

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол»**

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/юноши	Девочки/девушки
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 3x10м	с	Не более	
			7,2	8,0
1.4.	Прыжки 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	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Скоростное ведение мяча 20м	с	Не более	
			8,6	9,4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее	
			46	40
2.3.	Челночный бег на дистанции 28м за 40с	м	Не менее	
			232	205
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		