**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 более9,0 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 более10,0 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 более65 70 |
|  |  |
| 2.4. | Бег на 14 м | с | не более3,0 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 более8,8 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 более9,8 10,4 |
|  |  |
| 2.2. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее35 30 |
|  |  |
| 2.3. | Челночный бег 10 площадок по 28 м | с | не более65 70 |
|  |  |
| 2.4. | Бег на 14 м | с | не более3,0 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 более8,6 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 более9,6 10,1 |
|  |  |
| 2.2. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее35 30 |
|  |  |
| 2.3. | Челночный бег 10 площадок по 28 м | с | не более65 70 |
|  |  |
| 2.4. | Бег на 14 м | с | не более3,0 3,4 |
|  |  |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трехлет) | 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" |