НОРМАТИВЫ

общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

по виду спорта «баскетбол»

| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив**  |
| --- | --- | --- | --- |
| **НП-1** | **НП-2** | **НП-3** |
| **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** |
| 1. Нормативны общей физической подготовки |
| 1.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более |
| 10,3 | 10,6 | 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,6 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 110 | 105 | 130 | 120 | 140 | 130 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее |
| 20 | 16 | 22 | 18 | 24 | 20 |
| 2.2. | Бег на 14 м | с | не более |
| 3,5 | 4,0 | 3,4 | 3,9 | 3,2 | 3,7 |

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** |
| --- | --- | --- | --- |
| **УТЭ-1** | **УТЭ-2** | **УТЭ-3** | **УТЭ-4** | **УТЭ-5** |
| **юноши** | **девушки** | **юноши** | **девушки** | **юноши** | **девушки** | **юноши** | **девушки** | **юноши** | **девушки** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Кол-во раз | не менее |
| 13 | 7 | 15 | 10 | 20 | 11 | 25 | 12 | 30 | 13 |
| 1.2. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более |
| 9,0 | 9,4 | 8,8 | 9,2 | 8,6 | 9,0 | 8,4 | 8,8 | 8,2 | 8,6 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 150 | 135 | 160 | 140 | 170 | 150 | 180 | 160 | 190 | 170 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | Кол-во раз | не менее |
| 32 | 28 | 33 | 29 | 33 | 29 | 33 | 29 | 34 | 30 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Скоростное ведение мяча 20 м | с | не более |
| 10,0 | 10,7 | 9,8 | 10,5 | 9,6 | 10,3 | 9,4 | 10,1 | 9,2 | 9,8 |
| 2.2. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее |
| 35 | 30 | 36 | 31 | 37 | 32 | 37 | 32 | 38 | 33 |
| 2.3. | Челночный бег 10 площадок по 28 м | с | не более |
| 65 | 70 | 64 | 69 | 63 | 68 | 62 | 67 | 61 | 66 |
| 2.4. | Бег на 14 м | с | не более |
| 3,0 | 3,4 | 2,9 | 3,3 | 2,9 | 3,2 | 2,8 | 3,1 | 2,7 | 3,0 |
| 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 и перевода на этап совершенствования

спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол»

| **№****п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** |
| --- | --- | --- | --- |
| **ЭССМ-1** | **ЭССМ-2** | **ЭССМ-3** |
| **юноши/****мужчины** | **девушки/****женщины** | **юноши/****мужчины** | **девушки/****женщины** | **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 | 36 | 15 | 36 | 15 |
| 1.2. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более |
| 7,2 | 8,0 | 7,2 | 8,0 | 7,2 | 8,0 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 215 | 180 | 215 | 180 | 215 | 180 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 35 | 31 | 36 | 32 | 38 | 33 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Скоростное ведение мяча 20 м | с | не более |
| 8,6 | 9,4 | 8,5 | 9,3 | 8,3 | 9,1 |
| 2.2. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее |
| 39 | 34 | 42 | 36 | 45 | 40 |
| 2.3. | Челночный бег 10 площадок по 28 м | с | не более |
| 60 | 65 | 59 | 64 | 57 | 63 |
| 2.4. | Бег на 14 м | с | не более |
| 2,6 | 2,9 | 2,6 | 2,9 | 2,5 | 2,8 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» |