

## БАСКЕТБОЛ

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этап начальной подготовки 1 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (сек.)	
	не более 4,5	не более 4,7
	Скоростное ведение мяча 20 м (сек.)	
	не более 11,0	не более 11,4
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	
	не менее 130	не менее 115

Система оценки: «1» – выполнение норматива  
«0» - невыполнение норматива

Условие для зачисления: необходимо набрать 3 балла.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления на этап начальной подготовки 2 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (сек.)	
	не более 4,4	не более 4,6
	Скоростное ведение мяча 20 м (сек.)	
	не более 10,8	не более 11,2
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	
	не менее 140	не менее 125
Сила	Подтягивание на высокой перекладине из виса	Сгибание и разгибание рук на опоре 50 см
	не менее 2 раз	не менее 5 раз

Система оценки: «1» – выполнение норматива  
«0» - невыполнение норматива

Условие для зачисления: - необходимо набрать 4 балла.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и требования для зачисления на этап начальной подготовки 3 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (сек.)	
	не более 4,2	не более 4,5
	Скоростное ведение мяча 20 м (сек.)	
	не более 10,4	не более 11,0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	
	не менее 160	не менее 145
Сила	Подтягивание на высокой перекладине из виса	Сгибание и разгибание рук на опоре 50 см
	не менее 3 раз	не менее 5 раз
Техническая программа	Дистанционные броски (% попаданий)	
	не менее 30	не менее 30

Система оценки: «1» – выполнение норматива  
«0» - невыполнение норматива

Условие для зачисления: - необходимо набрать 5 баллов.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и требования для зачисления на тренировочный этап 1 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (сек.)	
	не более 4,0	не более 4,3
	Скоростное ведение мяча 20 м (сек.)	
	не более 10,3	не более 10,7
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	
	не менее 155	не менее 140
	Прыжок вверх с места с взмахом руками (см)	
	не менее 30	не менее 27
Выносливость	Челночный бег 40с на 28 м (м)	
	не менее 170	не менее 156
	Бег 600 метров (мин., сек)	
	не более 1,55	не более 2,10
Техническая программа	Передвижение в защитной стойке (сек)	
	не более 9,4	не более 9,9
	Дистанционные броски (% попаданий)	
	не менее 30	не менее 30
	Штрафные броски (% попаданий)	
	не менее 30	не менее 30
Соревновательная деятельность	Выполнение плана соревновательной деятельности	

Система оценки: «1» – выполнение норматива  
«0» - невыполнение норматива

Условие для зачисления – необходимо набрать 7 баллов

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и требования для зачисления на тренировочный этап 2 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (сек.)	
	не более 3,8	не более 4,1
	Скоростное ведение мяча 20 м (сек.)	
	не более 9,6	не более 10,6
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	
	не менее 190	не менее 170
Выносливость	Челночный бег 40с на 28 м (м)	
	не менее 190	не менее 175
	Бег 600 метров (мин., сек)	
	не более 1,45	не более 2,00
Техническая программа	Передвижение в защитной стойке (сек)	
	не более 9,1	не более 9,4
	Дистанционные броски (% попаданий)	
	не менее 35	не менее 35
	Штрафные броски (% попаданий)	
	не менее 45	не менее 45

Система оценки: «1» – выполнение норматива  
«0» - невыполнение норматива

Условие для зачисления: - необходимо набрать 8 баллов.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и требования для зачисления на тренировочный этап 3 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (сек.)	
	не более 3,7	не более 4,0
	Скоростное ведение мяча 20 м (сек.)	
	не более 9,7	не более 10,0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	
	не менее 180	не менее 160
	Прыжок вверх с места с взмахом руками (см)	
	не менее 35	не менее 30
Выносливость	Челночный бег 40с на 28 м (м)	
	не менее 195	не менее 177
	Бег 600 метров (мин., сек)	
	не более 1,45	не более 1,56
Техническая программа	Передвижение в защитной стойке (сек)	
	не более 8,8	не более 9,1
	Дистанционные броски (% попаданий)	
	не менее 40	не менее 40
	Штрафные броски (% попаданий)	
	не менее 40	не менее 40
Соревновательная деятельность	Выполнение плана соревновательной деятельности	
Спортивный разряд	юношеский разряд	

Система оценки: «1» – выполнение норматива  
«0» - невыполнение норматива

Условие для зачисления – необходимо набрать 9 баллов

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и требования для зачисления на тренировочный этап 4 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (сек.)	
	не более 3,6	не более 3,9
	Скоростное ведение мяча 20 м (сек.)	
	не более 9,5	не более 9,8
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	
	не менее 190	не менее 175
	Прыжок вверх с места с взмахом руками (см)	
	не менее 38	не менее 33
Выносливость	Челночный бег 40с на 28 м (м)	
	не менее 205	не менее 187
	Бег 600 метров (мин., сек)	
	не более 1,40	не более 1,48
Техническая программа	Передвижение в защитной стойке (сек)	
	не более 8,5	не более 8,8
	Дистанционные броски (% попаданий)	
	не менее 45	не менее 45
	Штрафные броски (% попаданий)	
	не менее 45	не менее 45
Соревновательная деятельность	Выполнение плана соревновательной деятельности	
Спортивный разряд	юношеский разряд	

Система оценки: «1» – выполнение норматива  
«0» - невыполнение норматива

Условие для зачисления – необходимо набрать 9 баллов

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и требования для зачисления на тренировочный этап 5 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (сек.)	
	не более 3,5	не более 3,8
	Скоростное ведение мяча 20 м (сек.)	
	не более 9,0	не более 9,4
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	
	не менее 200	не менее 185
	Прыжок вверх с места с взмахом руками (см)	
	не менее 40	не менее 36
Выносливость	Челночный бег 40с на 28 м (м)	
	не менее 215	не менее 195
	Бег 600 метров (мин., сек)	
	не более 1,36	не более 1,42
Техническая программа	Передвижение в защитной стойке (сек)	
	не более 8,2	не более 8,5
	Дистанционные броски (% попаданий)	
	не менее 50	не менее 50
	Штрафные броски (% попаданий)	
	не менее 50	не менее 50
Соревновательная деятельность	Выполнение плана соревновательной деятельности	
Спортивный разряд	юношеский разряд	

Система оценки: «1» – выполнение норматива  
«0» - невыполнение норматива

Условие для зачисления – необходимо набрать 9 баллов