Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "баскетбол"

 для юношей и девушек 2011-2012 г.р. в 2022-2023 гг.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мальчики | девочки |
| **1. Нормативы общей физической подготовки** |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 6,1 | 6,5 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 9,1 | 10,0 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 150 | 140 |
| **2. Нормативы специальной физической подготовки** |
| 2.1. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее |
| 30 | 26 |

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "баскетбол" для юношей 2009-2010 г.р. в 2022-2023 гг.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мальчики | девочки |
| **1. Нормативы общей физической подготовки** |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 5,5 | - |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 8,7 | - |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 160 | - |
| **2. Нормативы специальной физической подготовки** |
| 2.1. | Скоростное ведение мяча 20 м | с | не более |
| 10 | - |
| 2.2. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее |
| 35 | - |
| 2.3. | Челночный бег на дистанции 28 м за 40 с | м | не менее |
| 183 | - |
| 2.4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа (бросок двумя руками снизу после 2 шагов; оценка техники броска в прыжке) |