

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			6,9	7,1
1.2.	Челночный бег 3x10м	с	Не более	
			10,3	10,6
1.3.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее	
			20	16