

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления и перевода на этап начальной
подготовки по виду спорта «баскетбол»
(Приложение № 6 к настоящему ФССП)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.2.	Бег на 14м	с	3,5	4,0	3,4	3,9

Для зачисления в СШ №1 имени Э.А.Папертева на начальный этап подготовки поступающий должен сдать тесты по физической подготовке.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной
специализации) по виду спорта «баскетбол»
(Приложение № 7 к настоящему ФССП)**

№ 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 менее	
			65	70
2.4.	Бег на 14м	с	3,0	3,4
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3-х лет)			требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
Период обучения на этапе спортивной подготовки свыше трех лет			спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

Для зачисления на учебно тренировочный этап спортивной подготовки свыше трех лет должен сдать нормативы по ОФП, СФП, и иметь спортивный разряд согласно дополнительной образовательной программе по спортивной подготовке.