Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для **зачисления**  **на этап начальной подготовки** по виду спорта «Баскетбол»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | Норматив свыше года обучения |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1.Нормативы 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 на учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации) по виду спорта «Баскетбол»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши/мужчины |

|  |
| --- |
| девушки/женщины |

 |
| 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 вверх с места со взмахом руками | см | не менее |
| 35 | 30 |
| 2.3. | Челночный бег 10 площадок по 28 м | с | не более |
| 65 | 70 |
| 2.4. | Бег на 14 м | с | не более |
| 3,0 | 3,4 |
| 3.Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | не устанавливается |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) |

|  |
| --- |
|  Спортивные разряды — «третий юношеский спортивный разряд, «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»  |

 |

 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

 и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)

 **для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства** по виду спорта «Баскетбол»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши/мужчины |

|  |
| --- |
| девушки/женщины |

 |
| 1.Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 36 | 15 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | с | не более |
| 7,2 | 8,0 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 215 | 180 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.) | количество раз | не менее |
| 35 | 31 |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Скоростное ведение мяча 20 м | с | не более |
| 8,6 | 9,4 |
| 2.2. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее |
| 39 | 34 |
| 2.3. | Челночный бег 10 площадок по 28 м | с | не более |
| 60 | 65 |
| 2.4. | Бег на 14 м | с | не более |
| 2,6 | 2,9 |
| 3.Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)

**для зачисления на этап высшего спортивного мастерства**

по виду спорта «Баскетбол»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши/мужчины |

|  |
| --- |
| девушки/женщины |

 |
| 1.Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 4,7 | 5,0 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 36 | 15 |
| 1.3. | Челночный бег 3х10 м | с | не более |
| 7,2 | 8,0 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 215 | 180 |
| 1.5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.) | количество раз | не менее |
| 39 | 34 |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Скоростное ведение мяча 20 м | с | не более |
| 8,0 | 8,9 |
| 2.2. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее |
| 49 | 45 |
| 2.3. | Челночный бег 10 площадок по 28 м | с | не более |
| 55 | 60 |
| 3.Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |