Приложение к
Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «БАСКЕТБОЛ»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды), объема соревновательной деятельности для зачисления и перевода на следующий год подготовки по виду спорта «БАСКЕТБОЛ»

	Упражнения	единица измерения	Норматив для НП-1		Норматив для НП-2		Норматив для НП-3		Норматив для УТ-1		Норматив для УТ-2		Норматив для УТ-3		Норматив для УТ-4		Норматив для УТ-5	
			девочки	мальчики	девочки	мальчики	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши
	Возраст	полных лет	8		9		10		11		12		13		14		15	
	1. Нормативы общей физической подготовки																	
	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более		не более		не более		не более		не более		не более		не более	
			10.3	10.6	9.6	9.9	9.3	9.7	9.0	9.4	8.6	9.1	8.2	8.8	7.8	8.5	7.4	8.3
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			110	105	130	120	140	128	150	135	160	143	170	151	185	160	200	170
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз							не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
									13	7	17	8	21	9	25	11	31	13.0
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз							не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
									32	28	32	28	33	29	33	29	34	30
	2. Нормативы специальной физической подготовки																	
	Скоростное ведение мяча 20 м	с							не более		не более		не более		не более		не более	
									10	10.7	9.7	10.5	9.4	10.3	9.1	10	8.9	9.7
	Прыжок вверх со взмахом руками	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			20	16	22	18	28	24	35	30	35	30	36	31	37	32	38	33
	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с							не более		не более		не более		не более		не более	
									65	70	64	69	63	68	62	67	61	66
	Бег на 14 м	с	не более		не более		не более		не более		не более		не более		не более		не более	
			3.5	4	3.4	3.9	3.2	3.7	3	3.4	3	3.3	2.9	3.2	2.8	3.1	2.7	3
	3. Уровень спортивной квалификации																	
	Спортивный разряд														3 юн.р., 2 юн.р., 1 юн.р, 3 разряд, 2 разряд		3 юн.р., 2 юн.р., 1 юн.р, 3 разряд, 2 разряд	
	4. Объем соревновательной деятельности																	
	Контрольные соревнования	количество	1		1		1		3		3		3		3		3	
	Отборочные соревнования	количество	-		-		-		1		1		1		1		1	
	Основные соревнования	количество	-		-		-		3		3		3		3		3	
	Игры	количество	10		10		10		30		30		30		40		40	