

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления  
на спортивную подготовку по виду спорта «баскетбол» (юноши)**

К прохождению вступительных испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию:

- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) не ниже 3 разряда;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства –1 разряда;
- на этапе высшего спортивного мастерства – КМС.

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного совершенствования	Баллы
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,0			10
1.2.	Бег на 30 м	с		не более 4,7	не более 4,7	5
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз		не менее 36	не менее 36	5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,3			10
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с		не более 7,2	не более 7,2	5
1.6.	Прыжок в длину с места двумя ногами	см	не менее 130	не менее 215	не менее 215	10
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз		не менее 49	не менее 49	5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более 10	не более 8,6	не более 8,0	10
2.2.	Прыжок в верх с места со взмахом руками	см	не менее 35	не менее 46	не менее 49	10
2.3.	Челночный бег 28м за 40с	м	не менее 183	не менее 232	не менее 249	10
2.4.	Обязательная техническая программа					40
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Передача мяча одной рукой с ведения – до 5 баллов;</li> <li>- Передача мяча одной рукой при ведении двух мячей – до 5 баллов;</li> <li>- Ведение мяча по конусам без зрительного контроля – до 5 баллов;</li> <li>- Обводка соперника с изменением направления с помощью обманного движения (финта) – до 5 баллов;</li> <li>- Броски в корзину со средней дистанции – до 5 баллов;</li> <li>- Броски в корзину с дальней дистанции – до 5 баллов;</li> <li>- Игра в баскетбол 1x1 – до 5 баллов;</li> <li>- Игра в баскетбол 2x2 – до 5 баллов.</li> </ul>					