей-инвалидов, ведь нагрузка по сопровождению деток у них очень большая. Заниматься дартсом можно даже тем, кому противопоказаны спортивные нагрузки.

### Общие правила игры

Игра в дартс – это, прежде всего, соревнование на точность. По правилам, участники должны метать дротики, соблюдая очередность. Цель – набрать определенное количество баллов.

Основные инструменты этой спортивной игры – мишень и дротики.

Мишень – доска круглой формы, стандартный диаметр которой – 45 см. Лицевая часть доски разделена на сектора большим, средним и маленьким кольцами. Сектора пронумерованы от 1 до 20 и имеют разные размеры.

Дротики используются игроками для метания. Они имеют стандартную форму, но могут отличаться габаритам. Однако важно следить за тем, чтобы длина дротика не превышала 31 см, а вес – 50 г.

Мишень закрепляется на ровном основании перпендикулярно так, чтобы ее центральная часть находилась на высоте 173 см. от пола. Линия метания устанавливается на расстоянии 2,73 м.

Есть много разных вариантов игры, но мы рассмотрим классический вариант правил, использующийся на большей части соревнований.

Перед игроком установлена мишень, состоящая из 20-ти черно-белых ячеек. 20-ая находится наверху, а остальные хаотично по кругу. Сектора помогают определить количество очков, набираемых после одного броска.

Ячейки черного и белого цвета дают то количество баллов в игре, которое указано перед ними по кругу. Части круга, отмеченные зеленым и красным цветами, дают умножение баллов сектора. Внешний круг – на 2 очка, внутренний – на 3, попадание в центр – 50 очков, а круг, обводящий «яблоко» – 25.



Каждый участник, играющий в дартс, совершает по три броска подряд, после чего ход переходит к следующему, и так по очереди.

Цель классической игры – не набрать, а наоборот – списать баллы. То есть в самом начале соревнования каждый участник имеет определенное количество баллов. После каждого хода из текущего количества баллов вычитается ровно столько, сколько принес участнику бросок. Классическая игра подразумевает, что у участников, играющих в паре, изначально есть по 301 баллу, у командной игры в парах счет увеличивается до 501, и до 1001 в тройках и четверках. Чтобы закончить партию необходимо соблюсти следующие условия:

Попасть во внешний круг и удвоение баллов;

Поразить «яблочко».

Смысл в том, чтобы последний бросок позволил списать баллы ровно до 0.

Обратите внимание, что если последний ход принес игроющему больше баллов, чем требуется до нуля или привел счет к единице, то вся последняя серия не учитывается и счет остается таким, каким был.



#### Условия

Участник игры должен совершать броски из положения «стоя». Исключение делается только для людей, которые по состоянию здоровья не способны выполнить данное условие, они играют из инвалидной коляски или со стула. Играя, участник соревнования должен метать дротики последовательно, строго по одному. Если инвентарь отскочил от доски или выпал из нее, то баллы игроку не засчитываются. Более того участник в таком случае не может совершить повторный бросок и просто передает ход следующему. Совершая бросок, участник не должен заступать за линию метания. При нарушении правил, броски участников не засчитываются и баллы не начисляются.

Сколько баллов нужно набрать, играя в дартс, зависит от разновидности выбранной игры. В некоторых видах вообще не требуется набирать очки, а нужно лишь выполнить оговоренные условия.

Рассмотрим наиболее интересные варианты игры.

«Раунд». Смысл в том, чтобы попадать в ячейки секторов от 1 до 20 по порядку. Закончить игру, можно попав в итоге в центральную часть. Если, совершая ход, участник все 3 раза попал в цель, например, 6, 7, 8, то он может продолжить игру вне очереди. В данном случае одержи-



вает победу в игре не тот, кто набрал баллы, а тот, кому быстрее удалось поразить все сектора по порядку, и зафиналить игру, ударом в «яблочко».

«Быстрый раунд». Играть нужно, соблюдая те же принципы, что и в предыдущей игре, но при попадании в «утроение» счет сдвигается на 3 шага вперед. Например, участнику нужно поразить сектор 8, но попав в «утроение» он перескакивает сразу на 11. При попадании в «удвоение» счет сдвигается на 2 сектора соответственно.

«Раунд по двойным». Условия все те же, что и в 2-х предыдущих вариантах, только в этой игре, зачетным полем каждого сектора считается лишь «удвоение». Профессионалы считают, что именно эта разновидность способствует быстрому совершенствованию техники, поэтому рекомендуют обязательно включать ее в свои тренировки.

«Пятерки». В данной игре участникам необходимо за 3 хода выбить любое количество баллов кратное 5. Если серия принесла число очков не кратное 5, то они не засчитываются. Набрав 5 очков, игрок получает 1 балл, 10 – 2 балла, 50 – 10 баллов. Победителем будет тот, кто, играя, первым наберет 51 балл.

«Двадцать семь». Начиная играть, каждый участник получает 27 баллов. Делая первый ход из 3-х бросков, участник должен 3 раза подряд поразить «удвоение» первого сектора. Каждое попадание принесет участнику 2 балла. Если поразить цель не удалось, то у участника вычитается 2 балла. При следующем ходе участник должен поразить «удвоение» второго сектора. Каждое попадание на этот раз приносит сразу по 4 балла. Если участник промахнулся, то с него вычитается 4 балла. По этому же принципу соревнование идет до 20-го сектора мишени. Победит тот, у кого после бросков «удвоение» 20-го сектора осталось больше баллов. Первый участник, у которого в ходе соревнования осталось баллов меньше всех, выбывает, и игра начинается заново, пока не останется только один победитель.

«Тысяча» или «Булл». Этот вид игры в дартс можно считать игровой разминкой. По правилам участникам необходимо попадать только в центральную часть или только в зеленый сектор. «Яблочко» обеспечивает 50 баллов, а зеленый сектор – 25. Одержит победу тот, кто первым наберет 1000 баллов. Обратите внимание, что в зависимости от навыков участники могут снизить требуемый порог для победы, например до 250 баллов.

«Хоккей». По правилам участники сами оговаривают необходимое число баллов, которое нужно будет набирать. Когда количество определено, первый участник бросает дротик в центр. Если он попал, то ему необходимо назначить удвоение сектора и сделать по ней серию бросков. Попав в назначенное удвоение 1 раз, игрок зарабатывает 1 балл, 2 раза – 2 балла, 3 раза – 3 балла. Если игрок изначально не попал в «яблочко», то есть не получил «шайбу», то он передает ход сопернику. После этого игру продолжает другой участник. Чтобы забрать «шайбу», ему также сначала нужно попасть в «яблочко». Если он промахнулся, то пропускает ход, если же попал, то точно также определяет удвоение и совершает по нему серию бросков, набирая баллы. Игра будет продолжаться до того момента, пока кто-то из участников не заработает установленное количество баллов.

Чтобы добиться высоких результатов в игре, необходимо придерживаться некоторых правил:

Отработать стойку. Вы должны стоять неподвижно, слегка подавшись вперед и надежно упираясь ногами в пол. Не стоит сильно наклоняться вперед, назад или замирать в ровном положении. Если вы правша, то играя нужно ставить правую ногу вперед, левше – левую. Выставляя ногу, следите, чтобы она не выходила за линию броска.

Отработать хват дротика. Игрок должен сначала определить центр тяжести дротика и установить большой палец слегка позади него. Остальные пальцы можно располагать так, как более комфортно. Обхватив дротик, следует направить его наконечник слегка вверх, но чтобы он смотрел в точно заданную цель и приготовиться к броску.

Отработать бросок. Совершая бросок на тренировке или в игре, спортсмен должен успокоиться, дышать ровно, не совершать лишних движений, сохранять равновесие. Затем нужно прицелиться, поводить рукой вперед назад, «рисую» таким образом, воображаемую траекторию полета дроти-

ка. По готовности совершить плавный бросок направленный прямо в заданную цель, не прикладывая особых усилий.

Только начиная играть в эту игру, многие новички совершают одну и ту же ошибку – бросают дротик так, как бы бросали мяч. В таком случае они отводят руку как можно дальше назад, а тело наоборот подают максимально вперед, придавая, таким образом, своему броску силы. Делая так, попасть в намеченную цель почти нереально.

Чтобы добиться положительного результата, бросок нужно осуществлять не с большого размаха, а заставив правильно работать только локоть и кисть. Никаких больших замахов всей рукой делать не нужно.

Чтобы научиться хорошо играть в дартс, необходимо тренироваться каждый день минимум по 1 часу. Сначала нужно добиться кучности бросков. Для этого выбирается какой-то один сектор и из раза в раз поражается только он до тех пор, пока количество попаданий не станет удовлетворительным. Когда кучность будет отработана, начинайте играть в «Раунд», поражая сектора поочередно. Со временем усложняйте игру, ведя счет по попаданию в удваивающее или утраивающее кольцо.

Он поможет расслабиться и забыть о проблемах. Во время метания дротика игрок сосредоточивается только на броске и «выбрасывая» из головы заботы и проблемы. Играя в дартс, человек избавляется от злости и лишней агрессии.

В него можно играть большой компанией. По желанию можно соревноваться на счет, или просто метать дротики по очереди, не отвлекаясь от разговора и не ведя статистику.

Играть можно в любом месте. В дартс можно играть дома, в офисе и даже на улице. Он не требует много места и особых условий.

Играть просто. Вам не придется долго учиться и тренироваться. Просто бросайте дротики в свое удовольствие. Так или иначе, со временем вы достигнете успеха и будете играть все лучше и лучше.



346380, Ростовская область,  
Октябрьский район, рп. Каменоломни,  
пер. Шоссейный, 10 В.  
Электронная почта: oro\_svoi@mail.ru,  
в названии письма пометка «Фестиваль».

Телефон: 8-909-184-28-86.  
(с 9-00 до 17-00)