

ВИД СПОРТА БАСКЕТБОЛ

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 20 м. (не более 4,5 с.)	Бег на 20 м. (не более 4,7 с.)
	Скоростное ведение мяча 20 м. (не более 11,0 с.)	Скоростное ведение мяча 20 м. (не более 11,4 с.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см.)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см.)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см.)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 20 м. (не более 4,0 с.)	Бег на 20 м. (не более 4,3 с.)
	Скоростное ведение мяча 20 м. (не более 10,0 с.)	Скоростное ведение мяча 20 м. (не более 10,7 с.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см.)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см.)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см.)
Выносливость	Челночный бег 40 с. на 28 м. (не менее 183 м.)	Челночный бег 40 с. на 28 м. (не менее 168 м.)
	Бег на 600 м. (не более 2 мин. 05 с.)	Бег на 600 м. (не более 2 мин. 22 с.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивно мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 20 м. (не более 3,7 с.)	Бег на 20 м. (не более 4,0 с.)
	Скоростное ведение мяча 20 м. (не более 8,6 с.)	Скоростное ведение мяча 20 м. (не более 9,4 с.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 212 см.)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см.)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см.)
Выносливость	Челночный бег 40 с. на 28 м. (не менее 232 м.)	Челночный бег 40 с. на 28 м. (не менее 205 м.)
	Бег на 600 м. (не более 2 мин. 02 с.)	Бег на 600 м. (не более 2 мин. 18 с.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	