

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе **начальной подготовки (НП)**
по виду спорта «БАСКЕТБОЛ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,3	10,6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			20	16

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на **тренировочном этапе** (этапе
спортивной специализации) по виду спорта «БАСКЕТБОЛ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2.	Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины:			
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10	10,7
3.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
3.3.	Челночный бег на дистанции 28 м за 40 с	м	не менее	
			183	168
3.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		