**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления на этап начальной подготовки**

**по виду спорта «баскетбол»**

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

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | 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» | |