**НОРМАТИВЫ**

**По общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта**

**«баскетбол»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица  измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативны общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | не более | |
| 10,3 | 10,6 | 9,6 | 9,9 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 110 | 105 | 130 | 120 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | | не менее | |
| 20 | 16 | 22 | 18 |
| 2.2. | Бег на 14 м | с | не более | | не более | |
| 3,5 | 4,0 | 3,4 | 3,9 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица  измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество  раз | не менее | |
| 13 | 7 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 9,0 | 9,4 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 150 | 135 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество  раз | не менее | |
| 32 | 28 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Скоростное ведение мяча 20 м | с | не более | |
| 10,0 | 10,7 |
| 2.2 | Прыжок в верх со взмахом руками | см | не более |  |
|  |  |  | 35 | 30 |
| 2.3. | Челночный бег 10 площадок по 28 м. |  | не более |  |
|  |  |  | 65 | 70 |
| 2.4. | Бег на 14 м |  | не более |  |
|  |  |  | 3,0 | 3,4 |
|  | | | | |
| 3.Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной специализации (до 3-х лет) | | Не устанавливается | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной специализации (свыше 3-х лет) | | Спортивные разряды от «третий» юношеский, до «второй спортивный разряд» | |