**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации**

**обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта "баскетбол"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 10,3 | 10,6 |
| 1.2. | Прыжок 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 |
| 2.2. | Бег на 14 м | с | не более | |
| 3,5 | 4,0 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки второго года обучения по виду спорта "баскетбол"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 9,6 | 9,9 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 130 | 120 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | |
| 22 | 18 |
| 2.2. | Бег на 14 м | с | не более | |
| 3,4 | 3,9 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки третьего года обучения по виду спорта "баскетбол"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 9,6 | 9,9 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 130 | 120 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | |
| 22 | 18 |
| 2.2. | Бег на 14 м | с | не более | |
| 3,4 | 3,9 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года обучения по виду спорта "баскетбол"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 13 | 7 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более  9,0 9,4 | |
|  |  |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 150 | 135 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 32 | 28 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Скоростное ведение мяча 20 м | с | не более  10,0 10,7 | |
|  |  |
| 2.2. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 35 | 30 |
| 2.3. | Челночный бег 10 площадок по 28 м | с | не более  65 70 | |
|  |  |
| 2.4. | Бег на 14 м | с | не более  3,0 3,4 | |
|  |  |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | Не устанавливается | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года обучения по виду спорта "баскетбол"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 19 | 8 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более  8,8 9,3 | |
|  |  |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 160 | 145 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 32 | 28 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Скоростное ведение мяча 20 м | с | не более  9,8 10,4 | |
|  |  |
| 2.2. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее  35 30 | |
|  |  |
| 2.3. | Челночный бег 10 площадок по 28 м | с | не более  65 70 | |
|  |  |
| 2.4. | Бег на 14 м | с | не более  3,0 3,4 | |
|  |  |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | Не устанавливается | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года обучения по виду спорта "баскетбол"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 24 | 9 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более  8,6 9,2 | |
|  |  |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 170 | 155 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 32 | 28 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Скоростное ведение мяча 20 м | с | не более  9,6 10,1 | |
|  |  |
| 2.2. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее  35 30 | |
|  |  |
| 2.3. | Челночный бег 10 площадок по 28 м | с | не более  65 70 | |
|  |  |
| 2.4. | Бег на 14 м | с | не более  3,0 3,4 | |
|  |  |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех  лет) | | Не устанавливается | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года обучения по виду спорта "баскетбол"**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | | | |
| юноши/ мужчины | | девушки/ женщины | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | |
| 30 | | 10 | |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 180 | | 165 | |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | | |
| 32 | | 28 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Скоростное ведение мяча 20 м | с | не более | | | |
| 9,4 | | 9,9 | |
| 2.2. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | | | |
| 35 | | 30 | |
| 2.3. | Челночный бег 10 площадок по 28 м | с | не более | | | |
| 65 | | 70 | |
| 2.4. | Бег на 14 м | с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | | |
| 3.1. | 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 учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года обучения по виду спорта "баскетбол"**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | | | |
| юноши/ мужчины | | девушки/ женщины | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | |
| 34 | | 12 | |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 200 | | 174 | |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | | |
| 32 | | 28 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Скоростное ведение мяча 20 м | с | не более | | | |
| 9,0 | | 9,6 | |
| 2.2. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | | | |
| 37 | | 32 | |
| 2.3. | Челночный бег 10 площадок по 28 м | с | не более | | | |
| 63 | | 68 | |
| 2.4. | Бег на 14 м | с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | | |
| 3.1. | 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" | | | |